

Тема: Спортивная тренировка как специализированный вид физического воспитания

- 1) Цель и задачи спортивной тренировки.
- 2) Средства и методы спортивной тренировки.
- 3) Средства и методы спортивной тренировки.
- 4) Система подготовки.

Спортивная тренировка – часть подготовки спортсмена к состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой педагогически организованный процесс управления развития спортсмена.

Цель спортивной тренировки – достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта.

Основные задачи спортивной тренировки

- 1) Освоение техники и тактики избранного вида спорта (в области технической и тактической подготовки).
- 2) Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма несущих основную нагрузку в данном виде спорта (в области физической подготовки).
- 3) Воспитание необходимых моральных и волевых качеств.
- 4) Обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности.
- 5) Приобретение теоритических знаний и практического опыта необходимого для тренировочной и соревновательной деятельности.

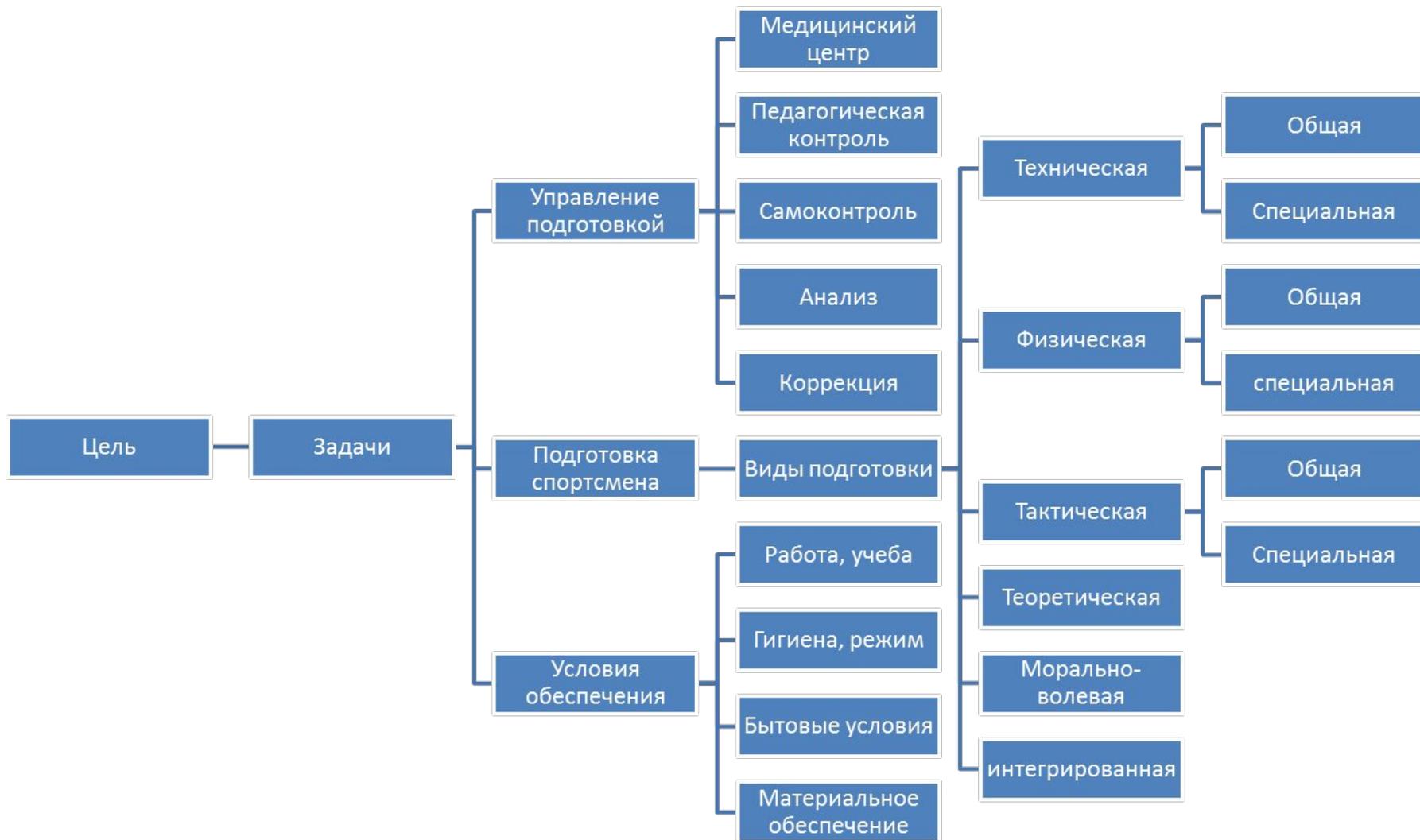
- 6) Комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.
- 7) Функциональная подготовка спортсмена.

Практический опыт участия в соревнованиях – способность использование соревновательного потенциала на 100% не использование в виду сбивающих факторов.

Основные черты спортивной тренировки

- 1) Педагогический процесс характеризующийся основными признаками процесса обучения и воспитания.
- 2) Методической основой спортивной тренировки является система методов управления, построенная на принципе достижения наибольшего развивающего эффекта в условиях возможно полного управления процессом спортивного соревнования.

Структура системы подготовки спортсмена



Средства подготовки

```
graph TD; A[Средства подготовки] --- B[Дополнительные]; A --- C[Общепедагогические]; A --- D[Специфические];
```

Дополнительные

Общепедагогические

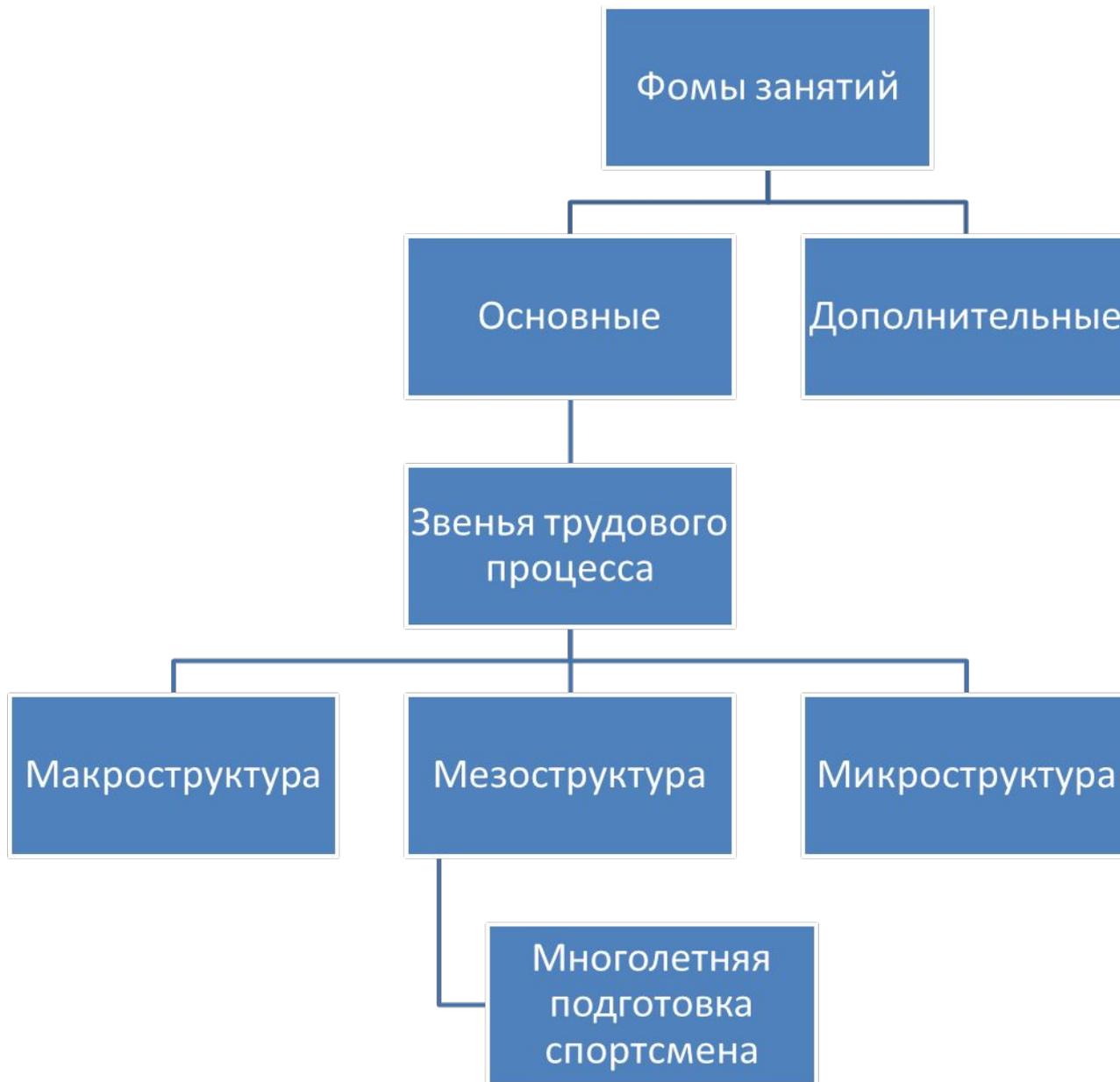
Специфические

```
graph TD; A[Методы] --- B[Общепедагогические]; A --- C[Специфические]
```

Методы

Общепедагогические

Специфические



Классификация средств спортивной тренировки(по А.В. Ивойлову) более специфической направленности взаимодействия



Классификация средств спортивной тренировки(по А. А.Гумаловскому) по специфическим средствам

Средства спортивной тренировки

Сопутствующие дополнительные средства

Естественно-средовые средства(горы, море)

Гигиенические средства(массажи)

Материально-технические средства(тренажеры)

Физиологические средства(борокамеры)

Психологические(аутотренинг)

Общепедагогические средства

Словесного воздействия

Наглядного воздействия

Специфические физические упражнения

Обще подготовительные.

- 1) формирующие вспомогательные умения и навыки
- 2) повышающие общий уровень работоспособности
- 3) активный отдых

Специально-подготовительные

- 1) подводящие
- 2) развивающие

Соревновательные упражнения

- 1) тренировочные формы
- 2) собственно-соревновательные

Классификация основных соревновательных упражнений(по Л.П. Матвееву) по типологическому признаку

Соревновательные упражнения

Многоструктурные относительно стандартные формы

- 1) Преимущественно спортивно-силовые виды спорта
- 2) Виды циклического характера на выносливость

Прыжки, метание, поднятие тяжестей, спринт и др.

Полиструктурные переменные формы упражнений в зависимости от условий состязаний

- 1) Спортигры
- 2) Единоборства

Баскетбол, футбол, фехтование, бокс

Комплексные соревновательные упражнения, объединенные в самостоятельный предмет спортивной специализации

- 1) Двоеборье
- 2) Многоборье

Многоборье, триатлон, 5-ти борье, 10-ти борье