

В лекции рассматриваются методы тренировки, применяемые в практике подготовки гребцов. При описании методов тренировки даётся их педагогическая характеристика, направленность физиологического воздействия, а также влияние на различные стороны подготовленности гребцов: техническую, тактическую, физическую и психическую. Такой подход к трактовке методов тренировки позволяет комплексно оценивать направленность тренировочного упражнения.

Лекция предназначена для студентов специализации и слушателей ФПК.

Рецензенты: канд. пед. наук, доцент В.Д.Чепик;
канд. пед. наук Р.Н.Ермишкин.

План лекции

Введение	3
1. Цель, задачи и основные черты спортивной тренировки..	3
2. Характеристика тренировочной нагрузки	5
3. Классификация методов тренировки	12
4. Характеристика методов тренировки гребцов	
4.1. Равномерный метод	12
4.2. Переменный метод	16
4.3. Повторный метод	18
4.4. Интервальный метод	21
4.5. Соревновательный метод	24
4.6. Контрольный метод	24
Заключение	24
Рекомендуемая литература	26
Контрольные вопросы	27

С - Московский областной Государственный
институт физической культуры, 1988.

ВВЕДЕНИЕ

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от совершенствования методов тренировки. Однако, в настоящее время приходится встречаться с большим разнообразием терминов, их характеризующих. Одни и те же термины, зачастую, определяют различные понятия и различные методы тренировки, предлагаемые классификации отличаются определённой громоздкостью. Нередко методы тренировки не одинаково понимаются специалистами различных видов спорта.

Разночтению методов тренировки способствовали подмена понятия метода понятием средства, физического качества, формы тренировочного упражнения. В последние годы в основу методов тренировки стремились положить различные физиологические признаки, связанные с совершенствованием отдельных систем организма или энергообеспечения.

В настоящее время делается попытка в основу систематизации методов положить признак, связанный с особенностями изобрааемого способа регулирования нагрузки и отдыха, т.е. с выбором различного сочетания компонентов тренировочной нагрузки.

1. Цель, задачи и основные черты спортивной тренировки

Спортивная тренировка представляет собой основную форму подготовки спортсменов. Она является педагогически организованным процессом управления совершенствованием мастерства спортсмена с целью достижения высоких спортивных результатов.

Таким образом, цель спортивной тренировки заключается в подготовке спортсменов к наивысшим спортивным достижениям, но в то же время она не должна быть отделима от общей цели коммунистической системы воспитания - через достижение высоких спортивных результатов развить духовные и физические способности спортсмена, использовать спортивную деятельность как фактор гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества (Л.П.Матвеев, 1977).

Высокие требования, предъявляемые к гребцу в процессе тренировки, развивают его физические, психические, интеллектуальные возможности, расширяют диапазон двигательных навыков, что полезно в производственной деятельности и готовности к обороне. Тем самым тренировка вносит ценный вклад в подготовку подрастающего поколения.

Спортивную тренировку характеризует ряд черт, основные из которых следующие:

1. Методическую основу спортивной тренировки представляет система методов упражнения, используемая таким образом, чтобы получить наибольший эффект в уровне подготовленности спортсмена.