

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа
п. Пятницкое Волоконовский район Белгородская область»

**Выступление на тему:
«Новые методики тренировочного процесса»**

Подготовил:
Сорокин А.В.

п. Пятницкое
2016 год

Цель спортивной тренировки – реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность: обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности.

Но существуют более конкретные задачи, которые формируют данную цель. Их можно разделить на группы: физическая (специальная и общая), техническая, тактическая, теоретическая, психологическая и морально-волевая.

1.1. Физическая подготовка спортсмена

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности.

Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к трудовой деятельности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психологической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки.

Принцип единства общей и специальной физической подготовки

В качестве средств общей физической подготовки (ОФП) почти во всех видах спорта используют кроссовый бег, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения и спортивные игры. Часто включают лыжный бег (для гребцов, пловцов), езду на велосипеде (для лыжников, конькобежцев). Таким образом, в процессе общей физической подготовки необходимо преимущественное развитие тех физических качеств и способностей, которые в большей степени влияют на результативность профессиональной деятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в "своем" виде спорта.

Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных

особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

Принцип единства основывается на том, что приспособительные реакции организма на нагрузки носят избирательный характер и не могут обеспечить развитие всех необходимых для показа высокого спортивного результата качеств. Каждое качество в зависимости от биологической структуры используемых движений, от интенсивности нагрузки развивается специфически. Отклонение в ту или иную сторону при использовании либо специфических средств, либо общеразвивающих физических упражнений, не дает необходимого эффекта. Уровень развития физических качеств неодинаков у представителей различных видов спорта.

Единственно правильное решение вопроса об использовании общей и специальной физической подготовки состоит в их разумном сочетании на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

Техническая подготовка спортсмена

Определим понятие "техническая подготовка спортсмена" как процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена, в соответствии с задачами его спортивной деятельности. Так как решение стоящих перед спортсменом задач происходит посредством выполнения определенных движений, то в данном случае говорится о процессе, связанном с практическим осуществлением произвольных двигательных действий выполняемых в соответствии с задачами и правилами соревнований.

Сущность технической подготовки спортсмена заключается в выработке методики тренировки с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития.

Тактическая подготовка спортсмена

В современном спорте, когда встречаются равные по силам соперники и часто победитель определяется с минимальным преимуществом, тактические умения спортсменов становятся особенно актуальными. В спортивных играх и единоборствах, где существует непосредственный контакт между соперниками, тактическое мастерство имеет решающее значение для победы.

Возможность опережать противника в его решениях и действиях находится в прямой зависимости от точности оценки ожидаемой и возникающей ситуации. Такая оценка осуществляется на основе анализа многих факторов: условий соревнования, уровня подготовленности соперников, смысловой направленности борьбы, лимита времени и других. Умение спортсмена выделять в поступающей информации принципиально важные моменты позволяет ему успешно прогнозировать дальнейшее развитие событий и тем самым находить правильные тактические решения.

Тактическое поведение спортсменов в единоборствах и спортивных играх базируется на аналогичной интеллектуальной деятельности, что обусловлено общими особенностями соревнования: активно противодействующий соперник, лимит времени на принятие решения, рефлексивность мышления и другие.

В современном спорте применяются новые методики тренировки:

Принцип пирамиды - основан не на количестве веса, которое вы навешиваете на штангу, а на количестве повторений, которое вы способны выполнить в каждом последующем сете.

В последнее время использование **суперсетовых систем** все больше и больше набирает популярность. Данная система позволяет сократить время тренировки практически наполовину. Достигается такая эффективность за счет сокращения пауз между подходами и упражнениями.

Техника графического моделирования тренировочного процесса - новый в практике спортивной тренировки способ исследования и конструктивного выражения генеральной стратегии построения тренировочного процесса и принципиальной тенденции его развития во времени. Этот прием обеспечивает возможность преодоления содержательной и организационной сложности, присущей реальному тренировочному процессу, а также для осуществления операционного контроля и прогностического исследования его эффективности на некотором вспомогательном объекте. Этот объект представляет собой упрощенный графический аналог реального тренировочного процесса, опускающий его частные детали, но сохраняющий наиболее существенную информацию о его составе, структуре и функции.

Следует отметить, что все вышперечисленные методы спортивной тренировки применяются в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки.