

Лекція 6. Метрологічні основи контролю за технічною підготовленістю спортсменів

Технічна підготовленість чи технічна майстерність (ТМ) полягає в оцінці того, що уміє робити спортсмен і як він виконує засвоєні рухи.

Розрізняють 2 методи контролю за ТМ:

- 1) візуальний;
- 2) інструментальний.

Контроль за об'ємом техніки. Об'єм техніки визначається загальним числом дій, які виконує спортсмен на тренувальних заняттях і змаганнях. Контролюють його підраховуючи всі ці дії.

Контроль за різнобічністю техніки. Різнобічність технічної підготовленості спортсмена визначається ступенем різноманітності рухових дій, якими володіє спортсмен.

Тренувальна різнобічність вища змагальної.

Контроль за ефективністю техніки. Ефективність техніки спортивних рухів визначається за ступенем її близькості до індивідуально оптимального варіанту. Передбачається, що ефективна техніка забезпечує досягнення максимально можливого в межах даного руху результату. Відтак, спортивний результат важливий, але не єдиний критерій ефективності техніки. Не менш інформативні і інші критерії, які характеризують абсолютну, порівняльну і реалізаційну ефективність техніки.

Для визначення абсолютної ефективності техніки спочатку реєструють показники техніки досліджуваного руху, а потім зіставляють їх значення з еталонними, вибраними на основі біомеханічних, фізіологічних, психологічних і естетичних критеріїв.

Визначення порівняльної ефективності техніки. Цей метод оцінки ґрунтується на співставленні техніки руху спортсмена з технікою аналогічного руху, виконаного спортсменом високої кваліфікації.

Методи оцінки ефективності техніки, що ґрунтуються на реалізації рухового потенціалу, полягають у зіставленні результату, показаного у змагальній вправі, з тим досягненням, яке спортсмен зміг би показати, якби володів відмінною (ефективною) технікою рухів.

Розрізняють 3 різновиди оцінки ефективності техніки:

- 1) *інтегральну*, коли оцінюється ефективність техніки вправі у цілому;
- 2) *диференціальну*, у ході якої визначають ефективність деяких елементів руху;
- 3) *диференціально-сумарну* оцінку, коли оцінюється ефективність техніки кожного елементу вправі, потім результати підсумовуються і виводиться загальна оцінка.

Контроль за засвоєнням техніки. Вдосконалення техніки рухів проходить поетапно і на кожному етапі необхідно контролювати її засвоєння. Для цього використовують 2 критерії:

- 1) результат;

2) біомеханічні характеристики вправи.

Виділяють 2 основних напрями в контролі за засвоєнням рухів:

- 1) оцінку стабільності техніки;
- 2) оцінку стійкості техніки.

У першому випадку вимірюють техніку рухів, що виконуються в звичних умовах (тренувальні заняття, прикидки). Стабільність результатів і значень основних біомеханічних характеристик вправи буде свідчити про їх засвоєння.

Стійкість техніки визначається, коли рух виконується на змаганнях, в умовах стомлення, при зміні зовнішніх умов.

Питання для самоконтролю

1. Яким чином здійснюється контроль за об'ємом техніки?
2. Чим визначається різнобічність технічної підготовленості спортсмена?
3. Як визначається ефективність техніки спортивних рухів?
4. Яким чином проводиться контроль за засвоєнням техніки рухів?

Практичні завдання

1. Скласти конспект теми «Метрологічні основи контролю за технічною підготовленістю спортсменів».

2. За особистими даними з обраного виду спорту провести контроль технічної підготовленості: за об'ємом, різнобічністю, ефективністю і засвоєнням техніки.