

Лабораторне заняття № 2. Основні методи навчання і вимоги до них.

План:

1. Навчання техніці атлетичних вправ. Методика навчання.
2. Тренування як форма організації занять з силових видів спорту.
3. Загальні питання спортивного тренування. Тренувальне навантаження.

1. Навчання техніці атлетичних вправ

1.1. Важливість техніки виконання

Правильна техніка виконання атлетичних вправ є основою для досягнення високих результатів і запобігання травмам. Навчання техніці допомагає спортсменам освоїти необхідні рухи, що забезпечує ефективність і безпечність виконання. Неправильна техніка може призвести до перевантаження певних м'язів і, як наслідок, до травм, таких як розриви зв'язок або м'язів.

1.2. Основні принципи навчання техніці

- ****Покрокове навчання:**** Техніку слід вивчати поетапно. Спочатку необхідно освоїти базові елементи, потім переходити до більш складних. Наприклад, перед тим як навчитися жиму штанги лежачи, спортсмен може почати з жиму гантелей.

- **Візуалізація:** Спостереження за вправами, виконаними досвідченими атлетами, або використання відеоматеріалів може допомогти спортсменам зрозуміти правильну техніку. Важливо звертати увагу на деталі, такі як положення рук, корпусу та ніг.

- Координація рухів: Ефективне виконання вправ вимагає координації між різними частинами тіла. Спортсмен повинен навчитися управляти своїм тілом під час виконання складних рухів, таких як станові тяги чи присідання.

- Регулярний аналіз: Регулярний аналіз виконання вправ допомагає спортсмену покращити техніку. Використання відеозаписів для самостійного перегляду або зворотного зв'язку від тренера може виявити помилки, які потребують корекції.

2. Методика навчання

2.1. Цілі навчання

Методика навчання визначає цілі, які можуть включати:

- Освоєння базових технік виконання.
- Підвищення сили та витривалості.
- Підготовка до змагань або виступів.

2.2. Методичні підходи

- Демонстрація: Тренер показує вправи, акцентуючи увагу на ключових моментах. Демонстрація може бути супроводжена поясненнями, що підкреслюють важливість кожного етапу виконання.

- Практика під наглядом: Спортсмени виконують вправи під наглядом тренера, який надає корекції в реальному часі. Це важливо для запобігання помилкам і покращення техніки.

- Самостійна практика: Після освоєння базових навичок спортсмени можуть виконувати вправи самостійно, але з періодичними перевітками техніки. Це дозволяє спортсменам відчувати впевненість у своїх здібностях.

2.3. Індивідуальний підхід

Індивідуальний підхід є ключовим аспектом навчання. Тренер повинен враховувати фізичні особливості, попередній досвід, вікові характеристики та психологічні особливості спортсмена. Це дозволяє підібрати оптимальну програму тренувань.

3. Тренування як форма організації занять з силових видів спорту

3.1. Основи тренувального процесу

Тренування — це систематична організація фізичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, технічних навичок і психологічної підготовки. Процес тренування вимагає комплексного підходу та врахування багатьох факторів, які впливають на результати.

3.2. Структура тренування

- Розминка: Включає легкі кардіо вправи та динамічну розтяжку, щоб підготувати організм до навантаження. Розминка зменшує ризик травм і підвищує загальний рівень готовності.

- Основна частина: Основний блок тренування, де виконуються силові вправи, які спрямовані на розвиток сили, витривалості або гнучкості. Ця частина може включати різноманітні методи тренування, такі як підходи до жиму, присідань тощо.

- **Заключна частина:** Після виконання основних вправ важливо провести зниження інтенсивності. Заключна частина може включати статичну розтяжку, що допомагає відновленню м'язів і запобігає кречатурі.

3.3. Види тренувань

- **Силові тренування:** Ці тренування зосереджені на розвитку м'язової сили. Вони можуть включати вільні ваги, тренажери, а також різні методи, такі як кругове тренування.

- **Витривалісні тренування:** Витривалість є важливим аспектом, який дозволяє спортсменам тривало виконувати вправи з високим навантаженням. Такі тренування можуть включати кардіо вправи, біг або велоспорт.

- **Комбіновані тренування:** Поєднують елементи силових і витривалісних вправ, що дозволяє розвивати різні фізичні якості одночасно. Це може включати, наприклад, тренування на витривалість з елементами силових вправ.

4. Загальні питання спортивного тренування

4.1. Принципи тренування

- **Принцип поступовості:** Навантаження повинні збільшуватись поступово, щоб уникнути перевантажень і травм. Наприклад, підвищення ваги в жимі має бути незначним, щоб організм міг адаптуватись.

- **Принцип варіативності:** Важливо змінювати вправи, щоб запобігти фізичній адаптації організму до однакових навантажень. Це може бути

реалізовано шляхом зміни видів вправ, кількості повторень або інтенсивності.

- Принцип індивідуалізації: Тренування повинні бути адаптовані до потреб та можливостей спортсмена. Наприклад, молодші атлети можуть потребувати меншого обсягу навантаження, ніж професіонали.

4.2. Психологічні аспекти

Психологічна підготовка є важливим аспектом, який часто недооцінюється. Спортсменам потрібно вміти керувати своїми емоціями, зосереджуватись на цілях і долати стрес. Психологічні техніки, такі як візуалізація або контроль дихання, можуть бути корисними.

5. Тренувальне навантаження

5.1. Визначення та складові

Тренувальне навантаження — це сукупність фізичних та психічних впливів, які отримує спортсмен під час тренувань. Основні складові навантаження включають обсяг (кількість вправ), інтенсивність (вага або швидкість) і частоту (кількість тренувань на тиждень).

5.2. Вимірювання навантаження

- Обсяг: Вимірюється в кількості повторень і підходів, а також в загальному обсязі виконаних вправ за тренування. Наприклад, 3 підходи по 10 повторень жиму штанги.

- Інтенсивність: Вимірюється за допомогою ваги, яку спортсмен піднімає, або швидкості виконання вправ. Зазвичай інтенсивність вказується у відсотках від максимального можливого зусилля.

- Частота: Визначає, скільки разів на тиждень спортсмен тренується. Залежно від цілей і рівня підготовки, це може бути від 3 до 6 разів на тиждень.

5.3. Вплив навантаження на адаптацію

Правильно підібране навантаження сприяє адаптації організму до фізичних вимог, що покращує показники сили, витривалості та техніки. Адаптація є процесом, у якому організм поступово звикає до нових навантажень, що призводить до покращення фізичних показників.