

## **Информация о средствах обучения и воспитания**

Средства, применяемые в спортивном обучении, состоят из разнообразных физических упражнений и комплекса занятий, направленных на совершенствование физических качеств и профессиональных умений спортсменов. Качество средств, используемых в спортивной подготовке обуславливает эффективность тренировки и результативность последующих соревнований.

В зависимости от специфических особенностей конкретного вида спорта, существует большое разнообразие средств спортивного обучения, которые используются с учетом спортивных потребностей. Физические упражнения, применяемые в качестве средств спортивного обучения, подразделяются на четыре группы:

1. **Общеподготовительные упражнения** – ориентированы на общее физическое развитие организма и функциональное становление всех групп мышц. Эти упражнения могут либо сочетаться со спецификой того или иного вида спорта, либо находится в противодействии ему, когда они направлены на разностороннее и гармоничное физическое развитие. **Общеразвивающие упражнения** создают предпосылки для формирования основ спортивной деятельности и благотворно влияют на поддержание организма в здоровой форме.
2. **Вспомогательные** – ориентированы на образование фундамента для дальнейшего развития или совершенствования навыков в том или ином виде спорта. Они облегчают усвоение изучаемого двигательного действия. В качестве вспомогательных применяют отдельные этапы сложно построенного движения или все движение целиком, но в упрощенном варианте, а также имитационные упражнения на специальных тренажерах.
3. **Специально-подготовительные** – ориентированы на тренировку профессиональных спортсменов и включают средства с элементами соревновательной или состязательной деятельности, похожие по форме, устройству, характеру используемых качеств и работе функциональных структур организма.

4. Соревновательные – ориентированы на выполнение физических упражнений, отвечающих требованиям определенного спортивного направления, спортивной специализации. Они выполняются на основании требований и правил спортивных соревнований. Соревновательные упражнения имеют определенную специфику. Их выполнении сопряжено с достижением высоких результатов, постановкой рекордов. При этом производится максимальный уровень адаптационных способностей спортсмена, которого он достигает при выполнении других групп упражнений. Соревновательные упражнения являются удобными, объективными и наглядными образцами, незадействованных способностей спортсмена.

По ориентации воздействия выделяют две группы спортивных средств обучения:

- Средства, направленные на совершенствование различных сфер подготовки: технической, стратегической, тактической.
- Средства, направленные на формирование двигательных свойств организма, развитие и совершенствование функциональных способностей отдельных органов и всего организма.

**К средствам обучения относятся не только физические упражнения, но и природные ресурсы – вода, солнце, воздух, а также гигиенические процедуры – соблюдение личной гигиены, режим дня, правильное питание, отдых. Необходимо применять все средства в комплексе, тогда можно ожидать положительных результатов от спортивного обучения.**

### **Применение технических средств обучения в спорте**

Технические средства, используемые в физическом воспитании и спортивном обучении представляют собой аппаратуру, системы и комплексы устройств, используемые для тренировочного воздействия на различные мышцы, органы и организм в целом, для обучения и совершенствования двигательных способностей и получения теоретических знаний, чтобы повысить их эффективность.

Все технические средства, применяемые в спортивном обучении подразделяются на три группы:

1. Тренировочные устройства – средства, направленные на выполнение спортивных упражнений с конкретными установками задания и без контроля взаимодействия.
2. Тренажеры – устройства, ориентированные на создание образов, моделей различных тренировочных упражнений, условий спортивной деятельности, прохождения соревнований, имеющих обратное действие.
3. Контролирующие устройства – устройства, которые фиксируют и сохраняют показатели деятельности организма во время выполнения физической активности и в процессе спортивных соревнований – физиологические, биохимические, биоэлектрические.

Технические средства получили широкое распространение. Они используются в спортивных программах обучения дошкольников, школьников и студентов, а также в иных спортивных учреждениях. Это благотворно влияет на процесс обучения в учебном заведении и повышает эффективность и результативность спортивных достижений. Организация спортивных уроков также совершенствуется. Уроки преобразуются, повышается их качество и эмоциональный настрой.

Современные тенденции социально-экономического развития, позволяют внедрять в сферу физической культуры множество новых технических устройств. Для спортивного обучения используется множество сложноустроенных технических средств, которые характеризуются точными показателями динамики двигательной активности спортсмена, оснащены электрофизическими способами изучения в физиологии, биологии, биохимии, спортивной медицине, тренажерными аппаратами, дающими возможность управлять тренировочными нагрузками и обеспечивающими взаимодействие со спортсменом.

В зависимости от формы, в которой происходит процесс обучения, технические средства делятся на: персональные, групповые и поточные.

В зависимости от организации их функционирования, технические устройства бывают:

- Оснащенные линейным программным устройством – влияют на отдельные элементы организма, органы.
- Оснащенные разветвленной программой – оказывают комбинированное воздействие одновременное на несколько частей организма.

В педагогическом процессе применяется большое количество разнообразных тренировочных аппаратов и тренажеров с координируемым сопротивлением, имитационные, упрощенного лидирования, управляемого взаимодействия.