

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
ГБУ ДО «СШОР №1 Белгородской области»
протокол № 3
от «25» сентября 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО «СШОР №1
Белгородской области»

Рогов Е.А.



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**Методическая разработка
«МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ»**

**Подготовила:
Ляшенко А.В.,
старший инструктор-методист**

2023 год

Методические принципы спортивной тренировки.

Термин «тренировка» происходит от английского слова training, обозначающего упражнение. Долгое время это значение вкладывали в понятие «спортивная тренировка», понимая под этим термином повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата. Постепенно содержание понятия «спортивная тренировка» расширилось и сейчас понимается как планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психологическая.

Принципы спортивной тренировки представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы.

Принцип – это правило, закономерность, которую необходимо учитывать, руководствуясь и реализовывая в процессе пед. деятельности, всего 6 принципов спортивной тренировки:

Постепенности и тенденции максимализма к спортивной нагрузке. Данный принцип исходит из цели тренировочной деятельности.

Цель – достижение спортивного максимального результата. Этот результат достигается использованием максимальной нагрузки. Эти нагрузки проводятся постепенно.

1. Углублённой специализации и индивидуализации – означает, что каждый спортсмен индивидуален и обладает только ему присущими способностями с учётом этого необходимо выбирать тот или иной вид спорта.

2. Единство общей и специальной физической подготовки. ОФП и СФП связаны друг с другом и неделимы. ОФП понимается гармоническое развитие всех физических качеств. СФП – развитие качеств, которые доминируют в конкретном виде спорта.

3. Волнообразности и тренировочных нагрузок – базируется на закономерной последовательности работы и отдыха.

4. Цикличность – объём тренировочных средств в каждом виде спорта ограничен. Повторение тренировочной деятельности должно осуществляется спирально с постоянным увеличением объёма интенсивности.

5. Систематичности и последовательности характеризуется спортивными положениями:

Спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс.

Воздействие каждого последующего тренировочного занятия наслаивается на предыдущее, закрепляя и углубляя их.

Необходимо так построить тренировочный процесс, чтобы обеспечить преемственность положительного эффекта тренировочного занятия.

При регулярных тренировочных занятиях с соблюдением правил и принципов методики, с постепенным увеличением нагрузки достигается тренировочный эффект.

«Спортивная форма» – это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности. Состояние спортивной формы оценивается с педагогической, медико-биологической и психологической позиций.

Процесс развития спортивной формы имеет фазовый характер. Последовательно сменяются три фазы: приобретения, сохранения и временной утраты формы.

Фазы развития спортивной формы определяют три периода в годичном цикле: подготовительный, соревновательный и переходный (восстановительный).

Назначение подготовительного периода – повысить функциональный уровень организма. Постепенно повышая физические нагрузки, добиваются улучшения показателей силы, выносливости, скорости и других физических качеств, улучшения спортивной техники. Продолжительность периода 2-4 месяца.

Главная цель соревновательного периода – поддержание пика спортивной формы. Длительность периода различна. Физические нагрузки максимальные; применяются соревновательные средства.

Переходный период наступает после соревновательного. Его назначение – дать активный отдых после напряженной работы. Применяют гигиенические средства восстановления: сауна, массаж, плавание, физиотерапия, гидротерапия.

Методы спортивной тренировки.

Под методами, применяющимися в спортивной тренировке, следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение.

В практических целях все методы условно делят на три группы:

- словесные,
- наглядные и
- практические.

При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, обще дидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. (в

комплексе с наглядными, т.е., например, словесно объясняешь, наглядно показываешь)

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 спортивной практике, особенно в последние годы, широко применяются вспомогательные средства демонстрации — учебные фильмы, видеоманитофонные 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 и механические лидирующие устройства, в том числе с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию.

Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т. е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта (например, фигурное катание, прыжки в воду, акробатика, спортивная и художественная гимнастика, единоборства, игры);

2) методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники.

Следует выделять методы разучивания упражнения в целом и по частям.

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 методов освоения движений как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения используются для облегчения освоения спортивной техники путем планомерного освоения более простых двигательных действий, обеспечивающих выполнение основного движения. Это обусловливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений. Например, в тренировке бегуна в качестве подводящих упражнений используется бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжками и др. Каждое из этих упражнений является подводящим по отношению к бегу и способствует более эффективному становлению его отдельных элементов: эффективного отталкивания, высокого взноса бедра, уменьшения времени опоры, совершенствованию координации в деятельности мышц-антагонистов и др.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. В качестве имитационных упражнений может быть использовано педалирование на велоэргометре — для велосипедистов, имитация плавательных движений — для пловцов, работа на гребном тренажере — для гребцов и т. д. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства как новичков, так и спортсменов различной квалификации. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного упражнения и облегчить процесс его усвоения, обеспечить настройку оптимальной координационной структуры движений непосредственно перед соревнованиями, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями, способствуют повышению эффективности реализации, функционального потенциала в соревновательном упражнении (В. М. Дьячков, 1972, Л. В. Шапкова, 1981).

Методы, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств.

Важнейшими показателями, определяющими структуру практических методов тренировки, является то, 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 методов — **непрерывного и интервального**.

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

При использовании обоих методов, упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режимах. При равномерном режиме использования любого из методов, интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей.

В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер.

При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном — преимущественное развитие отдельных качеств. В качестве самостоятельных практических методов принято также выделять **игровой** и **соревновательный**. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.