



*Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»*

*Научно-практический семинар
«Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена»*

**Соединение постепенности и предельности в
наращивании развивающе-тренирующих
воздействий как закономерность и принцип
подготовки спортсмена**

Тренер-преподаватель
Ю.Л. Колесникова



**ДЮСШ
№ 1**





**ДЮСШ
№ 1**



ТАНЦЫ-НЕ ТОЛЬКО ИСКУССТВО!

Спортивно-эстрадный танец

- наиболее массовый и доступный вид физической и танцевальной деятельности

Развивает силу,
выносливость, ловкость,
гибкость, координацию
движения

Умение преодолевать
трудности, закалять
волю

Укрепление
здоровья



ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

- Направленность к высшим достижениям;*
- Углубленная специализация;*
- Волнообразность и вариативность нагрузок;*
- Непрерывность тренировочного процесса;*
- Постепенности и тенденции к предельным нагрузкам*
(к нагрузкам происходит адаптация – нагрузки перестают быть достаточными раздражителями –регулярное повышение нагрузки до предельного уровня).



ЕДИНСТВО ПОСТЕПЕННОСТИ УВЕЛИЧЕНИЯ НАГРУЗКИ И ТЕНДЕНЦИИ К МАКСИМАЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ

- 1. Необходимость неуклонного постепенного увеличения объема и интенсивности нагрузок как в отдельных тренировочных занятиях, так и за неделю, месяц, год и всю многолетнюю тренировку;*
- 2. Периодически включать в тренировку максимальные нагрузки в соответствии с уровнем тренированности учащегося, индивидуальными способностями, периода и этапа тренировочного процесса;*
- 3. По мере роста тренированности «максимум» нагрузки должен постепенно возрастать, так как максимальная прежде нагрузка может быть самой обычной и перестанет стимулировать рост функциональных способностей организма*



**ДЮСШ
№ 1**





**ДЮСШ
№ 1**



ПРИНЦИП ПОСТЕПЕННОСТИ

определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами:

- *От известного - к неизвестному*
- *От простого - к сложному*
- *От менее трудного - к более трудному*
- *От менее привлекательного - к более привлекательному*





ДЮСШ № 1





ДЮСШ № 1





**ДЮСШ
№ 1**



ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОСТИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

Принцип систематичности и последовательности – требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный. Отсутствие системности на занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.





Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другими.

*Единство, взаимообусловленность и
взаимодополняемость принципов – основа их
действенности*



Победители и призеры в 2018-2019 учебном году:

- международного фестиваля-конкурса "PLANET OF TALENTS FEST" ;*
- XVIII открытого городского конкурса детских хореографических коллективов «Тамбовские самоцветы»;*
- всероссийского конкурса хореографических коллективов «В ритме века-2019»;*
- международного конкурса - фестиваля хореографического искусства «Тамбовская пчелка – 2019» на Кубок главы администрации Тамбовской области;*
- всероссийского конкурса-премии «Лучший танцор года – 2019» ;*
- всероссийского фестиваля хореографических коллективов «SNOWDANCE-2018».*



**ДЮСШ
№1**





**ДЮСШ
№ 1**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Адрес: г. Тамбов, ул. Широкая, 8

Тел: 8(4752)47-27-00

E-mail: MOY_DOD_SDUSWOR_1@mail.ru

Сайт: <http://tambov-sport.68edu.ru>