



## **Практическое применение законов (основных принципов) спортивной тренировки в подготовке юных легкоатлетов.**

овременные высокие технологии плотно вошли в различные сферы деятельности человека, в том числе и в спорт. В большинстве случаев они помогают, но есть и негативные стороны. Я говорю о чрезмерном увлечении интернетом, где ежедневно вбрасывается масса информации, в том числе неправильной или бесполезной. Применительно к спорту - это огромное количество всевозможных упражнений, которые, если и брать на вооружение тренерам, то только проанализировав их полезность и применимость к избранному виду спорта. Можно набрать целый арсенал упражнений из интернета, иногда и хороших упражнений, но все они будут малоэффективны, если тренер в построении многолетнего тренировочного процесса не соблюдает основные законы тренировки, о которых информации на сайтах крайне мало.

Поговорим о обязательности применения законов тренировки на примере построения тренировочного процесса юных легкоатлетов. Закон как философское понятие определяется как явление, обладающее общностью и повторяемостью, зафиксированное и описанное. То есть, соблюдение законов непременно даст положительный результат.

Законы тренировки возникли на основе исследований воздействия тренировки на организм человека такими науками, как физиология, психология, неврология, биомеханика, физика.

К основным законам тренировки нужно отнести законы:

- постоянного увеличения нагрузки
- волнообразности, повторяемости и цикличности
- постепенности, последовательности и адекватности нагрузок
- наглядности (принцип зрительных ориентиров)

Этими законами перечень не ограничен, но я считаю их наиболее важными в тренировке. Необходимо учитывать, что все законы спортивной тренировки тесно взаимосвязаны, и применять их в построении тренировочного процесса нужно только комплексно. Итак, кратко проведём анализ и разбор каждого закона и правильность их применения в спорте.

В этой статье я не буду доказывать право на существование упомянутых законов, это уже доказано раньше. Хочу лишь подчеркнуть, что это основа тренировочного процесса, без которой невозможно добиться максимального результата в спорте. В то же время это совершенно не ограничивает тренера в выборе системы, средств и методов подготовки спортсменов

### 1. Закон постоянного увеличения нагрузки.

Это закон предусматривает выполнение следующих положений. В первую очередь, это понимание того, что тренировка - процесс ПОСТОЯННОГО, но постепенного, последовательного увеличения нагрузки на основе волнообразности и повторяемости, с учётом индивидуальных особенностей спортсменов и вида спорта. При этом нужно понимать, что нагрузка, не увеличивающаяся в процессе тренировочного процесса, не даёт прироста спортивного результата по причине адаптации организма к нагрузкам, что не позволяет добиться положительных физиологических, биомеханических, психологических сдвигов в организме спортсмена. Более того, в результате привыкания к нагрузкам, результаты могут ухудшиться.

Второе, что нужно учитывать, это своевременность и дозировку предлагаемой нагрузки в зависимости от состояния спортсмена (важна не сама нагрузка, а те сдвиги, которые она вызывает в организме спортсмена), этап тренировочного цикла (соотношение объёма и интенсивности), индивидуальных особенностей (различная способность к восстановлению), возраст тренирующихся.

Регулировать нагрузку можно: количеством повторений, интервалами отдыха, интенсивностью и т. п. Необходимо учитывать особенности развития различных физических качеств. Так, период восстановления для благоприятного восприятия нагрузки в аэробном и смешанном режиме бегунов 24 часа, а для работы над быстротой – 48 часов. Более того, третья тренировка в неделю с максимальной интенсивностью уже не даёт улучшения скоростных возможностей и превращается в работу над скоростной выносливостью.

Кроме того, нельзя увеличивать нагрузку в каждом последующем тренировочном занятии. Она должна увеличиться к концу каждого

тренировочного мезо- и макро - цикла. Таким образом плавно переходим к следующим законам:

## 2. Законы волнообразности, повторяемости и цикличности.

Весь тренировочный процесс должен быть построен по принципу синусоиды, постоянно стремящейся вверх. При этом, волны обозначают изменение нагрузки, то есть нагрузка увеличивается не по прямой, а волнообразно- чередование по объёму и интенсивности в каждом цикле. Основной принцип: чем выше объём, тем ниже интенсивность, и наоборот, за исключением так называемых «острых» тренировок. Волнообразность, повторяемость и цикличность является основным алгоритмом жизни человека: утро-день-ночь/сутки/неделя/месяц/времена года/год и снова так же. Это привычно для человека, по этой же схеме строится и тренировочный процесс, только строить его надо в обратном порядке – от сложного к простому:

ЦИКЛЫ: многогодичный (конечная цель – то или иное соревнование, 4 года) макроцикл, или годичный (подготовка к главным соревнованиям года, 5-11 месяцев, мезоцикл, 4-5 недель каждый) микроцикл (неделя) тренировочное занятие. Волнообразность и повторяемость возникает с самого первого цикла – тренировочного занятия: подготовительная часть- нагрузка плавно растёт, основная часть – пик нагрузки, заключительная часть- снижение нагрузки.

Важный аспект принципа повторяемости, особенно в технических видах: нельзя переходить к изучению новых элементов без постоянного повторения предыдущих, пока не будет достигнуто усвоения двигательного навыка на уровне двигательного рефлекса. Отсюда вытекает необходимость соблюдения следующих законов:

## 3. Законы постепенности, последовательности и адекватности нагрузок.

Как уже отмечалось, планирование тренировочного процесса начинается с конечного результата, после чего поэтапно план реализуется. В технических видах спорта особенно важно проводить обучение не торопясь, добиваясь максимально правильных движений, которые может освоить тот или иной спортсмен. Надо помнить, что переучивать намного сложнее, чем научить с «чистого листа». Кроме того, необходимо помнить о «перекрёстности» навыка перед началом обучения. Из моей практики: зная о более рациональном прохождении дистанции 400 м с/б, если у спортсмена толчковая нога правая, я всех детей начинал учить так перебегать барьер. Даже, если это была «не родная» нога, в дальнейшем обучение бегу с другой ноги проходило быстро и легко. Кроме того, пока спортсмен не осваивал

технику перехода через барьер до уровня двигательного рефлекса, он не участвовал в соревнованиях по барьерному бегу.

Все подготовительные и подводящие упражнения должны быть частью основного и взаимосвязаны между собой, плавно переходить из одного в другое от простого к сложному. В каждом следующем занятии обязательно нужно повторить изученное, а переходить к следующему элементу только убедившись полном усвоении предыдущего. Если спортсмен не может освоить задание, оно упрощается. В этом аспекте используются облегчённые условия, например, более низкие барьеры, бег по ветру. Очень поможет освоению технических элементов:

#### 4. Закон наглядности.

Этот закон подразумевает привлечение к тренировочному процессу не только зрительный анализатор, но и слуховой, тактильный, абстрактное мышление. Пока у человека не сформировано правильное представление о совершаемом действии ему трудно его осваивать. Помочь в этом должны как наглядные пособия (кинограммы, фото- и видеоматериалы), правильный показ, образные сравнения и т.п. например, движение маховой ноги за барьер я сравнил с одеванием брючины, стоя на другой ноге, что сильно помогло ТВ обучении.

Кроме того, можно использовать: звуковое сопровождение, (темп движений), различная разметка для бега и прыжков (задаётся необходимая длина бегового шага или прыжков), анализ выполнения упражнения другим учеником.

Это лишь основные положения законов тренировки.

### **Всем побед и рекордов!**

