

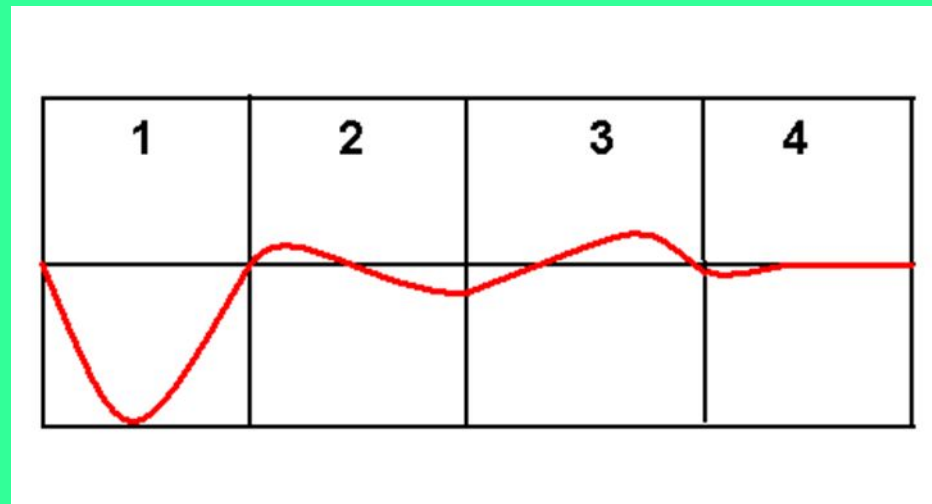
Спортивная тренировка

Специализированный процесс
физического воспитания,
направленный на достижение
возможно высокого
СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА



Тренированность

биологическая (морфологическая и функциональная) приспособляемость организма человека, происходящая под воздействием тренировочных нагрузок и выражающаяся в увеличении уровня его спортивной подготовки.



Спортивная подготовка



многосторонний процесс применения разнообразных средств, методов и условий подготовки спортсмена к достижению более высоких спортивных результатов, который характеризуется степенью совершенства необходимых умений и навыков и достигнутым уровнем физической, функциональной, психофизической и психической готовности в избранном виде спорта.



Принципы спортивной тренировки:

- Сознательность и активность.
- Систематичность и последовательность.
- Постепенность, доступность и индивидуализация.
- Повторность и прогрессирование.
- Наглядность.

Специфические принципы спортивной тренировки:

- Единство общей и специальной подготовки спортсмена.
- Направленность к высшим спортивным достижениям, узкая специализация и индивидуализация спортивной тренировки.
- Непрерывность тренировочного процесса.
- Постепенность увеличения и применение максимальных нагрузок.
- Волнообразность динамики тренировочных нагрузок.
- Цикличность тренировочного процесса.



Общая физическая подготовка(ОФП)

Предполагает овладение жизненно необходимыми умениями и навыками, а также развития основных физических качеств.

Специальная физическая подготовка(СФП)

Характеризуется высокой степенью овладения двигательными навыками, а также наивысшей степенью развития специфических качеств, которые требуются в избранном виде спорта.



Разделы спортивной подготовки:

- 1) *Физическая подготовка*
- 2) *Техническая*
- 3) *Морально-волевая и психологическая*
- 4) *Тактическая*
- 5) *Теоретическая*

Двигательное умение – врожденное или приобретённое двигательное действие, выполнение которого происходит при ведущей роли внимания и мышления.

Двигательный навык – врожденное или приобретенное двигательное действие, выполняемое автоматически без участия внимания и мышления.



Основные этапы обучения двигательному действию



Этап ознакомления	Этап формирования двигательного умения	Этап формирования двигательного навыка
Овладение основным механизмом техники движения	Овладение : деталюми техники движения в постоянных условиях; правильных выполнений деталюми	Совершенствован ие: эффективности выполнения двигательного действия; техники в нестандартных условиях

Методы воспитания выносливости:

- 1) Интервальный,
- 2) Равномерный,
- 3) Переменный,
- 4) Повторный.

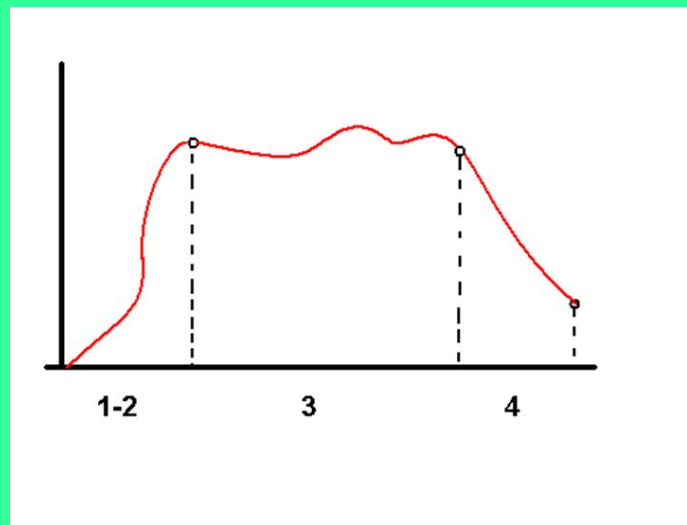
Методы физического воспитания:

- строго регламентированные упражнения
- игровой
- Соревновательный

Методы обучения движениям:

- целостный
- по частям

Динамика нагрузки на одном занятии
(общая и моторная плотность занятия)



Методы воспитания физических качеств:

**непрерывные:*

- равномерный,
- переменный;

**интервальные:*

- повторный,
- интервальный;

**виды отдыха:*

- пассивный,
- активный.

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	Девочки
Быстрота движений	с 7 до 9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	с 7 до 14 лет	с 7 до 13 лет
Максимальная частота движений	с 4 до 6, с 7 до 9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость скоростная*	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	с 7 до 10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	с 7 до 11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет



Воспитание силы

Средства: упр. с отягощениями.

Методы	%	повторы	серии	отдых
1. макс. Усилий (максимальная сила)	90	от 1 до 3	от 5 до 6	4-6 мин. (до вост.)
2. повт. Усилий (мышечн. масса)	30-70	от 4 до 12	от 3 до 6	2-4 мин. (недовос т.)
3. динамич. усилий (скор.- сил. Кач.)	до 30	15-25 (быстро)	от 3 до 6	2-4 мин. (недовос т.)
4. изометрич. (статический)	4-6 сек.	от 3 до 5	—	30-60 сек.
5. Электростимуляции	—	—	—	—



