

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема №1. Спортивно-технічна підготовка в спорті.

План

1. Завдання і вимоги спортивної техніки.
2. Засоби технічної підготовки.
3. Формування рухових умінь і навичок.

1. Завдання і вимоги спортивної техніки

Під **технічною підготовкою** слід розуміти ступінь освоєння спортсменом системи рухів (техніка виду спорту), відповідної особливостям даної спортивної дисципліни і направленої на досягнення високих спортивних результатів.

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

В процесі спортивно-технічної підготовки необхідно добитися від спортсмена, щоб його техніка відповідала наступним **6 вимогам**:

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 перешкодостійкістю, незалежністю від умов, функціонального стану спортсмена.

Сучасна тренувальна діяльність і особливо змагання характеризуються великою кількістю збиваючих чинників. До них відносяться активна протидія суперників, прогресуюче стомлення, незвична манера суддівства, незвичне місце змагань, устаткування, недоброзичлива поведінка уболівальників і ін. Здібність

спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій в складних умовах є основним показником стабільності і багато в чому визначає рівень технічної підготовленості в цілому.

4. Варіативність техніки визначається здібністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій залежно від умов боротьби змагання. Досвід показує, що прагнення спортсменів зберегти тимчасові, динамічні і просторові характеристики рухів в будь-яких умовах боротьби змагання до успіху не приводить. Наприклад, в циклічних видах спорту прагнення зберегти стабільні характеристики рухів до кінця дистанції призводить до значного зниження швидкості. Разом з тим компенсаторні зміни спортивної техніки, викликані прогресуючим стомленням, дозволяють спортсменам зберегти або навіть декілька збільшити швидкість на фініші.

Ще більше значення варіативності техніки має у видах спорту з постійно змінними ситуаціями, гострим лімітом часу для виконання рухових дій, активною протидією суперників і тому подібне (єдиноборство, ігри, парусний спорт і 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, єдиноборстві, складно-координаційних видах спорту важливим показником економічності є здібність 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 єдиноборстві. 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, достатньо ефективні для досягнення мети, а з іншої - не мають чітко виражених інформативних деталей, що демаскують тактичний задум спортсмена.

Умовно розрізняють загальну технічну і спеціальну спортивно-технічну підготовку.

Завдання загальної технічної підготовки полягають в розширенні фонду рухових умінь і навичок (школи рухів), а також у вихованні рухово-координаційних здібностей, які сприяють технічному вдосконаленню у вибраному виді спорту.

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

2. Засоби технічної підготовки

Засобами технічної підготовки є загально-підготовчі, спеціально підготовчі вправи і змагання, які повинні відповідати наступним **вимогам**:

1. Вправи, направлені на формування дій змагань з декількох частин, не повинні відрізнятися по головних структурних ознаках від відтворюючих частин вправи змагання.

2. Порядок формування або перебудови фаз вправи змагання залежить як від особливостей структури, так і від підготовленості спортсмена, зокрема від рухового досвіду, що є у нього. Чим складніше комбінація змагання і окремі елементи, які увійдуть до неї, тим важче потім зібрати всі розчленовані вправи і сформувати необхідний ритм всієї дії змагання в цілому.

В 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 коректувати рухи (спочатку наочно, потім без участі зору), для чого необхідно знати головні «контрольні крапки» в кожній фазі (положення і взаєморозташування ланок рухового апарату).

4. Закріплювати навички розчленованого виконання вправи змагання доцільно, якщо не виникає серйозних перешкод для об'єднання частин в одне ціле. Це залежить від того, наскільки органічно вони пов'язані один з одним. Наприклад, в гімнастичних комбінаціях небезпека надмірного закріплення цих елементів як окремих навичок порівняно невелика, а при ви členенні фаз стрибків, метань - значно більше.

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

Окрім прийомів **розчленовування вправи на частини і прямій фізичній допомозі 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, застосовані 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, грібні і плавальні тредбани.

3. Формування рухових умінь і навичок.

В процесі технічної підготовки спортсмена здійснюється велика клопітка робота по засвоєнню знань, формуванню рухових умінь і навичок.

Рухове уміння - це здатність виконувати рухові дії на основі певних знань про його техніку, наявність відповідних рухових передумов при значній концентрації уваги. У процесі становлення рухових вмінь відбувається пошук оптимального варіанту руху при провідній ролі свідомості. Багатократне повторення рухових дій приводить до поступової автоматизації рухів і рухове уміння переходить в **навичку**, що характеризується таким ступенем володіння технікою, при якій управління рухами відбувається автоматично, а дії відрізняються високою надійністю.

В процесі спортивного тренування рухові уміння несуть допоміжну функцію. Вона може виявлятися в двох випадках:

1) коли необхідно освоїти підводящі вправи для подальшого розучування складніших рухових дій;

2) коли необхідно добитися простого освоєння техніки відповідних рухових дій, формування умінь є передумовою для подальшого формування рухових навичок.

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

Основні положення стабілізації спортивних навичок наступні:

1. Стабілізація навички відбувається тим легше, чим стандартніше в процесі повторного виконання дії відтворюються його закріплені риси.

Звідси слідує правило: спочатку закріплення навичок цілісного виконання дій слід по можливості виключати чинники, здатні викликати відхилення від оптимальних параметрів техніки руху (ускладнюючі умови зовнішнього середовища, стомлення, психічна напруженість) і створювати умови, що зменшують вірогідність таких відхилень шляхом регулювання навантажень і

відпочинку, розподілу вправ в структурі занять, сприяючих закріпленню навичок, використання відповідних технічних засобів, тренажерів, лідируючих пристроїв, стандартизації умов зовнішнього середовища.

2. Забезпечення позитивного характеру стабілізації, тобто щоб всі зусилля, які направлені на стабілізацію навичок, не втрачали сенсу, якщо при цьому закріплюються помилки. Тому стандартність вправ відносна: повторювати їх слід без помилок і з точністю закріплюваних 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 дій змагань доцільно в тій мірі, в якій це додає їм необхідну стабільність, але не перетворює на стереотипи і узгоджується із загальною тенденцією розвитку тренуваності на даному етапі великого (річного) циклу тренування.

4. В процесі закріплення сформованих навичок дій змагань всі параметри вправ, що забезпечують стабілізацію, повинні поступово наближатися до цільових, до досягнення наміченого в даному циклі тренування. При цьому в швидко-силових видах спорту на перший план висувається проблема стабілізації навичок в умовах всезростаючих проявів швидко-силових якостей. Застосовують прийом «по-зонного 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 в 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 змінним умовам змагань, а отже, і від варіативності навичок. Проте стабільністю і динамічністю навичок є не тільки

протилежні, але і взаємообумовлені властивості. Їх взаємозв'язок виявляється в тому, що задані кінематичні параметри дії можуть залишатися одними і тими ж при його виконанні в різних умовах.

Доцільна варіативність техніки дій змагань характеризується їх 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 мети змагання. Ступінь варіативності в різних видах спорту неоднакова. Одне з основних завдань технічної підготовки спортсмена при вдосконаленні закріплених навичок полягає в тому, щоб забезпечити варіативність, відповідну особливостям виду спорту. Це досягається шляхом направленою варіювання окремих характеристик, фаз, форм вправи, а також зовнішніх умов їх виконання. Початкова основа різних прийомів варіювання полягає в поєднанні постійної установки на результативність дій змагань і доцільно змінних оперативних установок в тренуванні. Найбільш широкий діапазон направлених варіацій установок характерний для видів спорту з нестандартним складом дій, безперервно змінним по ходу зміни ситуацій змагань (спортивні ігри, єдиноборство). У футболі, наприклад, ефективність дій змагань залежить від того, наскільки широко використовуються в тренуванні вправи з установками на швидкість, стабільність, висоту траєкторії (польоту) м'яча, точність, дальність удару і так далі.

Разом із стабільністю і варіативністю навичок необхідна також їх надійність. Вона визначається психічною стійкістю, спеціальною витривалістю, високим ступенем координації і інших здібностей спортсмена. Надійність дій спортсмена в змаганнях -це комплексний результат вдосконалення його навичок і здібностей, що гарантує високу ефективність дій всупереч виникаючим зовнішнім і внутрішнім ускладнюючим чинникам).