

# Тема: Методы и принципы спортивной тренировки

- 1) Общепедагогические методы.
- 2) Практические методы.
- 3) Принципы тренировки.
- 4) Объём и интенсивность нагрузки.
- 5) Адаптация и эффекты двигательного действия.

Под методами в спортивной тренировке понимается способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества.

# Методы практических упражнений в спортивной тренировке

Методы строго регламентированного упражнения.

- 1) В полном соответствии операционные основы (состава действий) заданной программе.
- 2) В возможно полном нормировании объём а и интенсивности нагрузок.
- 3) В создании оптимальных внешних условий, способствующих достижению результата

Смысл такой регламентации – в возможно полном управлении процессом тренировки.

# Классификация методов строго-регламентированного упражнения

- 1) По особенностям освоения структуры движения
  - Расчленено-конструктивные упражнения.
  - Целостно-конструктивные упражнения.
- 2) По особенностям совершенствования двигательных действий.
  - Избирательного воздействия.
  - Сопряженного воздействия.

- 3) По степени избирательного воздействия на функции организма
  - Методы избирательного воздействия.
  - Генерализованного упражнения(общего).
- 4) По степени моделирования особенностей соревновательной деятельности.
  - Методы частичного моделирования.
  - Методы целостно-приближенного моделирования.

- 5) По признакам стандартизации и вариативности нагрузки
  - Стандартно-повторные упражнения.
  - Вариативные упражнения.
- 6) По признакам дискретности (прерывистости) нагрузок
  - Методы интервального упражнения.
  - Методы непрерывного упражнения.

# Соревновательный и игровой методы

## Игровой

- 1) Эмоциональность.
- 2) Инициативность.
- 3) Отсутствие регламента.
- 4) проявление координационных способностей.
- 5) Активный отдых.

## Соревновательный

Представляет собой как рационально организованный процесс состязания.

- 1) Вызывает большие функциональные сдвиги.
- 2) Оценка подготовленности (прикидки).
- 3) В отличие от игрового присутствует регламентации - правила соревнований.

# Методы словесного воздействия

## Словесные методы

- 1)Инструктирование.
- 2)Сопроводительного пояснения.
- 3)Указания и команды, словесные оценки.
- 4)Методы мультимедийного сопровждения.
- 5)Методы срочной информации.
- 6)Методы сопровождения и присутствия.



---

# Принципы

Общие принципы деятельности характерные для любого процесса обучения: научность, воспитывающий характер обучения, сознательность, прочность систематичность и последовательность, доступность, индивидуальный подход

---

Направленность к максимуму достижений, и наилучшему индивидуальному результату.

---

Усугубленная спортивная специализация и индивидуальность.

---

Единство общей и специальной подготовки.

---

Формулирование соревновательного потенциала спортсмена с помощью изменения его состояния в сторону улучшения подготовленности

---

Непрерывность тренировочного процесса.

---

Единство постепенности увеличения и тенденции к предельным нагрузкам.

---

Закономерные связи между тренировочным воздействием и реакцией организма, а также между различными компонентами спортивной тренировки

---

Волнообразность и вариативность нагрузок.

---

Цикличность тренировочного процесса.

---

Единство и взаимосвязь соревновательной деятельности и подготовленности.

---