

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2

Тема: Методи спортивного тренування

План:

1. Загальнопедагогічні методи спортивного тренування.
2. Практичні методи спортивного тренування.

У спортивному тренуванні під терміном *метод* слід розуміти спосіб застосування основних засобів тренування й сукупність прийомів і правил діяльності спортсмена і тренера.

У процесі спортивного тренування використовуються дві великі групи методів:

1) загальнопедагогічні наочні методи, що включають словесні й наглядні. До словесних методів, застосовуваних у спортивному тренуванні, ставляться розповідь, пояснення, бесіда, аналіз, обговорення та ін. Вони найбільше часто використовуються в лаконічній формі, особливо в процесі підготовки кваліфікованих спортсменів, чому сприяють спеціальна термінологія, комбінація словесних методів з наочними. Ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від умілого використання вказівок, команд, зауважень, словесних оцінок і роз'яснень.

До наочних методів, використовуваних у спортивній практиці, ставляться: 1) правильний у методичному відношенні показ окремих вправ і їх елементів, які звичайно проводить тренер або кваліфікований спортсмен; 2) демонстрація навчальних фільмів, відеозаписи техніки рухових дій, що займаються, тактичних схем на макетах ігрових майданчиків і полів і ін.; 3) застосування найпростіших орієнтирів, які обмежують напрямки рухів, подоланий відстань і ін.; 4) застосування світлових, звукових і механічних лідируючих обладнань, у тому числі й із програмним керуванням і зворотним зв'язком. Ці обладнання дозволяють спортсменові одержати інформацію про темпоритмових, просторових і динамічних характеристиках рухів, а іноді й забезпечити не тільки інформацію про рухи і їх результатах, але й примусову корекцію рухової дії.

2) практичні, що включають метод строго регламентованої вправи (це методи, переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки, і методи, спрямовані переважно на виховання фізичних якостей), методи. Серед методів, спрямованих переважно на освоєння спортивної техніки, виділяють методи розучування вправ у цілому і по частинам. Серед методів, спрямованих переважно на вдосконалювання фізичних якостей, виділяють дві основні групи методів - безперервні і інтервальні, а також ігровий і змагальний.

Ігровий метод використовується в процесі спортивного тренування не тільки для початкового навчання рухам або виборчого впливу на окремі здібності, скільки для комплексного вдосконалювання рухової діяльності в ускладнених умовах. У найбільшій мірі він дозволяє вдосконалювати такі якості й здібності, як спритність, швидкість орієнтування, самостійність,

ініціатива. У руках умілого педагога він служить також досить діючим методом виховання колективізму, товариства, свідомої дисципліни й інших моральних якостей особистості.

Не менш важлива його роль як засобу активного відпочинку, перемикання, що займаються на інший вид рухової активності з метою прискорення й підвищення ефективності адаптаційних і відбудовних процесів, підтримки раніше досягнутого рівня підготовленості.

Ігровий метод найчастіше втілюється у вигляді різних рухливих і спортивних ігор.

Змагальний метод припускає спеціально організовану змагальну діяльність, яка в цьому випадку виступає в якості оптимального способу підвищення ефективності тренувального процесу. Застосування даного методу пов'язане з високими вимогами до техніко-тактичних, фізичним і психічним можливостям спортсмена, викликає глибокі зрушення в діяльності найважливіших систем організму й тим самим стимулює адаптаційні процеси, забезпечує інтегральне вдосконалювання різних сторін підготовленості спортсмена.

При використанні змагального методу слід широко варіювати умови проведення змагань, для того щоб максимально наблизити їх до тем вимогам, які в найбільшій мері сприяють розв'язку поставлених завдань.

Змагання можуть проводитися в ускладнених або полегшених умовах у порівнянні з офіційними.

Питання для самоперевірки та контролю знань

1. Які існують методи спортивного тренування
2. Що включають в себе практичні методи.
3. Основна мета ігрового методу
4. Наведить приклад словесного й наглядного методу

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К.: Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.

7. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.