

## СПЕЦІАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ТРЕНУВАННЯ ЯК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

**Анотація.** Обґрунтовано реалізацію спеціальних принципів тренування спортсменів високої кваліфікації в підготовці до основних змагань макроциклу.

**Ключові слова:** специфічні принципи тренування; спортивна підготовка; макроцикл.

**Вступ.** Сучасний етап розвитку олімпійського спорту характеризується збільшеною значимістю спортивної науки в досягненні успіху вітчизняних спортсменів на міжнародній спортивній арені [1, 4, 6].

Система підготовки у циклічних видах спорту є складним, багатофакторним процесом, тому вимагає подальшого пошуку науково-методичних підходів щодо вдосконалення всіх її складових [12, 13].

Аналіз даних щодо спортивного тренування, динаміка розвитку найвищих спортивних досягнень, вивчення фундаментальних наукових праць, узагальнення власних наукових досліджень дозволили сформувати концепцію сучасної системи управління тренувальним процесом спортсменів високої кваліфікації до чемпіонатів Європи, світу, Ігор Олімпіад, в основу формування якої покладено специфічні методичні принципи підготовки спортсменів у спорті вищих досягнень [2, 5, 8, 14].

**Мета та завдання дослідження.** Обґрунтування реалізації спеціальних принципів тренування спортсменів високої кваліфікації в підготовці до основних стартів макроциклу в олімпійському циклі підготовки.

Методологія дослідження базувалась на загальнонаукових закономірностях – знаннях про системний підхід, який розглядає досліджувану систему як цілісну множину окремих елементів з урахуванням внутрішніх

взаємозв'язків і відносин між ними; на фундаментальних положеннях загальної теорії спорту; теорії періодизації спортивного тренування; теорії функціональних систем; основах теорії управління річною та багаторічною підготовкою спортсменів; загальних положеннях системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті тощо [3, 8].

Для реалізації мети було використано: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і даних мережі Інтернет, що дозволило визначити основні чинники, які впливають на обґрунтування управління тренувальним процесом в олімпійському циклі підготовки; вивчення та узагальнення досвіду підготовки провідних вітчизняних спортсменів високої кваліфікації до основних змагань (Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу, Європи тощо), передового практичного тренерського досвіду роботи з підготовки висококваліфікованих спортсменок проводились як методи опитування і бесід з метою отримання необхідної інформації про методіку побудови та планування річних макроциклів, засобів і методів контролю, що застосовувались у тренувальному процесі, як інструментів управління підготовкою [2, 11].

У дослідженні брали участь спортсменки високої кваліфікації, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції (100 м, 200 м) та є членами збірної команди України з легкої атлетики віком від 20 до 24 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Серед провідних науковців і практиків склалася єдина думка, що фундаментом теорії підготовки спортсменів, як і будь-якої теорії, є спеціальні принципи [7, 9, 10, 14].

В основу формування наукової концепції управління тренувальним процесом спортсменок, які спеціалізуються у спринті, при підготовці до участі у міжнародних змаганнях (чемпіонатах Європи, світу, Олімпійських ігор) покладено специфічні методичні принципи підготовки спортсменів у спорті вищих досягнень, які розроблено у роботах [7, 9, 10].

Виходячи з того, що вони розглядаються як найбільш важливі відправні положення, що відображають загальні закономірності спортивної підготовки і

визначальний загальний підхід до організації тренувального процесу нами було виокремлено ті, які характерні для раціональної організації і проведення спортивної підготовки спортсменок високої кваліфікації до основних змагань у межах олімпійського циклу підготовки, а саме:

– принцип етапності, що передбачав виділення в структурі підготовки спортсменок високого класу чотирирічного олімпійського циклу як самостійної структурної одиниці в системі багаторічного спортивного вдосконалення;

– принцип спрямованості до максимально можливих досягнень та встановлення рекордів формував мотивацію спортсменок до високих спортивних результатів. Реалізація даного методичного положення виражалася при підготовці спортсменок до Ігор Олімпіад, у вигляді модернізації форм спортивного тренування, підвищення рівня всіх сторін підготовленості, особливо фізичної, технічної та функціональної;

– принцип циклічності тренувального процесу, надав можливість побудови спортивної підготовки на основі різних циклів (окремих занять, мікро-, мезо-, макроциклов, етапів і періодів);

– принцип безперервності тренувального процесу дозволив розглядати спортивну підготовку як безперервний взаємопов'язаний багаторічний і цілорічний процес, всі компоненти якого взаємопов'язані, взаємообумовлені та підпорядковані для вирішення завдання – досягнення високих спортивних результатів;

– принцип хвилеподібності і варіативності навантажень є важливим принципом періодизації тренувального процесу. охарактеризовано тенденцію хвилеподібності таким чином, що планування великих «хвиль» навантаження було сконцентровано на підготовчих етапах (базові мезоцикли) та на етапі безпосередньої підготовки до змагань (передзмагальний мезоцикл), середні «хвилі» відображали тенденцію динаміки навантажень в мікроциклах декількох малих «хвиль» в межах мезоциклу тренувального процесу, малі «хвилі» – динаміку у мікроциклах. Це дозволило створити умови для відновлення та

ефективного протікання адаптаційних процесів.

Варіативність навантажень у тренувальному процесі забезпечувалась широким спектром методів та засобів, які мали різний вплив на організм спортсменок високої кваліфікації, це дозволило збільшувати або зменшувати сумарний обсяг роботи, поліпшити процеси відновлення, підвищити ефективність реактивності фізіологічних систем організму, що позитивним чином відобразилось на рівні спеціальної працездатності. Методичне значення принципу варіативності навантаження з точки зору основ науково-методичних підходів вдосконалення процесу тренування рекомендовано розглядати з позиції кібернетичного підходу [7]:

– принцип індивідуалізації обґрунтовував закономірності становлення спортивної майстерності з обов'язковим урахуванням індивідуальних особливостей організму спортсменок високої кваліфікації;

– принцип програмно-цільового планування і управління, що передбачав розробку програми тренування та орієнтованість її на досягнення кінцевого високого спортивного результату на головних стартах макроциклу;

– принцип оптимальної послідовності, обумовив строго визначену послідовність вирішення ключових завдань підготовки по роках олімпійського циклу. Практична реалізація цього принципу визначила раціональний варіант побудови чотирирічного олімпійського циклу з урахуванням переважної орієнтації кожного річного циклу підготовки;

– принцип адекватності, який визначає, що адаптаційні реакції організму до зовнішніх та внутрішніх чинників повинні формуватися у строгій відповідності до тренувальних та змагальних навантажень, які викликали дану адекватність, саме ця особливість дозволила найбільш точно і спрямовано розвивати компоненти підготовленості спортсменок;

– принцип обмеженого максимуму навантаження дозволив оптимізувати тренувальну та змагальну діяльність спортсменок високої кваліфікації за рахунок раціонального співвідношення тренувального

навантаження на максимальному рівні (інтенсивність 95-100 %) та параметрів навантаження, яке знаходилось на порівняно більш низькому рівні (80-85 %, 90-95 %);

– принцип оптимальних індивідуальних співвідношень навантажень дозволив визначити оптимальне співвідношення навантажень по провідним засобам підготовки відповідно до індивідуальних функціональних особливостей спортсменок;

– принцип інформаційної технологічності процесу підготовки, його використання зумовлено швидкоплинним розвитком сучасних інноваційних технологій у спорті. Це дозволило зорієнтувати методику тренувального процесу на основі використання інноваційних технологій (комп'ютерної програми для визначення комплексної оцінки функціональної підготовленості організму спортсменок високої кваліфікації).

**Висновки.** Саме розуміння та реалізація даних принципів, як основи процесу підготовки, дозволили ефективно і якісно спланувати систему підготовки спортсменок високої кваліфікації в олімпійському циклі підготовки. Визначено, що принципи спортивного тренування являють собою найбільш важливі педагогічні правила раціональної побудови тренувального процесу, в яких синтезовані наукові дані та передовий практичний досвід тренерської роботи.

**Перспективи подальших досліджень** Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому пошуку перспективних напрямів наукових досліджень у сфері підготовки спортсменів, розробки і впровадження практичних рекомендацій.

### **Список використаної літератури:**

1. Бобровник В. І, Ткаченко М. Л, Крушинська Н. М. Аналіз і характеристика результатів виступів бігунів на короткі дистанції (100, 200 м) на основних змагальних форумах 1992-2019 рр. *Науковий часопис НПУ імені*

М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. № 12(120). С. 13-20.

2. Karaulova S, Boychenko K, Malikov N, Bogdanovskaya N, Samolenko T, Araychev A, Korobechnikova L. Innovative technologies based management of the training process of female athletes specializing in short distances running. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2018. № 18(4). С. 1876-1880.

3. Костюкевич В. М., Воронова В. І., Шинкарук О. А., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навч. посіб. Вінниця: Нілан – ЛТД, 2016, 554 с.

4. Кутек Т., Ахметов Р., Набоков Ю. Інтенсифікація спортивної підготовки кваліфікованих спортсменок на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 7(26). С. 195-199.

5. Маліков М. В, Караулова С. І. Оцінка функціональної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 2(52). С. 65-69.

6. Павленко Ю. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Наука в олимпийском спорте*. 2013. № 2. С. 73-79.

7. Петровский В. В. Кибернетика. Киев: Здоров'я, 1973. 110 с.

8. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 2017. 656 с.

9. Платонов В. Специальные принципы в системе подготовки спортсменов. *Наука в олимпийском спорте*. 2014. № 2. С. 8-19.

10. Рубин В. С. Олимпийские и годовые циклы тренировки. Теория и практика: учеб. пособие. Москва : Советский спорт, 2009. 188 с.

11. Самоленко Т. Особливості багаторічної підготовки висококваліфікованих спортсменок до Олімпійських ігор і Чемпіонатів світу з

бігу на середні та довгі дистанції (за даним автоексперименту) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Харків: ХДАФК, 2007. 20 с.

12. Селуянов В. Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 5. С. 25-33.

13. Фидирко М. А., Колодеев Н. И. Актуальные проблемы подготовки спортсменов группы выносливости национальной команды Украины по легкой атлетике. *Вісник Запорізького національного університету*. 2007. № 1. С. 303-310.

14. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). Киев : Олимпийская литература, 2011. 360 с.

**Відомості про авторів:**

**Самоленко Тетяна Володимирівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури, Київський національний торговельно-економічний університет (м.Київ), [t\\_gold88@ukr.net/](mailto:t_gold88@ukr.net)

**Караулова Світлана Іванівна** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет (м. Запоріжжя), [svkaraulova@ukr.net](mailto:svkaraulova@ukr.net)