**Методическое объединение учреждений дополнительного образования детей**

**МОУ ДОД ДЮСШ**

**Тема: «Основные цели, задачи, средства, принципы и методы спортивной тренировки»**

**Подготовил: методист**

**МОУ ДОД ДЮСШ Михайлова Т.М.**

**Выступающий: методист**

**МОУ ДОД ДЮСШ Михайлова Т.М.**

***(2 слайд)*****Спортивная тренировка — это управляемый по научным, в особенности педагогическим, принципам процесс спортивного совершенствования, цель которого (процесса) — через планомерное и систематическое воздействие на возможности и подготовленность спортсмена привести его к высоким и рекордным результатам в каком-либо виде спорта или его разновидности.**

***(3 слайд)*1. Цели и задачи спортивной тренировки**

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного человека уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

***(4 слайд)*** Основные задачи, решаемые в процессе тренировки, следующие:

- освоение техники и тактики избранного вида спорта;

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в данном виде спорта;

- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

***(5 слайд)* 2. Средства спортивной тренировки**

Средства спортивной тренировки — разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов. Состав средств спортивной тренировки формируется с учетом особенностей конкретного вида спорта, являющегося предметом спортивной специализации.

***(6 слайд)*** Средства спортивной тренировки — физические упражнения — условно могут быть подразделены на четыре группы:

* Обще подготовительные,
* вспомогательные,
* специально-подготовительные,
* соревновательные.

К обще подготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Они могут как соответствовать особенностям избранного вида спорта, так и находиться с ними в определенном противоречии (при решении задач всестороннего и гармоничного физического воспитания).

***Например*** обще подготовительные упражнения могут включать элементы спортивной гимнастики, акробатики, спортивных игр.

Вспомогательные упражнения предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

***Например*** к вспомогательным упражнениям могут быть отнесены средства, способствующие повышению максимальной силы, силовой выносливости и гибкости при работе в зале, средства, заимствованные из других видов спорта и направленные на повышение аэробных возможностей,— кроссовый бег.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

***Например*** для спортсмена, специализирующегося в беге в лёгкой атлетике, специально-подготовительным — пробегание отрезков дистанции основным и дополнительным способами бега, с дополнительными отягощениями и тормозными устройствами и т. п.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

***Например***, также, для спортсмена, специализирующегося в беге, соревновательным упражнением будет пробегание основной или смежной дистанции в соответствии с правилами соревнований.

Такое подразделение весьма условно, грани между выделенными группами упражнений нечетки, и, по сути, средства как по их форме и структуре, так и по особенностям воздействия на организм плавно переходят из одной группы в другую.

Средства спортивной тренировки разделяются также по направленности воздействия. При этом можно выделить средства, преимущественно связанные с совершенствованием технической, тактической, физической психической подготовленности, а также направленные на развитие отдельных двигательных качеств.

***(7 слайд)* 3. Основные принципы спортивной тренировки**

В основу тренировки спортсменов положены **две группы принципов**.

***Первая*** охватывает общие принципы дидактики, характерные для любого процесса обучения и воспитания. К ним относятся научность, воспитывающий характер обучения, сознательность и активность, наглядность, прочность, систематичность и последовательность, доступность, индивидуальный подход в условиях коллективной работы.

***Вторая*** группа — специфические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерные связи между тренировочными воздействиями и реакцией на них организма спортсмена, а также между различными составляющими содержания спортивной тренировки. К этим принципам относятся:

* направленность к высшим достижениям, углубленная специализация;
* непрерывность тренировочного процесса;
* единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
* волнообразность и вариативность нагрузок;
* цикличность тренировочного процесса;
* единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

***(8 слайд)* 4. Методы спортивной подготовки.**

В спортивной тренировке под термином ***«метод»*** следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: ***общепедагогические***, включающие словесные и наглядные методы, и ***практические***, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

К ***словесным методам,*** применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

***(9 слайд )*** ***Наглядные методы***, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видеомагнитофонные записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры. Широко используются также методы ориентирования. Здесь следует различать как простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др., так и более сложные - световые, звуковые

Методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, можно подразделить на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы.

***(10 слайд) Методы строго регламентированного упражнения***. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и четком регулировании воздействующих факторов. К ним относятся прежде всего две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Среди методов***, направленных преимущественно на освоение спортивной техники***, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-констру-ктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится ***подводящим и имитационным упражнениям***.

***(11 слайд)*** Методы, ***направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств***. Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер. При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование различных качеств, обусловливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном - преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать или неоднократно изменяться. ***(12 слайд)***

***Непрерывные методы*** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

***(13 слайд) Интервальные методы*** тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузам-и является типичным для данных методов. Упражнения с использованием интервальных методов могут выполняться в одну (например, 10x800 м - в беге, 6x5 км в велоспорте и т.п.) В режимах непрерывной и интервальной работы в спортивной тренировке используется и ***круговой метод***, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

***Игровой метод*** чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Для игрового метода характерна, прежде всего, "***сюжетная***" *организация*: деятельность играющих организуется на основе образного или условного "сюжета" (замысла, плана игры), который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели (выигрыша). В рамках "сюжета" и правил игры допускаются различные пути и цели, причем выбор конкретного пути и реализация игрового замысла происходят в условиях постепенного, чаще случайного изменения ситуации. Отсюда ясно, что игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности. Вместе с тем он предоставляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в настоящей мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости.

Одной из существенных черт игрового метода является то, что в нем как бы моделируются активные межличностные и межгрупповые взаимоотношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает эмоциональный накал и содействует яркому выявлению нравственных качеств личности.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

***(14 слайд) Соревновательный метод*** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

В качестве примеров усложнения условий соревнований можно произвести следующие:

- соревнования в условиях среднегорья, в условиях жаркого климата, при плохих погодных условиях (сильный встречный ветер, "тяжелая" трасса - в велосипедном спорте и лёгкой атлетике и т.п.);

- соревнования в спортивных играх на полях и площадках меньших размеров, при большей численности игроков в команде соперников;

- проведение серии схваток (в борьбе) или боев (в боксе) с относительно небольшими паузами против нескольких соперников сразу;

- соревнования в играх и единоборствах с "неудобными" противниками, применяющими непривычные технико-тактические схемы ведения борьбы.

Облегчение условий соревнований может быть обеспечено: планированием соревнований на дистанциях меньшей протяженности в циклических видах; уменьшением продолжительности боев, схваток -в единоборствах; упрощением соревновательной программы - в сложнокоординационных видах (художественной гимнастике); использованием облегченных снарядов - в метаниях; уменьшением высоты сетки - в волейболе; массы мячей - баскетболе и футболе; применением "гандикапа", при котором более слабому участнику предоставляется определенное преимущество - он стартует несколько раньше (в циклических видах), получает преимущество в мячах (в спортивных играх) и т.д.

По особенностям регулирования нагрузки и другим регламентирующим моментам соревновательный метод занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения. Соревнование довольно жестко регламентируется определенными правилами (официальными и неофициальными), но эта регламентация затрагивает лишь некоторые стороны и условия состязания (предмет состязания, порядок выступления, условия оборудования и др.). Это же касается конкретного характера деятельности и определяется в решающей мере логикой соревновательной борьбы.

***Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы***. Эту специфическую группу методов составляют специальные способы направленного использования спортсменом внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и других чувственных представлений для воздействия на свое психическое и общее состояние, регулирования его и формирования оперативной готовности к выполнению тренировочных или соревновательных упражнений. Это, в частности, *идеомоторное упражнение* (мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением), *эмоциональная самонастройка* на предстоящее действие с помощью внутреннего монолога, *самоприказы* и тому подобные способы самопобуждения и самоорганизации.

  Методы психорегулирующей тренировки используется до и после тренировочных занятий, но отдельные методы, не связанные с продолжительной релаксацией (состоянием внушенного расслабления), могут иметь место и в ходе тренировочного занятия.

***(15 слайд)* Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.**

***(16 слайд)***

**Благодарю за внимание!!!**