

Лекція 5

СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ

План:

- 1. Поняття о технічній підготовці спортсменів.**
- 2. Основне завдання технічної підготовки**
- 3. Засоби технічної підготовки**
- 4. Рухові вміння та навички**
- 5. Етапи технічної підготовки**

Під технічною підготовкою слід розуміти ступінь освоєння спортсменом системи рухів (техніка виду спорту), що відповідає особливостям спортивної дисципліни і спрямована на досягнення високих спортивних результатів.

Основним завданням технічної підготовки спортсмена є навчання його основам техніки змагальної діяльності або вправ, які є засобами тренування, а також вдосконалення обраних для предмета змагання форм спортивної техніки.

У процесі спортивно-технічної підготовки необхідно добитися від спортсмена, щоб його техніка *відповідала таким ознакам:*

1. *Результативність техніки* обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника.

2. *Ефективність техніки* визначається її відповідністю вирішуваним завданням і високим кінцевим результатам, відповідністю рівню фізичної, технічної, психічної підготовленості.

3. *Стабільність техніки* пов'язана з її завадостійкістю, незалежністю від умов, функціонального стану спортсмена.

Сучасна тренувальна діяльність, і особливо змагальна, характеризується великою кількістю негативних факторів. До них відносяться активна протидія суперників, прогресуюче стомлення, незвична манера суддівства, незвичне місце змагань, устаткування, недобррозичлива поведінка уболівальників та ін. Здатність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій у складних умовах є основним показником стабільності і багато в чому визначає рівень технічної підготовленості в цілому.

4. *Варіативність техніки* визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій залежно від умов змагальної боротьби. Досвід показує, що прагнення спортсменів зберегти тимчасові, динамічні, просторові характеристики рухів у будь-яких умовах змагальної боротьби до успіху не приводить. Наприклад, у циклічних видах спорту прагнення зберегти стабільні характеристики рухів до кінця дистанції призводить до значного зниження швидкості. У той же час компенсаторні зміни спортивної техніки, викликані прогресуючим стомленням, дозволяють спортсменам зберегти або навіть дещо збільшити швидкість на фініші.

Ще більше значення варіативність техніки має у видах спорту із ситуаціями, які постійно змінюються, гострим лімітом часу для виконання рухових дій, активною протидією суперників тощо (єдиноборства, ігри, парусний спорт та ін.).

5. *Економічність техніки* характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів і дій, доцільним використанням часу і простору. За інших рівних умов кращим є той варіант рухових дій, який супроводжується мінімальними енерговитратами, найменшою напругою психічних можливостей спортсмена.

У спортивних іграх, єдиноборствах, складно-координаційних видах спорту важливим показником економічності є здатність спортсменів до виконання ефективних дій при їх невеликій амплітуді і мінімальному часі, необхідному для виконання.

6. *Мінімальна тактична інформативність техніки* для суперників є важливим показником результативності в спортивних іграх і єдиноборствах. Досконалою тут може бути тільки та техніка, яка дозволяє маскувати тактичні задуми і діяти несподівано. Тому високий рівень технічної підготовленості передбачає наявність здатності спортсмена до виконання таких рухів, які, з одного боку, досить ефективні для досягнення мети, а з іншого – не мають чітко виражених інформативних деталей, що демаскують тактичний задум спортсмена (В.Н.Платонов, 1997[30]).

Умовно розрізняють загальну технічну і спеціальну спортивно-технічну підготовку. Завдання *загальної технічної підготовки* полягають у розширенні фонду рухових умінь і навичок (школи рухів), а також у вихованні рухово-координаційних здібностей, які сприяють технічному вдосконаленню в обраному виді спорту.

Основним завданням у *спеціальній спортивно-технічній підготовці* є формування таких умінь і навичок виконання змагальних дій, які дозволяють спортсменові з найбільшою ефективністю використовувати свої можливості в змаганнях і забезпечують прогрес технічної майстерності в процесі занять спортом.

Засобами технічної підготовки є загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі і змагальні вправи, які мають відповідати таким вимогам:

1. Вправи, спрямовані на формування змагальних дій по частинах, не повинні відрізнятися за головними структурними ознаками від відтворюваних частин змагальної вправи.

2. Порядок формування або перебудови фаз змагальної вправи залежить як від особливостей структури, так і від підготовленості спортсмена, у тому числі від його рухового досвіду. Чим складніше змагальна комбінація і окремі елементи, які увійдуть до неї, тим важче потім зібрати всі розчленовані вправи і сформувати необхідний ритм усієї змагальної дії в цілому.

У межах виконуваних фаз необхідно сформувати і уточнити рухові завдання, положення тіла (початкові, кінцеві), взаєморозташування ланок тіла, а потім спосіб переходу з початкового в кінцеве положення.

3. Незалежно від того, чи розучується дія переважно відразу в цілому або по частинах, спортсмен повинен на першому етапі навчитися контролювати і коригувати рухи (спочатку зорово, потім без участі зору), для чого необхідно знати головні «контрольні точки» в кожній фазі (положення і взаємоположення ланок рухового апарату).

4. Закріплювати навички розчленованого виконання змагальної вправи доцільно, якщо не виникає серйозних перешкод для об'єднання частин у ціле. Це залежить від того, наскільки органічно вони взаємопов'язані. Наприклад, у гімнастичних комбінаціях небезпека надмірного закріплення цих елементів як окремих навичок порівняно невелика, а при вичлененні фаз стрибків, метань – значно більша.

5. Успішна реалізація завдань із формування нової техніки змагальних дій і перетворення старих навичок на першому етапі (етапі початкового розучування) визначається використанням методичних підходів і прийомів, що полегшують технічно вірно виконання вправи, особливо коли вони відрізняються координаційною складністю і пов'язані з граничними зусиллями швидко-силового характеру.

Окрім прийомів розподілу вправи на частини і прямої фізичної допомоги тренера, застосовуються:

1) *технічні засоби*: а) засоби формування і уточнення уявлень про рухи в свідомості спортсменів; б) засоби, що вводять в обстановку навчання (різного роду орієнтири); в) засоби термінової і надстрокової інформації про виконувані рухи; г) тренажери для навчання рухам; д) тренажери для вдосконалення рухових дій і розвитку спеціальних рухових якостей; е) засоби, що забезпечують страховку;

2) *полегшені тренувальні снаряди і спеціальне устаткування*: підвісні лонжі, підкидні містки для стрибків, батути, похилі доріжки, бігові, веслові і плавальні тредбани.

У процесі технічної підготовки спортсмена здійснюється велика, копітка робота щодо засвоєння знань, формування рухових умінь і навичок.

Рухове уміння – це здатність виконувати рухові дії на основі певних знань про його техніку, наявності відповідних рухових передумов при значній концентрації уваги спортсменів побудувати задану схему рухів. У процесі становлення рухових умінь відбувається пошук оптимального варіанта руху при провідній ролі свідомості. Багатократне повторення рухових дій призводить до поступової автоматизації рухів, а рухове уміння переходить у навичку, що характеризується такою мірою володіння технікою, при якій управління рухами відбувається автоматично, а дії відрізняються високою надійністю.

У процесі спортивного тренування рухові уміння несуть допоміжну функцію. Вона може проявлятися у двох випадках:

- 1) коли необхідно освоїти вправи для подальшого розучування складніших рухових дій;
- 2) коли необхідно добитися простого освоєння техніки відповідних рухових дій, умінь для подальшого формування рухових навичок.

Формовані рухові навички стабілізуються тоді, коли система необхідних дій відтворюється часто і відносно стереотипно.

Основні положення стабілізації спортивних навичок такі:

1. *Стабілізація навички відбувається* тим легше, чим більш стандартно в процесі повторного виконання дії відтворюються її закріплені риси. Звідси слідує правило: спочатку закріплення навичок цілісного виконання дій слід по можливості виключати фактори, здатні викликати відхилення від оптимальних параметрів техніки руху (складні умови зовнішнього середовища, стомлення, психічна напруженість) і створювати умови, що зменшують вірогідність таких відхилень шляхом регулювання навантажень і відпочинку, розподілу вправ у структурі занять, сприяючих закріпленню навичок, використання відповідних технічних засобів, тренажерів, лідируючих пристроїв, стандартизації умов зовнішнього середовища.

2. *Забезпечення позитивного характеру стабілізації*, тобто щоб усі зусилля, які спрямовані на стабілізацію навичок, не втрачали сенсу, якщо при цьому закріплюються помилки. Тому стандартність вправ відносна: повторювати їх слід без помилок і з точністю закріплених параметрів руху. На етапі стабілізації і на всіх інших етапах технічну підготовку необхідно поєднувати з вихованням здатності точно регулювати і визначати просторові, тимчасові і динамічні параметри руху, раціонально чергувати м'язову напругу і розслаблення, управляти змінними моментами дії в цілому.

3. *Закріплювати навички змагальних дій* доцільно тією мірою, якою це надає їм необхідну стабільність, але не перетворює на стереотипи і узгоджується із загальною тенденцією розвитку тренуваності на цьому етапі великого (річного) циклу тренування.

4. *У процесі закріплення сформованих навичок* змагальних дій усі параметри вправ, що забезпечують стабілізацію, повинні поступово наближатися до цільових, до досягнення, наміченого в цьому циклі тренування. При цьому у швидко-силових видах спорту на перший план висувається проблема стабілізації навичок в умовах всезростаючих проявів швидко-силових якостей. Застосовують прийом «позонного освоєння інтенсивності». Так, якщо на першому етапі вправи без обтяжень виконувалися в основному з інтенсивністю, що не перевищує 90%, то на етапі стабілізації інтенсивність значної частини цих вправ зміщується спочатку в зону 90-93%, а потім і у ближчу до змагання. При закріпленні навичок у видах спорту, що не вимагають граничних проявів швидко-силових здібностей, можна відразу ж забезпечувати стабілізацію головних рис техніки рухів стосовно цільового рівня по інтенсивності.

Надійність спортивної техніки залежить від можливості змінювати сформовані навички відповідно до змінюваних умов змагань, а отже, і від варіативності навички. Однак стабільність і динамічність навички є не лише протилежними, але і взаємообумовленими властивостями. Їхній взаємозв'язок проявляється в тому, що задані кінематичні параметри дії можуть залишатися одними і тими ж при її виконанні в різних умовах.

Доцільна варіативність техніки змагальних дій характеризується їхньою виправданою мінливістю, яка однакова в умовах змагань і сприяє збереженню результативності дій. Вона допускає відхилення від закріплених форм рухів, але не більше, ніж це необхідно для досягнення змагальної мети.

Ступінь варіативності в різних видах спорту неоднакова. Одне з основних завдань технічної підготовки спортсмена при вдосконаленні закріплених навичок полягає в тому, щоб забезпечити варіативність, яка відповідає особливостям виду спорту. Це досягається шляхом спрямованого варіювання окремих характеристик, фаз, форм вправи, а також зовнішніх умов їх виконання. Початкова основа різних прийомів варіювання полягає в поєднанні постійної установки на результативність змагальних дій і доцільно змінюваних оперативних установок у тренуванні. Найбільш широкий діапазон спрямованих варіацій установок характерний для видів спорту з нестандартним складом дій, що безперервно міняється по ходу зміни змагальних ситуацій (спортивні ігри, єдиноборства). У футболі, наприклад, ефективність змагальних дій залежить від того, наскільки широко використовуються в тренуванні вправи з установками на швидкість, стабільність, висоту траєкторії (польоту) м'яча, точність, дальність удару тощо.

Поряд зі стабільністю і варіативністю навичок необхідна також їхня надійність. Вона визначається психічною стійкістю, спеціальною витривалістю, високим ступенем координації та інших здібностей спортсмена. Надійність дій спортсмена в змаганнях є комплексним результатом вдосконалення його навичок і здібностей, що гарантує високу ефективність дій усупереч виникаючим зовнішнім і внутрішнім збиваючим факторам (завадостійкість).

Основними шляхами і умовами підвищення сформованих навичок завадостійкості є:

1. Адаптація навичок до умов граничних проявів фізичних якостей у тренуванні.

Технічна підготовка спортсмена в цих умовах органічно поєднується з його спеціальною фізичною підготовкою. Головними адаптуючими факторами при цьому є об'єм та інтенсивність специфічних тренувальних навантажень, наближених до змагальних і перевищуючих їх. Співвідношення числа вправ, що виконуються з майже граничною і граничною інтенсивністю, повинне змінюватися в бік поступового збільшення (особливо у швидкісно-силових видах спорту).

Надійність спортивної техніки у видах спорту, що вимагають граничних проявів витривалості, залежить від ступеня стійкості навичок в умовах стомлення. Тому завдання зміцнення навичок виконання змагальних дій вирішується в єдності із завданнями виховання спеціальної витривалості. Одним з основних методичних напрямів при цьому є розширення об'єму вправ, що виконуються з цільовою інтенсивністю і зв'язаних із наростанням стомлення по ходу роботи. У видах спорту ациклічного характеру збільшуються число повторень змагальної вправи, моторна щільність занять.

Ступінь стомлення слід лімітувати так, щоб воно не допускало суттєвих відхилень від заданих оптимальних параметрів рухів. Стомлення, якщо воно не надмірне, не лише не руйнує міцно закріплені навички, але і може сприяти вдосконаленню координації рухів.

2. Моделювання змагальних напружених ситуацій і введення додаткових труднощів.

Стійкість навичок забезпечується шляхом взаємодії технічної і спеціальної психічної підготовки. З початком стабілізації навички необхідно виключати прийоми, які полегшують виконання вправ, і вводити окремі труднощі, що ускладнюють завдання управління рухами (ускладнювати просторові і тимчасові умови, обмежувати зоровий самоконтроль, використовувати обтяження).

Із наближенням змагань слід моделювати в тренуванні змагальні ситуації, які відрізняються високою психічною напруженістю, що сприяє підвищенню ступеня надійності навичок, використовуючи при цьому методи контролю і корекції виникаючих помилок, а також методи спеціальної психічної підготовки, які мобілізують спортсмена на подолання труднощів.

Систематичну участь у тренувальних змаганнях як фактор закріплення і вдосконалення нових форм спортивної техніки доцільно використовувати після забезпечення первинної стабілізації сформованих навичок.

Освоєння нових форм і варіантів техніки, їх закріплення і вдосконалення відбуваються залежно від закономірностей набуття, збереження і подальшого розвитку спортивної форми в рамках великих циклів тренування (річних або піврічних). Етапи технічної підготовки мають відповідати загальній структурі плану підготовки. У кожному великому циклі в прогресуючого спортсмена можна виділити **три етапи технічної підготовки:**

1-й етап збігається з першою половиною підготовчого періоду великих тренувальних циклів, коли вся підготовка спортсмена підпорядкована необхідності становлення спортивної форми. Це етап створення моделі нової техніки рухів (її поліпшення, практичного освоєння, розучування окремих елементів, що входять до складу змагальних дій) і формування їх загальної координаційної основи;

2-й етап. На цьому етапі технічна підготовка спрямована на поглиблене освоєння і закріплення цілісних навичок змагальних дій як компонентів спортивної форми. Він охоплює значну частину другої половини підготовчого періоду великих тренувальних циклів (спеціально-підготовчий, передзмагальний етапи);

3-й етап. Технічна підготовка будується в рамках безпосередньої передзмагальної підготовки і спрямована на вдосконалення набутих навичок, моделювання змагальних програм, збільшення діапазону їх доцільної варіативності і ступеня надійності щодо умов основних змагань. Цей етап розпочинається із завершуючої частини підготовчого періоду і поширюється на змагальний період.

У процесі навчання рухам і вдосконалення техніки їх виконання постійно виникають помилки. Їх своєчасне виявлення і встановлення причин виникнення значною мірою обумовлюють ефективність процесу технічного вдосконалення.

Однією з найважливіших методичних умов вдосконалення технічної майстерності є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів і рівня розвитку фізичних якостей. Відповідність рівня фізичної підготовленості спортсмена рівню володіння необхідною спортивною технікою – найважливіше положення методики технічної підготовки в спорті.

На ефективність спортивно-технічної підготовки впливають рівень попередньої підготовленості, індивідуальні особливості, особливості обраного виду спорту, загальна структура тренувального циклу та інші фактори.

Технічну підготовку не можна розглядати ізольовано, вона є складовою єдиного цілого, у якому технічні рішення тісно взаємозв'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також із конкретними умовами зовнішнього середовища, у якому виконується спортивна дія.

Питання для самоперевірки та контролю знань

1. Що таке технічна підготовка?
2. Які завдання технічної підготовки?
3. Які існують ознаки ефективності спортивної техніки?
4. Назвіть засоби і методи технічної підготовки.
5. Яка роль умінь і навичок у технічній підготовці?
6. Які умови сприяють переходу від уміння до навички?
7. Назвіть шляхи підвищення надійності спортивної техніки.
8. Перелічіть етапи освоєння нових форм рухових дій.

Рекомендована література:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К. :Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
- 3.Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.

7. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.