

Современные методы спортивной тренировки

Современные методы спортивной тренировки основываются на принципах:

1. Принцип активности и сознательности.

Результат в педагогическом процессе во многом зависит от того, насколько активно и сознательно относятся к спортивному процессу юные спортсмены. Необходимо понимание сути заданий, активно и заинтересовано выполнять, ускорять ход обучения, способствуя результативности делаемых действий, что способствует обуславливанию творческому использованию приобретаемых навыков, знаний и умений в жизнедеятельности.

Требования раскрытия принципа активности и сознательности:

1. Сформировать осознанное отношение и устойчивый интерес к цели и определенным задачам занятий.
2. Поощрять самоконтроль, сознательный анализ и использование своих сил при физических нагрузках и упражнениях.
3. Воспитывать самостоятельность, творческое отношение к занятиям и инициативность.

2. Принцип наглядности

Наглядность процесса воспитания и обучения представляет собой достаточно широкое использование восприятия образов, зрительные ощущения, а также всех остальных органов чувств, с помощью которых происходит контакт с реальной действительностью.

При физическом воспитании наглядность имеет одну из главных ролей, так как спортивная деятельность обучающихся имеет задачу развитие всех органов чувств. С помощью наглядности происходит необходимое освоение двигательной деятельности.

3. Принцип индивидуализации и доступности

Это принцип особенностей обучающихся и выполнение предлагаемых им упражнений. Следует строить обучающий и воспитывающий процесс, учитывая возможности юных спортсменов, возраст, пол, подготовленность, и индивидуальные духовные и физические особенности каждого ребенка. Для успешного оздоровительного эффекта в физическом обучении играет главную роль соблюдение этого принципа.

4. Принцип систематичности.

Принцип систематичности заключается в регулярных занятиях, последовательности и чередовании отдыха с нагрузками. Взаимосвязь между разными сторонами принципа:

- чередование отдыха и нагрузки, непрерывность спортивного процесса;
- вариативность и повторяемость;
- взаимосвязь с разными сторонами занятий и их последовательность.

5. Принцип постепенного повышения динамичности

Принцип постепенного повышения динамичности определяет тенденции требований, которые предъявляются к обучающимся в спортивном процессе на тренировках, заключающегося в выполнении наиболее новых и тяжелых заданий, и постепенное увеличение интенсивности нагрузок:

- обновления регулярных заданий с тенденциями роста нагрузок;
- условия усложнения задания.

Организм человека постоянно приспосабливается к нагрузкам, но постепенно.

Физические упражнения – это основные средства спортивной тренировки. Также средствами тренировки называют гигиенические факторы и оздоровительные силы природной среды (воздушная, водная среда и многое другое). Упражнениями физическими являются двигательные действия, с помощью которых выполняются задачи тренировки.

В спортивной тренировке существуют методы:

1. Метод строго регламентированного упражнения: строгое придерживание плана на занятиях; точное дозирование нагрузок; использование внешних условий).

Такой метод заключается в обеспечении условий для развития физических качеств.

2. Игровой метод

Игровой метод используется для комплекса двигательных упражнений.

3. Соревновательный метод.

Главная черта этого метода - борьбы. Состязание – создает эмоциональный эффект.

4.Словесные и сенсорные методы.

На занятиях это выражается в рассказах, беседах, инструктажах, словесного отчета.

Все формы и методы применяются в сочетании, любой метод должен дополнять другой. Необходима отлаженная система для достижения результатов.