

Средства, методы и условия спортивной подготовки учащихся.



Системная структура

Основные средства спортивной подготовки

Избранный вид спорта, варианты

Специальные упражнения

Общие физические упражнения

Другие виды спорта

Идеомоторные упражнения

Основные методы спортивной подготовки

повторный

равномерный

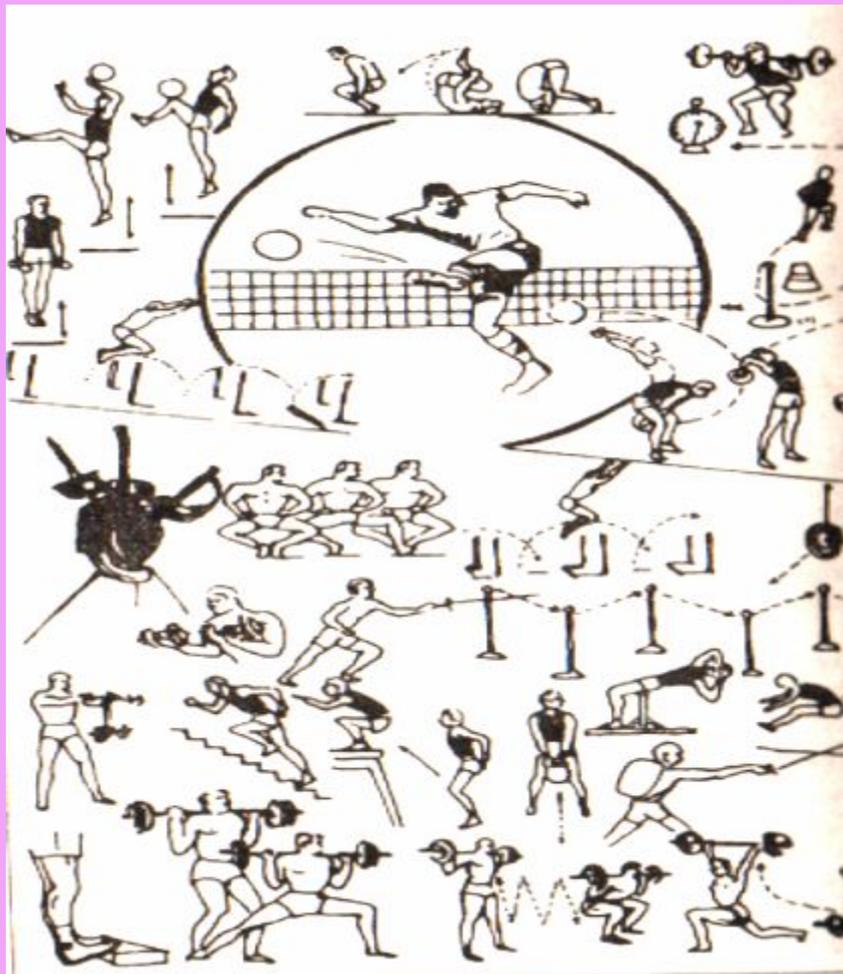
переменный

игровой

соревновательный

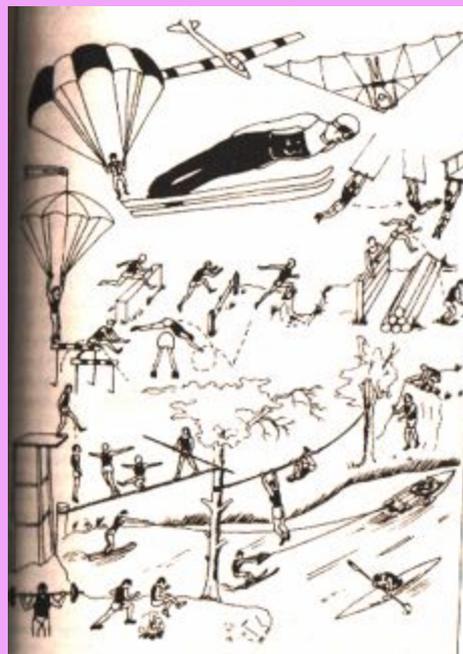
Избранный вид спорта, его элементы и варианты.

Упражнения выполняются при различных уровнях усилий, быстроты амплитуды движений, психической напряжённости, эмоциональной окраски, в разных внешних условиях.



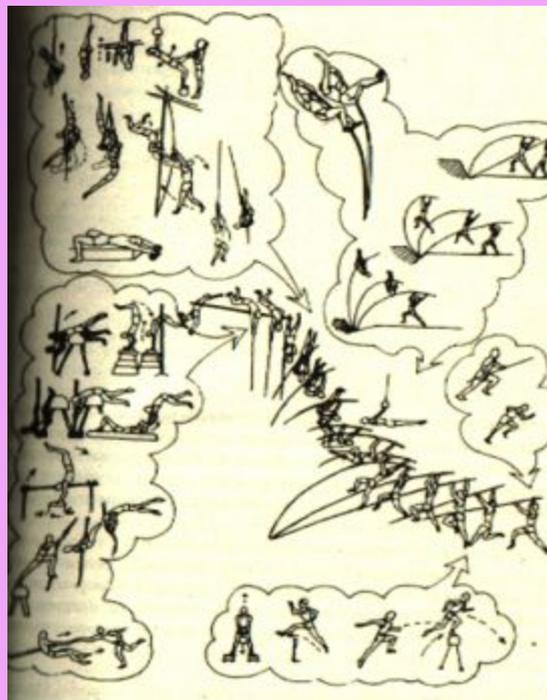
Специальные упражнения

Применяются для развития физических качеств, для обучения, для воспитания волевых качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта.



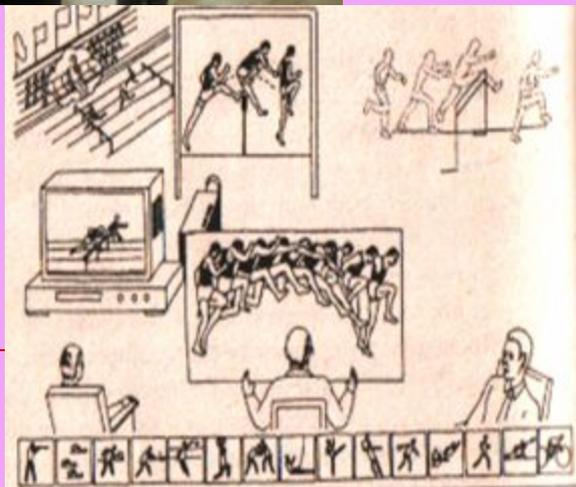
Идеомоторные упражнения

Мысленное выполнение избранного вида спорта, специальных упражнений и других действий.



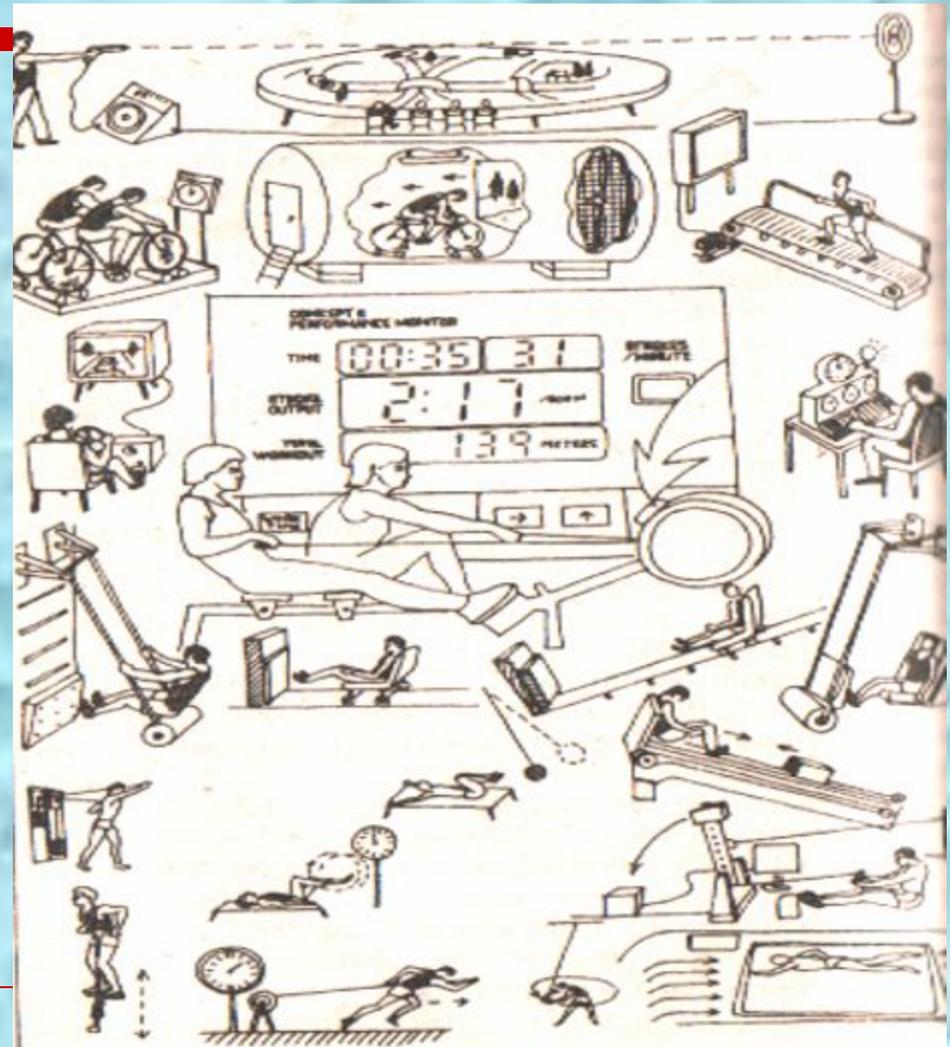
Аутогенные упражнения

Направлены на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировки и соревнований, а так же после них, для достижения высокой предстартовой психической настройки. Это словесные формулировки уговаривающего или настраивающего характера.



тренажёры

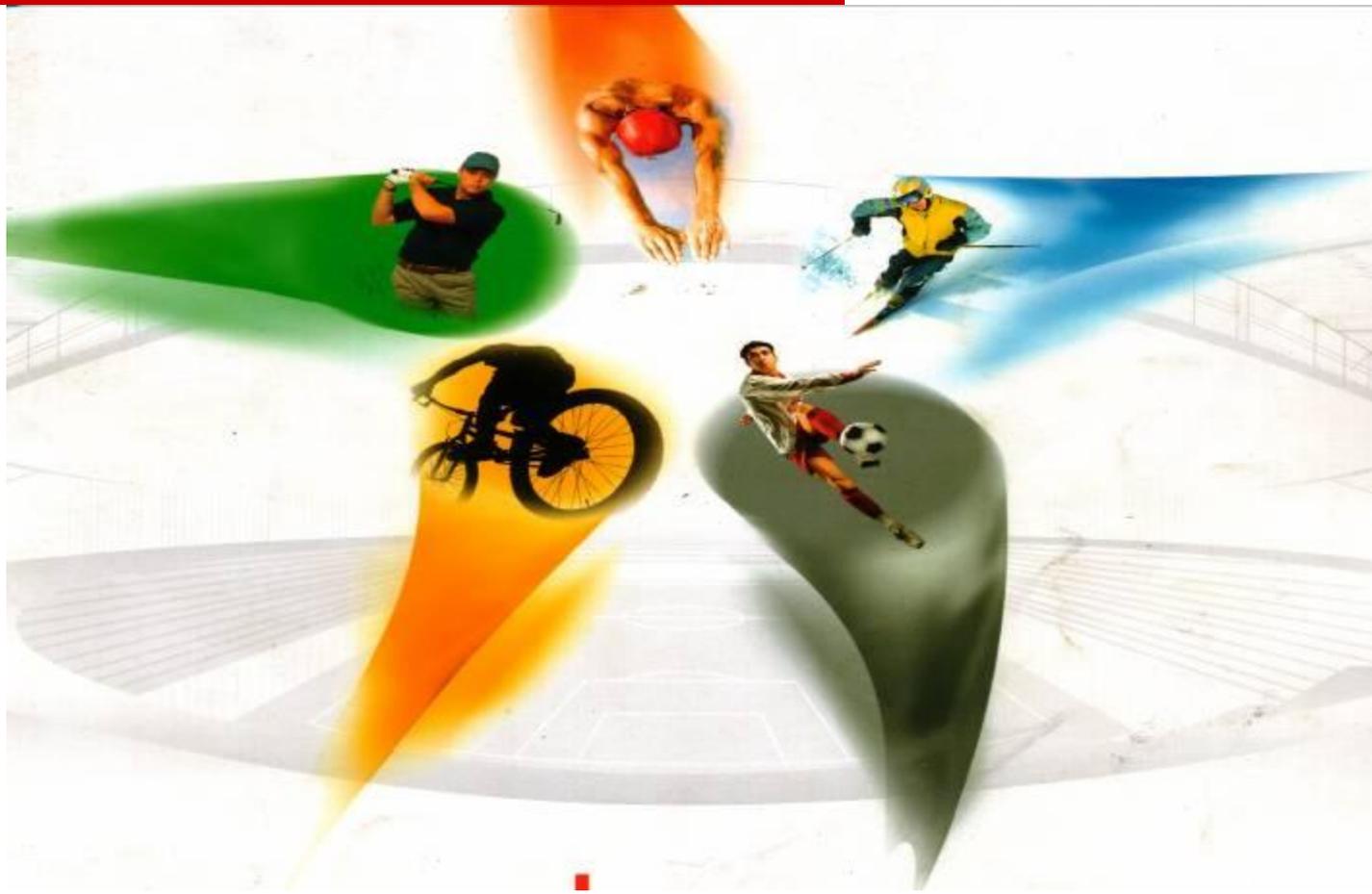
- ❑ Элементарные тренажеры
- ❑ Универсальные тренажёры
- ❑ Тренажеры балансирующие и для ориентировки в пространстве
- ❑ Электронно-лазерные
- ❑ Тренажёры- автоматы
- ❑ Кинотренажеры
- ❑ Тренажёры для обучения



Условия для спортивной подготовки

- ❑ ПРИРОДНЫЕ УСЛОВИЯ
 - ❑ ПРОСТЕЙШИЕ СООРУЖЕНИЯ НА МЕСТНОСТИ
 - ❑ СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ
 - ❑ ЗАКРЫТЫЕ СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ
 - ❑ СПОРТИВНЫЕ БАЗЫ И ЦЕНТРЫ
 - ❑ МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
-

О РОЛИ СВЕТА И ЦВЕТА



Яркий солнечный на стадионе важный фактор эффективной тренировки и успешного участия в соревнованиях.

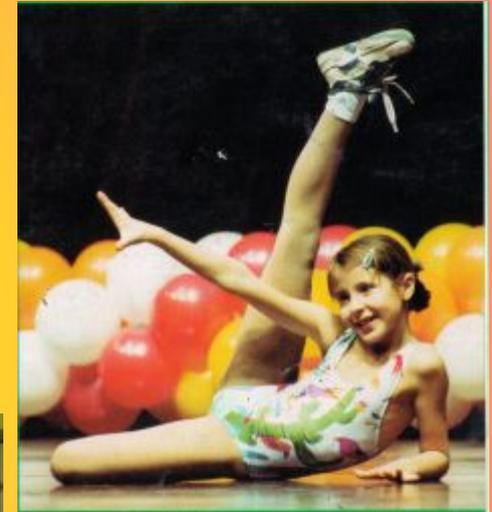


Ярко-красный и оранжевый цвета
вызывают повышенную возбудимость.

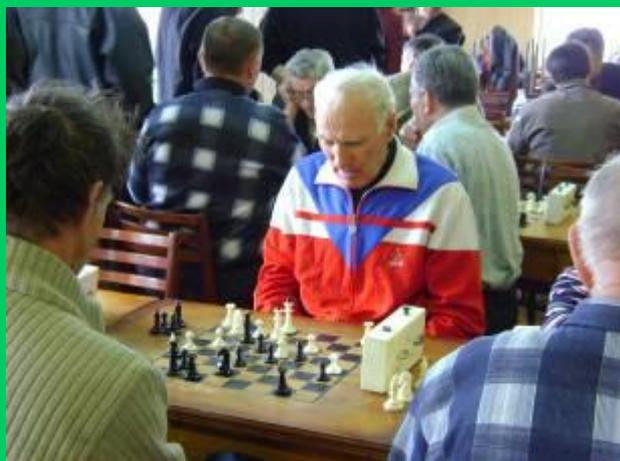
Можно повысить результативность в спринте, метаниях,
прыжках, упражнения со штангой.



Ярко-жёлтый и розовый цвета, создают положительно-эмоциональный фон, помогают мгновенно воспринимать действия противника, точнее и эффективней играть в волейбол и баскетбол, положительно сказывается на выполнении упражнений в спортивной и художественной гимнастике, акробатике.



Мягко- зелёный действует успокаивающе, голубовато-синий благоприятствует переход ко сну.



Основные методы спортивной тренировки

- Повторный метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод
- Метод воспитания
- Метод обучения
- Метод тренировки



С ПРАЗДНИКОМ!!!

ВСЕМ ЖЕЛАНЬЕМ
НАШИМ
СБЫТЬСЯ, ВСЕМ
МЕЧТАМ
ОСУЩЕСТВИТЬСЯ
Я!

