

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2020.35-1.01>

CZU: 37.026: 796.8.81

ОБЩЕДИДАКТИЧЕСКИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ В ОБЩЕЙ ТЕОРИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Манолаки Виктор¹, ORCID: 0000-0002-3904-3564

¹Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу,
Республика Молдова

Резюме. В данной статье излагается анализ известной специализированной литературы, по вопросу должного освещения проблем состояния и развития специализированных общепедагогических принципов применяемых в подготовительном процессе борцов различного спортивного стиля, как основополагающих в качественном овладении двигательно-техническим потенциалом для достижения высшего спортивного мастерства. В данном анализе приводится сопоставление содержательных аспектов по данному вопросу в различных источниках и оценивается их значимость для практики подготовительного процесса.

Ключевые слова: спортивная борьба; специализированность; общедидактические принципы; тренировочный процесс; виды спортивной борьбы; спортивное совершенствование; современный этап; литературные источники; современные авторы; методы и средства; физическая подготовка; структура подготовительного процесса, силовые качества.

Введение. Изучение содержания подавляющего большинства фундаментальных работ (монографий, учебников, учебных пособий по спортивной борьбе) отражает весьма ограниченный подход к основам рационального построения спортивной подготовки, отсутствие должной опоры на широкий объем эмпирического знания в области как теории и методики спортивной подготовки, так и ряда смежных дисциплин (анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии, спортивной медицины и др.) и научных подходов (системного подхода, теории адаптации, теории управления движениями, теории функциональных систем и др.), оформленного в виде специальных закономерностей и принципов [1, 3, 6, 7, 8, 10, 19]. В основу рационального процесса спортивной подготовки, включая теоретические и методические положения

силовой подготовки, преимущественно положен опыт передовой спортивной практики и общедидактические принципы – доступности, сознательности, активности, наглядности, систематичности, последовательности, прочности [3, 4, 5, 9, 11, 15].

Цель. Определить, по изучаемым литературным источникам, степень разработки, освещенности, важности и направленности применения в практике спортивной борьбы основополагающих дидактических и специальных принципов – доступности, сознательности, активности, наглядности, систематичности, последовательности, прочности.

Задачи:

1. Изучить доступные специализированные издания ученых-авторов по различным видам спортивной борьбы о степени разработки, освещенности и важности применения в тренировочной

практике основополагающих дидактических и специальных принципов.

2. Определить наиболее значимые литературные источники ученых, в которых, в доступной форме была акцентирована и проанализирована освещенность и педагогическая значимость основополагающих дидактических и специальных принципов для эффективного освоения тренировочных средств, в спортивно-подготовительном процессе.

Организация исследования.

Нами были изучены доступные, основополагающие информационные материалы ряда ведущих ученых по эффективному использованию специальных педагогических принципов в подготовке спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, в том числе и в спортивной борьбе.

Результаты исследования и их обсуждение.

Состояние, развитие и применение общедидактических принципов в спортивной тренировке борцов различных видов единоборств ориентировано на качественное образовательно-спортивное обучение в различных видах подготовки [2, 12, 13, 14, 16, 17, 18].

В спорте, процесс многолетнего обучения и тренировки в основном происходит на сложном моторном уровне и на основе соответствующих ему физиологических, биомеханических, психо-регуляторных процессов (Платонов, 2015). Дополнительной сложностью является еще и то, что совершенствование в спортивной борьбе ориентировано на максимально доступные уровни различных сторон подготовленности, двигательных качеств, проявлений психики (Харре, 1971; Матвеев, 1977; Платонов, 1977, 2004; Гавердовский, 2007; и др.), а также реализация огромных нагрузок, связанных с такими понятиями как стресс, утомление, перенапряжение функциональных систем, перетренированность, восстановление, срочный и

отставленный адаптационный эффект и др. (Ширковец, Шустин, 1999; Mackinnon, 2000; Meeusen et al., 2006; Kenney et al., 2012).

В этих условиях становится понятным, что общедидактические принципы в совокупности с широким объемом знаний, относящихся к спортивной подготовке, практике спорта высших достижений, смежным дисциплинам и подходам являются основой для формирования специальных закономерностей и принципов, то есть дидактики второго уровня, опирающегося на соответствующую базу, в том числе и на общедидактические принципы (Матвеев, 1977, 2010; Платонов, 1997, 2004; Гавердовский, 2007).

Специальные принципы как базовые установки, положения, правила, определяющие содержание спортивной подготовки борцов, отражают устойчивые связи между ее различными компонентами – природными задатками и возможностями их реализации с целью достижения ими высокого уровня спортивного мастерства; между факторами воздействия на организм спортсмена борца и его адаптационными реакциями; между различными их физическими качествами, сторонами подготовленности и структурой соревновательной деятельности и др. [2, 9]

В то же время, специальные принципы, освещенные в специальной литературе, не нормируют жестко структуру и содержание подготовки спортсменов борцов, а представляют собой только обобщения и установки методологического характера, обеспечивающие рациональное обеспечение подготовки спортсменов, переведение ее на прочную научную платформу (Матвеев, 1999; Платонов, 2004, 2015).

Более того, и это вполне естественно, что в отдельных научных работах, в которых отражены базовые положения подготовки по спортивной борьбе, управления движениями, развития двигательных качеств, в той или иной

форме прослеживается переход от общедидактических принципов к правилам и установкам социального характера, стремление к реализации соответствующих объективных закономерностей относящихся к тому или иному разделу подготовки борцов, двигательному качеству или технико-тактическому действию [2, 6, 9].

При этом четко просматривается ориентация на такие принципы как устремленность к высшим достижениям, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, цикличность процесса подготовки и др. [3, 7, 8].

В то же время, также прослеживается незначительное стремление в специальной литературе по подготовке борцов, где авторы опираются на такие основополагающие принципы как единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности, единство общей и специальной подготовки [1, 8, 9].

Более того, ограничены сведения о возможностях таких важных принципов как углубленная специализация, вариативность нагрузок, единство и взаимосвязь тренировочного процесса с внутренировочными факторами [2, 5].

Практически вне внимания оказывается такой важнейший для спортивной борьбы принцип как взаимосвязь процесса подготовки с профилактикой травматизма [3, 4, 5, 6, 7].

Такое положение является естественным следствием стремления в процессе подготовки опираться на традиции, сложившиеся в исключительно разнообразной и, в целом, эффективной спортивной практике, пренебрежения базовыми положениями общей теории подготовки спортсменов, необходимостью постоянного совершенствования знаний на основе объединения достижений практики с развитием общей теории подготовки

спортсменов, достижениями смежных научных дисциплин.

В то же время, использование принципов каждого уровня (общедидактические, общеспециальные, специальные для вида борьбы) или разных принципов относящихся к одному из уровней не может отличаться строгой избирательностью и независимостью их отражения в тренировочном процессе. Отдельные содержательные составляющие системы спортивной подготовки часто предполагают реализацию положений, характерных для разных принципов, обеспечивая комплексность воздействия на организм занимающихся. Стремление выделить абсолютно независимые, взаимоисключающие принципы в таком сложном и многофакторном процессе как спортивная подготовка борцов в целом или во множестве частных процессов, связанных со становлением различных сторон спортивного мастерства, развитием тех или иных двигательных качеств, компонентов соревновательной деятельности и др., страдают искусственностью и односторонностью (Матвеев, 1999; Гавердовский, 2007).

Особое значение в формировании и развитии силовой подготовки спортсменов-борцов принадлежит и специальным принципам, в разработке которых важную роль сыграли фундаментальные работы Л.П.Матвеева (1964, 1997, 1999, 2010). Отмечая, что на спортивную тренировку, как на педагогически организованный процесс распространяются, прежде всего, общие педагогические принципы, поскольку в них концентрированно отражены наиболее общие отправные положения, справедливые для любой образовательно-воспитательной деятельности, Л.П.Матвеев демонстрирует необходимость их дополнения совокупностью специальных принципов, опирающихся на закономерности,

отражающие специфику спортивной тренировки (Матвеев, 1977).

Л.П.Матвеев, опираясь на объективно проявляющиеся в системе спортивной тренировки закономерности, выделяет ряд основных принципов, характерных для этой области знаний и практической деятельности:

- направленность к максимуму достижений;
- углубленная специализация и индивидуализация;
- единство общей (базовой) и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- постепенность и тенденция к максимальным нагрузкам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса (Л.П.Матвеев, 1964, 1977).

При раскрытии обоснования выдвижения и содержания данных принципов приводит убедительный материал, отражающий закономерный характер процессов и явлений, лежащих в их основе. В последующие годы, содержание выдвинутых Л.П.Матвеевым принципов получило исключительно широкую и постоянно увеличивающуюся эмпирическую базу и соответствующие ей теоретические обобщения (Меерсон, 1981; Озолин, 1984; Желязков, 1986; Платонов, 1997; Дрюков, 2002; и др.).

Направленность к максимуму достижений и углубленная специализация и индивидуализация отражает саму сущность спорта, отличающую его от многих других сфер человеческой деятельности. Спортивная тренировка ориентирована на максимально возможный результат, без чего не может быть обеспечена спортивная результативность и конкурентоспособность.

Однако по мере роста достижений и обострения конкуренции становилось ясно, что стремление к универсализму является

сдерживающим фактором, не дающим возможности в полной мере раскрыть природные задатки спортсмена. На это обращал внимание еще в начале 1920-х годов видный специалист в области спорта В.В. Гориневский: «Нельзя быть спортивным универсалом, т.е. отдаваться всем видам спорта без разбора. Такая универсальность – дилетантизм, не дающий проявиться индивидуальности во всей глубине» (Гориневский, 1988). Вся последующая история спорта, включая достижения спортивной науки, ориентирована на углубленную специализацию практически в течение всей спортивной карьеры. Даже на ранних этапах многолетней подготовки решение вопросов разностороннего физического развития, общей (базовой) подготовленности не должно решаться в ущерб решению задач углубленной специализации в конкретном виде спорта (Матвеев, 2010; Платонов, 2015).

Реализация принципа единства общей (базовой) и специальной подготовки в процессе развития силовых качеств предполагает использование широчайшего круга упражнений общеподготовительного, вспомогательного, специально подготовительного и соревновательного характера. Общеподготовительные и вспомогательные упражнения в процессе силовой подготовки, обеспечивая разнообразие двигательных действий, проявление разных видов силы, проявление силовых качеств в концентрическом, эксцентрическом, изометрическом, плиометрическом и баллистическом режимах мышечной активности создают необходимую основу для разносторонней специальной подготовки, применения средств специально-подготовительного и соревновательного характера (Платонов, 2017). Разного вида прыжки, подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа или на брусьях, упражнения со штангой, гантелями, гириями, разнообразные броски

набивных мячей, координационные упражнения, игры в баскетбол, футбол со свободными правилами и жестким противоборством создают необходимые предпосылки для повышения эффективности специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Однако необходимо следить за тем, чтобы содержание силовой и скоростно-силовой подготовки общей направленности не входило в противоречие с содержанием специальной подготовки, факторами, обеспечивающими эффективную соревновательную деятельность. Например, если применять избыточное количество упражнений общеподготовительной силовой направленности, ориентированных на мышечную гипертрофию и развитие, так называемой, «медленной силы», как это рекомендуется рядом специалистов, стремящихся привести в методику подготовки спортсменов, специализирующихся в олимпийских видах спорта с высокой значимостью силовой подготовленности, опыт, накопленный в бодибилдинге (Bompa et al., 2003; Stone et al., 2008), то такая подготовка способна нанести серьезный вред, отрицательно влияя не только на спортивную технику, координационные и скоростные возможности, выносливость, но и на скоростную силу (Earle, Beachle, 2008; Gamble, 2013). Такие рекомендации и соответствующая им спортивная практика грубо искажают содержание самого принципа единства общей и специальной подготовки (Матвеев, 2010).

Недостаточное внимание к общей и вспомогательной силовой подготовке, излишнее увлечение специально-подготовительными и соревновательными упражнениями приводят к нестабильности двигательных действий, неустойчивости мышц, сухожилий, связок к травмам. Другая проблема узконаправленной специальной тренировки – психологическая усталость, «выгорание», снижение

мотивации к занятиям спортом. Поэтому в многолетнем плане важен «мульти-спортивный» опыт, ориентированный на детско-юношеский спорт (Brewer, 2009), а в процессе годичной подготовки спортсменов высокого класса – преимущество использования для развития силовых качеств общеподготовительных, вспомогательных, специально-подготовительных и соревновательных средств (Harre, 1982; Вайцеховский, 1985; Матвеев, 1999; Платонов, 2004; Gamble, 2013 и др.).

Принцип углубленной специализации тесно взаимосвязан с принципом индивидуализации. Это и естественно, так как лишь в случае соответствия специализации индивидуальным возможностям спортсменов можно рассчитывать на успешную подготовку (Матвеев, 1977).

Необходимость органичной взаимосвязи разностороннего развития спортсмена с его специальной подготовленностью отражена в принципе единства общей и специальной подготовки. Важнейшей проблемой при реализации этого принципа является учет взаимодействия между общими (базовыми) и специальными составляющими подготовленности. Эти взаимодействия могут быть положительными, когда развитие базовых качеств или свойств усиливает специальные, или отрицательными, когда составляющие общей подготовленности могут отрицательно сказаться на специальных (Матвеев, 1977). Необходимость общей (базовой) подготовки очевидна, так как чисто специальными средствами невозможно решать многие задачи, обеспечивающие как эффективность специальной подготовки, так и уровень спортивной подготовленности (Вайцеховский, 1985; Платонов, 2004).

Однако следует учитывать, что избыточная базовая подготовленность может серьезно ограничить перспективы спортсмена в отношении важнейших

составляющих специальной подготовленности. Например, избыточные объемы работы аэробного характера, направленной на развитие, так называемой, общей выносливости способны самым отрицательным образом отразиться на структуре скоростных видов мышечных волокон, отрицательно сказаться на скоростных и силовых возможностях спортсменов (Swank, 2008; French, 2016). Избыточное увлечение силовой подготовкой, ориентированной на мышечную гипертрофию, нарушает технику движений, снижает уровень координационных и скоростных способностей, выносливости (Платонов, 2017).

Принципы непрерывности тренировочного процесса, постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам опираются на ряд закономерностей, связанных с развитием адаптации организма в ответ на тренировочные и соревновательные нагрузки, такими явлениями как утомление, восстановление, суперкомпенсация, срочный и отставленный тренировочный эффект, адаптация, деадаптация, сверхадаптация, реадаптация. К настоящему времени накоплен огромный массив эмпирического знания и теоретических обобщений, способствующих эффективному использованию этих принципов в процессе спортивной тренировки.

Принцип волнообразности и динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса обеспечивают: баланс между тренировочными нагрузками, стимулирующими процессы адаптации организма спортсменов и условиями для их эффективного протекания; концентрацию во времени и оптимальное сочетание нагрузок определенной направленности; управление процессами утомления, восстановления и формирования отставленного тренировочного эффекта; органическую взаимосвязь тренировочного

процесса и соревновательной деятельности; профилактику переутомления, перенапряжения функциональных систем, перетренированности и травматизма (Матвеев, 1964, 1977, 1999).

В.Н.Платонов в серии фундаментальных работ по общей теории спорта и спортивной тренировки (1984, 1997, 2004, 2015, 2017), вслед за Л.П.Матвеевым (1964, 1977, 1999, 2010) проводит четкую границу между общедидактическими принципами и их реализацией в практике спортивной подготовки и специальными принципами, предопределяющими конкретную методологию спортивной подготовки. Специальные принципы, как руководящие идеи, установочные положения являются основой, фундаментом теории и методики спортивной подготовки. Своим содержанием принципы опираются на специальные закономерности – устойчивые и повторяющиеся связи между природными задатками и возможностями достижения высокого уровня мастерства в конкретном виде спорта; между средствами и методами воздействия на организм спортсмена и его ответными реакциями срочного, суммарного, кумулятивного и отставленного характера; между различными двигательными качествами (скоростными, силовыми, координационными, ловкостью, гибкостью, выносливостью) и видами подготовки (физической, технической, тактической, психологической, общей, вспомогательной, специальной и др.) (Платонов, 2017).

К важнейшим специальным принципам, базирующимся на прочной научной основе и прошедшим проверку передовой спортивной практикой, относятся:

- принцип максимализации и гармонизации;
- принцип соответствия содержания подготовки возрастным и половым особенностям спортсмена;
- принцип непрерывности тренировочного процесса;

- принцип единства общей (базовой) и специальной подготовки;
- принцип вариативности тренировочных нагрузок;
- принцип волнообразности тренировочных нагрузок;
- принцип органичной взаимосвязи тренировочного процесса с окружающей средой (внутриклубными факторами);
- принцип соответствия содержания тренировочного процесса профилактике травматизма и профессиональных заболеваний (Платонов, 2015, 2017).

Необходимость разработки, постоянного развития и реализации в практической деятельности специфических принципов представлена во многих работах и других известных в мире специалистов в области теории и методики подготовки спортсменов высшей квалификации (Озолин, 1970; Харре, 1971; Воробьев, 1987, 1989; Желязков, Дашева, 2002, 2011; Гавердовский, 2007; и др.).

А.Н.Воробьев, двукратный олимпийский чемпион по тяжелой атлетике, видный специалист в области теории и методики спортивной тренировки, на протяжении всей своей трудовой деятельности успешно сочетал научно-исследовательскую работу с подготовкой спортсменов высшей квалификации. Свои знания и практический опыт он обобщил в большом количестве статей, нескольких учебниках и монографиях. Вопрос о принципах спортивной подготовки в обобщенном виде он изложил в работе «Тренировка, работоспособность, реабилитация», увидевшей свет в 1989 г. в московском издательстве «Физкультура и спорт». Отметив необходимость обоснования принципов спортивной подготовки, на основе объективно существующих закономерностей, проверенных положений и правил, А.Н.Воробьев отметил, что в основе успешной спортивной подготовки лежит комплексное использование принципов, как составной части теории и

методики подготовки спортсменов. Ни один из принципов не являлся приоритетным, а только их параллельное использование способно привести к успеху (Воробьев, 1989).

А.П. Бондарчук (2005) ввел и обосновал принцип сочетания избирательности, вариативности и комплексности, отраженной в различных видах сочетания тренировочных нагрузок в течение тренировочного макроцикла. Реализация этого принципа, по мнению автора, играет важную роль для обеспечения разносторонней подготовленности, ускорения процесса вхождения в состояние спортивной формы и его удержание.

Рассматривая поиск направлений совершенствования процесса периодизации годичной подготовки с ориентацией на освоение широкого календаря соревнований, А.П.Бондарчук (2005) выдвинул принцип разнообразия способов построения периодов развития спортивной формы как существенно дополняющий и развивающий содержание принципа взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным нагрузкам, а также принципа цикличности тренировочного процесса (Матвеев, 1977).

В то же время, А.П.Бондарчук ввел принцип этапно-комплексного развития спортивной формы, согласно которому спортсмены поочередно входят в состояние спортивной формы в общеподготовительных упражнениях, а затем последовательно в специально-подготовительных, специально-развивающих и соревновательных (Бондарчук, 2005). Однако этот принцип входит в противоречие с общепринятым содержанием понятия «спортивная форма», под которой следует понимать наивысший уровень готовности к соревновательным стартам, а не уровень тренированности применительно к той или иной группе упражнений (Матвеев, 1999, 2010; Платонов, 1997, 2015 и др.).

В развитие закономерности о «переносе» тренированности (Hagge, 1982; Матвеев, 1999), А.П.Бондарчук (2005) рекомендует принцип взаимоотношений между различными видами упражнений в процессе развития спортивной формы, ориентируя на наличие положительного или отрицательного переноса или же отсутствие взаимосвязей между тренировочным эффектом, полученным в результате использования различных видов общеподготовительных, специально-подготовительных, специально-развивающих и соревновательных упражнений. Этот принцип имеет большое значение для оптимизации средств и методов силовой подготовки, построения процесса развития силовых качеств на различных этапах многолетней и годичной подготовки.

Известный специалист в области теории и практики управления движениями и обучения движениям и двигательным действиям А.К.Гавердовский (2007), при развитии системы принципов спортивной подготовки пошел по пути спецификации и систематизации, устоявшихся в общей и спортивной педагогике общедидактических представлений и принципов. В частности, автор отмечает, что постоянное воспроизведение общеизвестных принципов дидактики (доступности, прочности, систематичности, последовательности обучения, сознательности и активности и др.) должно быть дополнено их конкретизацией и расширением применительно к изменениям в общей методологии науки и развитием таких направлений как системный подход, теория функциональных систем, теории адаптации и др. Не менее важно обеспечить развитие принципов с учетом расширения эмпирической базы различных направлений спортивной науки, выявления и уточнения закономерностей, обеспечивающих оптимизацию процесса спортивной подготовки.

В отличие от специалистов, recommending дополнение принципов общей дидактики специфическими принципами, отражающими закономерности спортивной подготовки и доводящими их до совокупности правил, обеспечивающих ее эффективность (Харре, 1971; Матвеев, 1977, 2010; Платонов, 1997, 2015; Желязков, Дашева, 2011), Гавердовский (2007) рекомендует совокупность принципов, основанных на трансформации общественных дидактических принципов с учетом требований диктуемых закономерностями, обуславливающими эффективность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. При таком подходе дидактические принципы своим содержанием переходят от «глобального» понимания, слабо связанного с конкретной деятельностью, до «прицельного», избирательно-аналитического предназначения отдельных принципов в их совокупности. С учетом этого, конкретизируются названия и раскрывается содержание отдельных принципов, в числе которых:

- принцип целесообразности и практичности;
- принцип готовности и текущей валидности;
- принцип управляемости и подконтрольности;
- принцип системности и плановости;
- принцип регулярности и постепенности;
- принцип динамического динамизма и прогрессирования;
- принцип избыточности и надежности;
- принцип перцептивной и смысловой «наглядности»;
- принцип воспитывающего обучения и позитивной мотивации;
- принцип доступности и стимулирующей трудности;

- принцип необходимой адаптивности и самостоятельности;
- принцип прочности и пластичности;
- принцип сознательности и активности при ведущей роли тренера;
- принцип индивидуализированного обучения в коллективе;
- принцип единства традиций и новаторства;
- принцип единства теории и практики (Гавердовский, 2007).

Многие из этих принципов широко используются в практике подготовки спортсменов, находят отражение в виде правил и установок в специальной литературе (Вомпра et al., 2003; Willmore, Costill, 2004; Гавердовский, 2007, Baechle, Earle, 2008). Однако ряд из них, принципиально значимых для современной спортивной подготовки, оказываются вне необходимого внимания и не находят должного отражения ни в специальной литературе, ни в практической деятельности тренеров.

Некоторые специалисты, круг научных интересов которых связан, преимущественно, с конкретным видом спорта, видом подготовки или методикой становления отдельных сторон спортивного мастерства или развития двигательных качеств, конкретизируют принципы применительно к определенной части тренировочного процесса. Например, В.В.Кузнецов (1970, 1975) принципы, лежащие в основе силовой подготовки спортсменов, определяет в виде специфических особенностей методики развития силовых качеств. В их числе:

- биомеханическое соответствие средств и методов, применяемых при развитии силы, специфике соревновательных упражнений;
- соответствие режимов мышечной активности специфике соревновательных упражнений;

- сбалансированность объемов соревновательных, специальных и специально подготовительных упражнений;
- соответствие методики развития силовых качеств индивидуальным особенностям спортсмена;
- взаимосвязи развития силовых качеств со становлением других сторон подготовленности.

В трудах некоторых специалистов происходит сведение общедидактических и специальных принципов в единую группу. Н.Г.Озолин, один из крупнейших специалистов в области теории и практики спорта XX столетия, в своем фундаментальном труде «Современная система спортивной тренировки» (Озолин, 1970) выделил отдельный раздел «Принципы спортивной тренировки», отметив, что применительно к спортивной тренировке требуется не только разработка определенного содержания устоявшихся педагогических принципов, но и включение специальных принципов, отражающих особенности тренировочного процесса, закономерности становления разных сторон спортивного мастерства. В качестве основных принципов рекомендуются следующие: специализации, всесторонности, сознательности, постепенности, повторности, наглядности, индивидуализации (Озолин, 1970).

Все эти принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены, и только их параллельная реализация определяет эффективность тренировочного процесса. Рациональная тренировка требует единства специализации и всесторонности, постепенности и повторности, сознательности и наглядности. Применение любого из принципов требует индивидуального подхода (Озолин, 1970).

В работе Н.Г.Озолина также показаны возможности каждого из принципов в деле управления развитием различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической,

морально-волевой, интегральной) на основе биологических и психологических закономерностей развития тренированности и подготовленности спортсмена (Озолин, 1970).

Аналогичный подход к разработке и использованию принципов спортивной тренировки реализуется в обобщающих трудах известных немецких специалистов – представителей школы бывшей ГДР – Д.Харре, Г.Шнабеля, Д.Круга, А.Борде, Г.Тиесса и др. В работах этих авторов (1993, 1997, 2012, 2016) специальные закономерности, правила и установки реализуются как через специальные принципы, так и путем расширения содержания принципов общей дидактики, приложения их положений к содержанию спортивной тренировки.

Однако Л.П.Матвеев (1999, 2010), в отличие от многих специалистов, не допускает смешения принципов общей дидактики, теории и методики физического воспитания и специальных принципов спортивной подготовки, четко обозначает место каждой из этих групп принципов в практике подготовки спортсменов.

Дидактические принципы, сложившиеся в сфере общей педагогики (сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и др.) отображают универсальные закономерности обучения и воспитания, которые не могут не распространяться на процесс спортивной подготовки.

Принципы, разработанные теорией и методикой физического воспитания (непрерывности, системного режима работы и отдыха, наращивания развивающе-тренирующих воздействий и др.) отображают общие закономерности физического воспитания, справедливы и по отношению к спортивной подготовке, однако лишь в той мере, в какой она является лишь одной из разновидностей системы физического воспитания (Матвеев, 2010).

Однако ни общедидактические принципы, ни принципы, разработанные теорией и методикой физического воспитания, не отображают множества закономерностей специфических собственно для процесса спортивной подготовки. Специфические закономерности, связывающие различные факторы подготовки (средства, методы, внешние воздействия и др.) с реакциями организма на их воздействие, отражающие связи между множеством специфических реакций, процессов и явлений, оформленные в виде принципов, обеспечивают объективность и эффективность деятельности в области подготовки спортсменов (Матвеев, 2010).

Познание закономерностей и разработка специальных принципов спортивной подготовки имеет давнюю историю. И современное состояние знаний в этой области является отражением разностороннего опыта подготовки спортсменов, достижений различных школ спорта, огромного массива знаний, накопленных теорией спорта и спортивной подготовки, специальными ответвлениями различных биологических, медицинских и социальных дисциплин (Матвеев, 1999; Платонов, 2004, 2015; Гавердовский, 2007).

Однако и специальные принципы, разработанные в пределах общей теории подготовки спортсменов, требуют конкретизации, расширения и уточнения применительно к различным видам спорта, различным сторонам подготовки или двигательным качествам. Эта деятельность может быть представлена в виде раскрытия потенциала устоявшихся принципов общей теории подготовки применительно к тем или иным разделам подготовки или в виде специальных принципов более низкого иерархического уровня, свойственных конкретному виду, разделу или стороне спортивной подготовки.

Выводы.

1. В изучении и разработке многочисленных специалистов, общих и

специальных принципов по силовой подготовке спортсменов наблюдается их авторское разнообразие, а также их взаимообусловленность и необходимость в практическом применении.

2. Результаты изученной специализированной литературы показывают, что очевидна необходимость широкого освещения новых принципов и путей их реализации в силовой подготовке борцов, их адаптации к требованиям, задачам, средствам и методам, отрицающим специфику спортивной борьбы.

3. Должна быть создана вертикаль, включающая общедидактические принципы, как основу специальных принципов, которые раскрывают

возможности спортсменов применительно к спорту высших достижений и специфические для конкретного вида борьбы, принципы, позволяющие расставить наиболее значимые акценты для конкретного вида единоборств.

4. Современное состояние знаний по общедидактическим и специализированным принципам в области теории и методики подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе, как и тенденций их дальнейшего развития, должно прогрессивно влиять на развитие силовых способностей, равно как и на квалификационные успехи борцов различных стилей.

Литература:

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. (2004). *Физическая подготовка борцов*. Киев: Олимпийская литература. 300 с.
2. Васильков А.А. (2008). *Теория и методика спорта*. Ростов на Дону: Феникс. 381 с.
3. Гожин В. (2005). *Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы*. Монография. Москва: Физкультура и спорт.
4. Ерегина С.В., Тарасенко К.Н. (2007). *Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов*. В: «Детский тренер», № 2.
5. Зекрин Ф.Х. (2006). *Динамика совершенствования средств общей и специальной физической подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетней тренировки*. В: «Детский тренер», № 2.
6. Иванов И.И., Кузнецов А.С., Самургашев Р.В., Шулика Ю.А. (2004). *Борьба греко-римская [GrecoRoman wrestling]*. Ростов-на-Дону: Феникс. 800 с.
7. Карамов С. К. (2009). *Корейский рукопашный бой [Korean hand-to-hand combat]*. Москва: Современная школа. 169 с.
8. Курамшин Ю.Ф. (2004). *Теория и методика физической культуры*. М.: Советский спорт. 219 с.
9. Левицкий А.Г. (2003). *Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности*. Автореф. дис. д-ра пед. наук. СПб.
10. Максименко А.М. (2009). *Основы теории и методики физической культуры*. Москва: Физкультура и спорт. 544 с.
11. Манолаки В.Г. (1993). *Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации*. Монография. Санкт-Петербург.
12. Манолаки В.Г. (1993). *Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней подготовки дзюдоистов различной квалификации*: Диссертация доктора наук. Санкт-Петербург.

13. Манолаки В.Г. (1990). *Педагогический контроль за уровнем подготовленности квалифицированных дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования*: Автореф. канд. дисс. Л.
14. Манолаки В.Г. (2003). *Спортивная борьба – теория и методика*. Кишинев: Центральная типография.
15. Никитушкин В.Г. (2013). *Система подготовки спортивного резерва*. Москва: Просвещение.
16. Свищев И.Д. (2004). *Актуальные проблемы спортивной борьбы*. Москва: Спорт Универ Пресс. 75 с.
17. Холодов Ж.К. (2012). *Теория и методика физического воспитания и спорта*. Москва: Издательский центр «Академия». 480 с.
18. Шулика Ю.А. (2006). *Дзюдо (система и борьба)*. Ростов на Дону: Феникс. 800 с.
19. Шулика Ю.А. (2006). *Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих*. Ростов на Дону: Феникс. 240 с.