

# Основные цели, задачи, методы и принципы спортивной тренировки

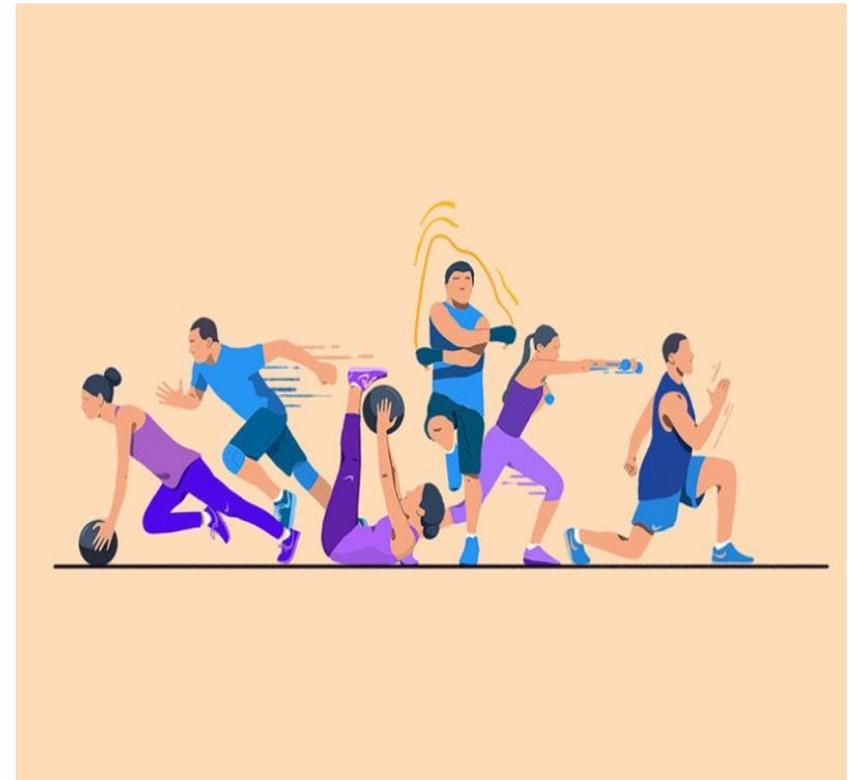
*Выполнила: Ганина Татьяна Борисовна, учитель  
физической культуры МОУ ОШ № 3 имени Сергея  
Сниткина*

*г. Переславль-Залесский*

*2023 г.*

# Спортивная тренировка

- \* Понятие спортивной тренировки
- \* Задачи спортивной тренировки
- \* Цель спортивной тренировки
- \* Методы спортивной тренировки
- \* Принципы спортивной тренировки



# Понятие спортивной тренировки

\* Спортивная тренировка – специализированный педагогический процесс, направленный на создание оптимальных условий, позволяющих максимально использовать заложенные природой физические, функциональные, интеллектуальные и психические возможности человека с целью достижения наивысших показателей в избранном виде спорта (Л.С.Дворкин, 1995).

# Понятие спортивной тренировки

**Спортивная тренировка** – та часть подготовки спортсмена, которая построена на основе метода упражнения (А.А. Гужаловский, 1986).

**Спортивная тренировка** - специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижение высокого спортивного результата в избранном виде спорта (Б.А.Ашмарин, 1979).

# Понятие спортивной тренировки

- \* **Спортивная тренировка** – педагогический процесс воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей спортсменов в условиях правильного гигиенического режима, тщательного врачебного и педагогического контроля (Н.Г.Озолин, 1962).

# Понятие спортивной тренировки

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.

# Цель 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.

# Задачи спортивной тренировки

- \* освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- \* обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств;
- \* воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- \* обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- \* приобретение теоретических знаний и практического опыта;
- \* комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

# Методы спортивной тренировки

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



# Общепедагогические методы

## Словесные

- рассказ;
- беседа;
- объяснение;
- анализ;
- обсуждение.



## Наглядные

- показ отдельных упражнений и их элементов;
- демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий;
- применение ориентиров, которые ограничивают направление движений;
- применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств.

# Практические методы

## Соревновательный метод



## Игровой метод



# *Метод строго регламентированного упражнения*

*Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники*

- целостно-конструктивные (разучивание упражнений в целом);
- расчлененно-конструктивные (разучивание по частям).

*Методы, направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств*

- непрерывные методы;
- интервальные методы.

# Принципы спортивной тренировки

## *Общие принципы дидактики*

- научность;
- воспитывающий характер обучения;
- сознательность и активность;
- наглядность;
- прочность;
- систематичность и последовательность;
- доступность;
- индивидуальный подход в условиях коллективной работы.

# *Специфические принципы спортивной тренировки*

- направленность к высшим достижениям;
- углубленная специализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса.