

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Методическая разработка на тему:

***«ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»***

**Исполнитель:  
инструктор-методист Петрова Н.М.**

**2014 год**

В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода – обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи.

Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

### **Повторный метод**

Основная цель повторного метода – выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Подобные методы называются также тренировочными. Такие методы могут различаться по характеру и величине проявляемых усилий (методы максимального, умеренного воздействия и др.); по характеру повторности (методы повторный, интервальный и др.); по характеру выполнения (темповой, равномерный, переменный и др.); по составу упражнений (целостный, расчлененный и др.); по направленности (облегчающий, усложняющий и др.). Различия в методах определяются также внешними условиями, в которых выполняются учебные и тренировочные задания, а также использованием снарядов, тренажеров, специальной аппаратуры и пр.

### **Игровой метод**

Игровой метод весьма эффективен и его рекомендуется широко использовать, особенно в подготовке юных спортсменов. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия. Чаще используется выполнение отдельных упражнений и заданий в подвижных играх и их частей, элементов спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах. При этом игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

### **Соревновательный метод**

При соревновательном методе все упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей организма, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно может помочь соревновательный метод при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств.

Соревновательный метод используют также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам, точности движений и др. Такой метод также эффективен при воспитании способности более быстро решать поставленные задачи, умения выбрать оптимальный вариант действий в сложной обстановке. Соревновательный метод незаменим при необходимости сравнить результативность и выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы выполнения упражнений, действия, тактической комбинации и др.)

Важную роль в тренерской работе играет использование методов воспитания, обучения и тренировки. В значительной мере большинство методов

основываются на педагогике – науке о воспитании, образовании и обучении подрастающего поколения. Как известно, главные ее средства и методы: слово, объяснение, убеждение, контроль, оценка, исправление ошибок, повторение и др. Основные ее принципы – сознательность, активность, доступность, систематичность, постепенность, повторность, наглядность и правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Знакомясь с методами воспитания, обучения и тренировки и применяя их в своей работе никогда не следует забывать, что эти методы рождены педагогикой.

### **Методы воспитания**

Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них – метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

### **Методы обучения**

Здесь используется слово (объяснения, указания, напоминание, разбор и др.), наглядность (демонстрация, наблюдения, кинограммы и др.), непосредственно помощь ученику (страховка, поддержка при выполнении упражнения), средства обратной связи.

Для превращения двигательного представления в действие есть лишь одно средство – практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

### **Методы тренировки**

В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей спортсменов, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

В зависимости от выбранных методов воспитания, обучения и тренировки каждое средство спортивной подготовки может быть использовано по-разному, изменяя тем самым свое воздействие и нагрузку в количественном и качественном отношении. Вместе с тем один и тот же метод, примененный для одного средства, но в разных внешних условиях, может дать различный эффект.

В спортивной практике нужно всегда учитывать возможность решения нескольких задач одним методом. В названии метода обычно выделена его преимущественная направленность. Разумеется, необходимо принимать во внимание и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение упражнения или задания, а также влияние тренера могут быть осуществлены одновременно несколькими методами. Например, выполнение спортивного упражнения в утяжеленном снаряжении, в переменном темпе и с ускорениями. Другой пример – объяснение ученику с одновременным показом. Одновременно действуют несколько методов и тогда, когда один из них определяет организацию, а другой способ выполнения, так происходит в групповом, круговом, поточном или других

методах. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовленностью занимающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами. Важно творчески использовать существующие многообразные методы, внося в них изменения и создавая новые.

Для решения той или иной задачи обычно используются в занятии ряд методов, средств и приемов, составляющих в комплексе методику. В широком смысле в методику входит все то, что обеспечивает решение поставленных задач и достижение цели.

Подготовила инструктор-методист Петрова Н.М.