



Технико-тактическая  
подготовка  
спортсмена



# Определения понятий

Под спортивной **техникой** понимают совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта

**Техническая подготовка** – педагогический процесс, направленный на освоение спортсменом системы движений, соответствующей виду спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Под спортивной **тактикой** следует понимать способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании.



# Техника спортивных упражнений представляет собой сложную систему движений, состоящую из отдельных подсистем

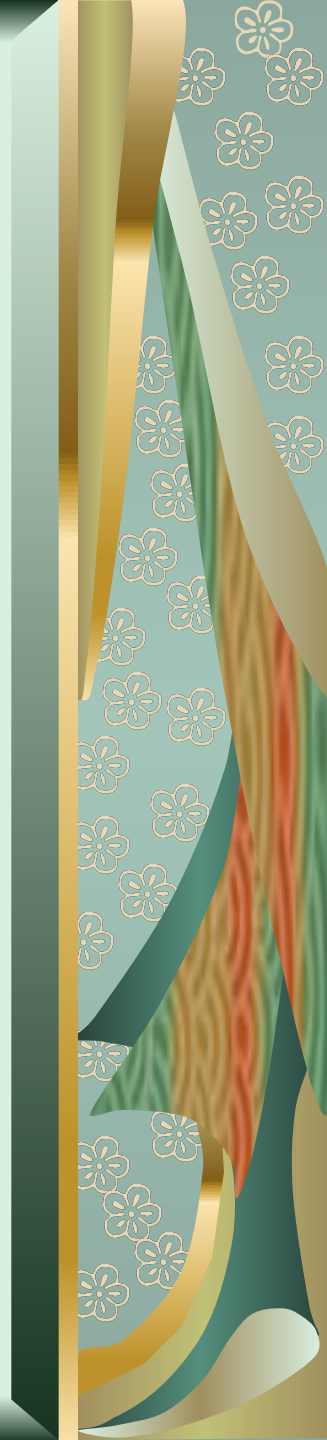
Различают:

- технику спортивного упражнения в целом;
- технику его подсистем.

Подсистемами спортивного упражнения являются его части, фазы и элементы. **Части** спортивного упражнения – это основные операции, приемы, из которых состоит данное упражнение

**Фазы** – это специфические детали какой-либо части спортивного упражнения, подсистемы отдельных приемов. Каждая фаза движения делится на составляющие ее элементы.

**Элементы фазы** – это движения одной частью тела

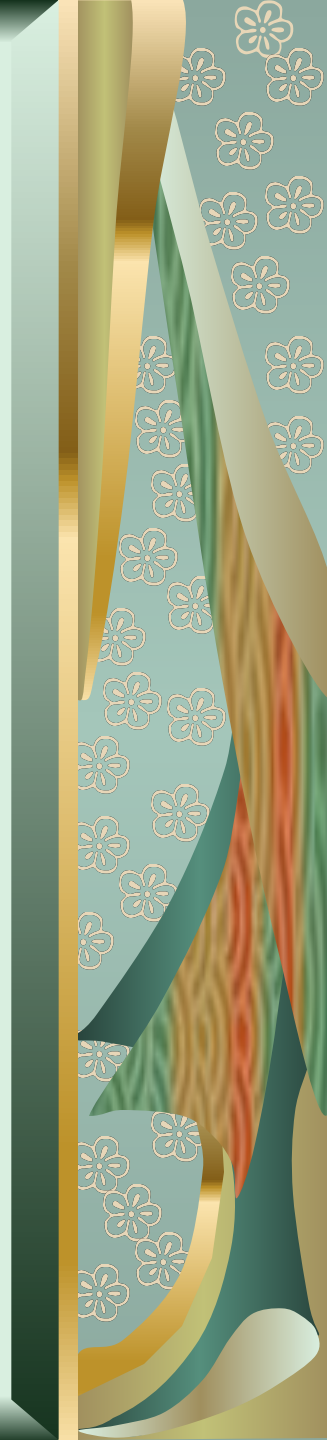


- **Основа техники** – это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие, безусловно, необходимы для решения двигательной задачи определенным способом.

Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи

- **Детали техники** – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма.

Детали техники могут быть различными у разных спортсменов и в большинстве случаев зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей. Правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику

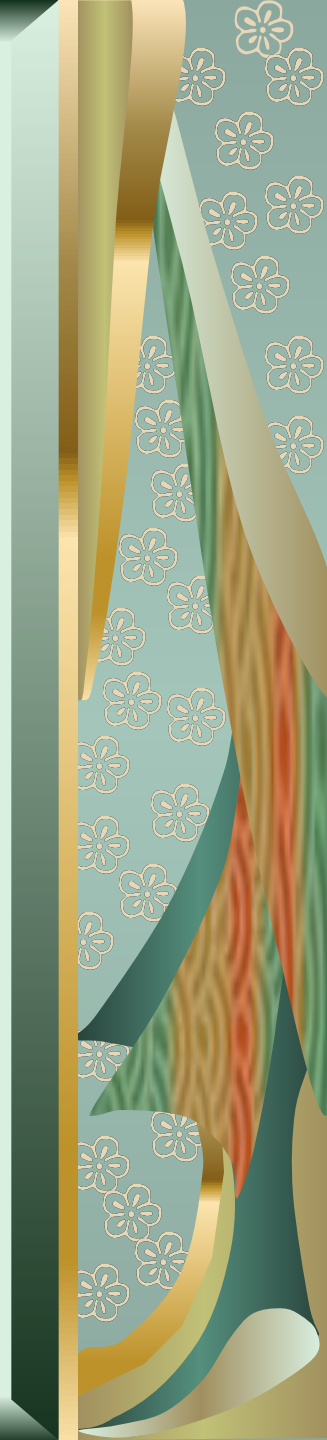


В целостном действии выделяют определенные фазы, следующие во времени друг за другом (не следует путать с фазами части техники):

- **подготовительная**. Значение этой фазы состоит в создании наиболее выгодных условий для выполнения движения в главной фазе (замах в броске по воротам в гандболе, разбег в прыжках и т.п.);

- **основная** (главная) фаза. Движения направлены непосредственно на решение основной двигательной задачи. В некоторых упражнениях может быть не одна, а несколько главных фаз (три отталкивания в тройном прыжке);

- в **заключительной** фазе движение либо затухает пассивно, либо затормаживаются активно – с целью уравнивания тела.



# Характеристики техники физических упражнений

## Кинематические характеристики:

- пространственные (положение тела и траектория (путь) движения частей тела);
- временные: длительность, темп движений (повторение циклов движений или количество движений в единицу времени);
- пространственно-временные: скорость движения (движения могут быть плавными, резкими)

## Ритмическая характеристика

Ритм является комплексной характеристикой движений, выражающей соразмерность их элементов по усилиям, во времени и в пространстве.



## Динамические характеристики (механизм движения)

Если изучение кинематики дает ответ на вопрос «как движется точка, тело, система тел?», то для изучения (раскрытия механизма) движений – выяснения причины их возникновения и хода изменения – исследуют динамические характеристики.

К ним относятся:

- инерционные характеристики, то есть особенности тела человека и движимых им тел
- силовые характеристики – или особенности взаимодействия звеньев тела и других тел;
- энергетические характеристики – состояния и изменения работоспособности биомеханической системы.



## *Задачи, средства, методы технической подготовки*

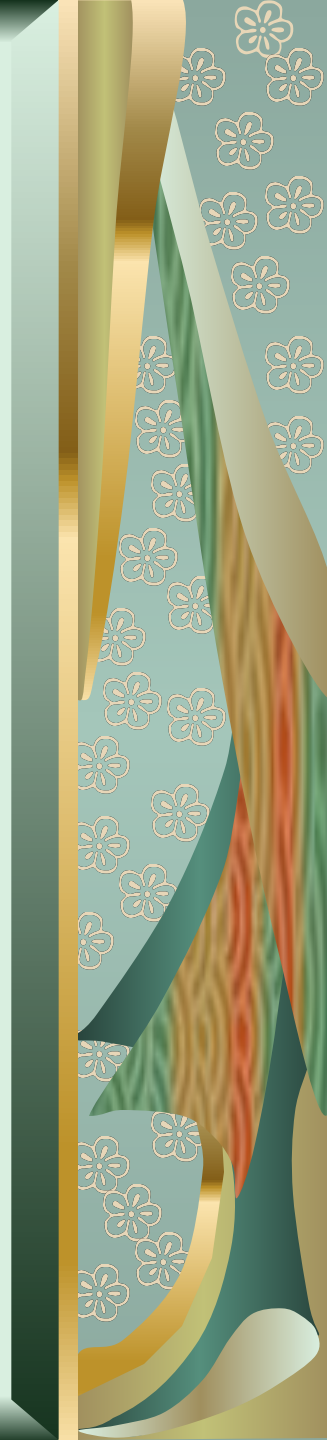
Задачи:

- увеличение объема и разнообразия двигательных умений и навыков;
- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности специализированных движений — приемов, составляющих основу техники вида спорта;
- последовательное превращение освоенных приемов в целесообразные и эффективные соревновательные действия;





- усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- повышение надежности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях;
- совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса.

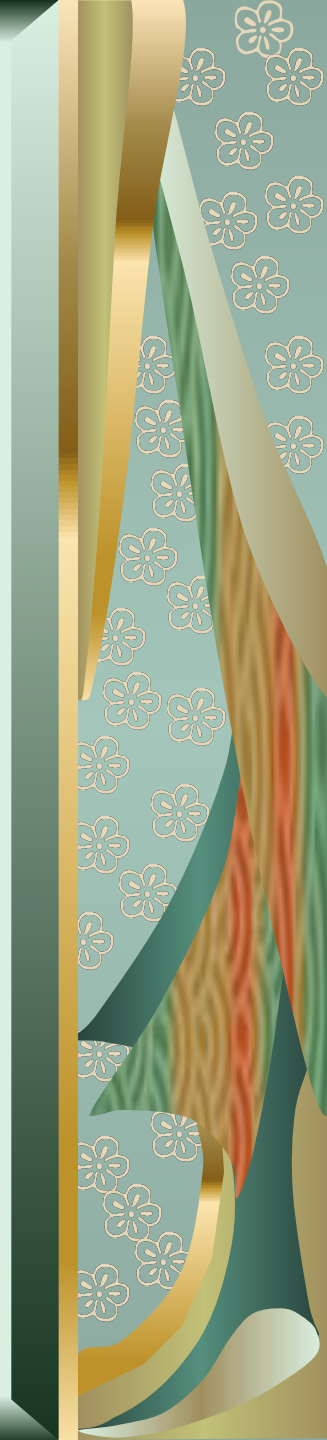


По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется уровнями:

- 1) наличием двигательных представлений о приемах и действиях и попыток их выполнения;
- 2) формирование двигательного умения;
- 3) образованием двигательного навыка;
- 4) формирование двигательного умения высшего порядка.

**Двигательное умение** – уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

Двигательное умение отличают нестабильные и не всегда адекватные способы решений двигательной задачи, значительная концентрация внимания при выполнении отдельных движений, отсутствие автоматизированного управления ими.



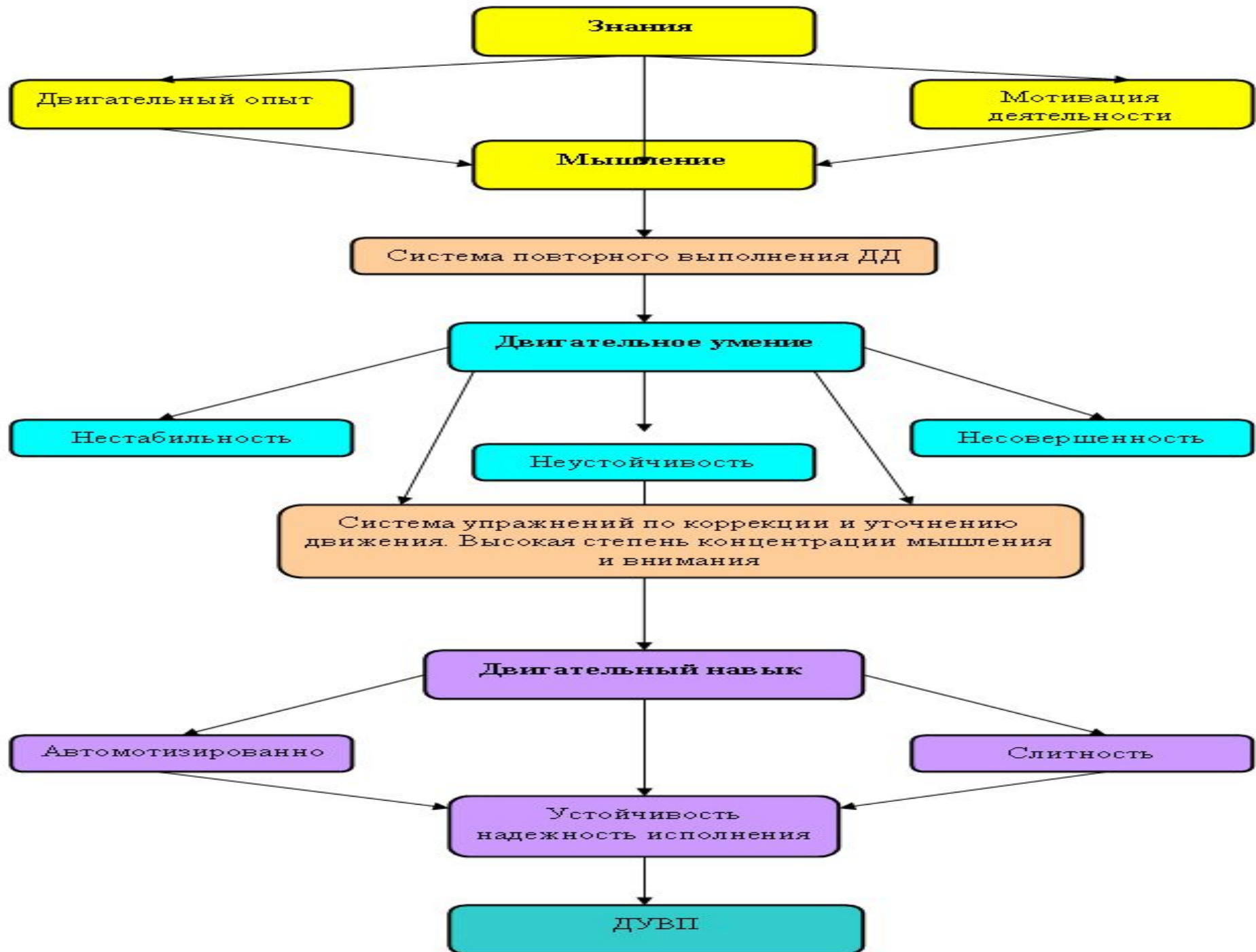
**Двигательный навык** – это степень владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано.

Характерными особенностями двигательного навыка, наоборот, является результативность техники; обусловленная:

- эффективностью;
- стабильностью;
- экономичностью;
- минимальной тактической информативностью для соперника.

**Двигательное умение высшего порядка** – самостоятельное решение новых двигательных задач в меняющихся условиях деятельности





# *Стадии формирования двигательного навыка*

## **1. Стадия создания первого представления о двигательном действии.**

Задача:

Создание представления о ДД, формирование установки на обучение ему.

Методы

### **Словесный метод**

- рассказ (раскрыть значение и место ДД в технической подготовке, с целью создания мотива на обучение ему);

- описание техники ДД

### **Наглядный метод**

- непосредственный показ;

- опосредованный показ (рисунок, кинограмма)

### **Практический метод**

- пробные попытки



## 2. Стадия формирования первоначального умения, соответствующая первому этапу освоения действия.

Основа техники: (дать характеристику основе техники изучаемого ДД; рисунок, кинограмма и т.п.)

Детали техники: (дать характеристику деталям техники изучаемого ДД; рисунок)

Задача:

Овладение основами техники изучаемого ДД и общим ритмом действия

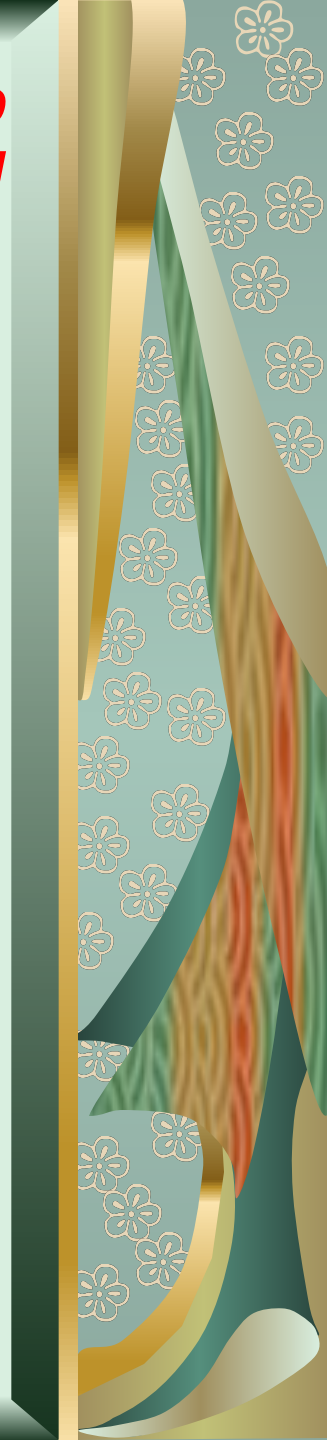
Методы:

Словесный:

- описание (см.1-ю стадию);
- объяснение (на что необходимо обратить особое внимание)

Наглядный метод:

- непосредственный;
- опосредованный;
- метод мышечного прочувствования.



Практический метод:

-метод строго регламентированного упражнения (целостный или по частям)

Средства: (описание упражнений, направленных на обучение ДД, при необходимости использовать графическую запись упражнений)

-...

-...

Типичные ошибки: (перечислить типичные ошибки при выполнении изучаемого ДД)

Методика исправления типичных ошибок (средства, методы)



## Методика исправления ошибок в ФВ

Практика показывает, что при любых методах и методиках обучения избежать ошибок в технике выполнения, прежде всего сложных двигательных действий, не удаётся.

**Ошибка** - это выполнение упражнения с отклонением от модели на результат действия. К ошибкам также следует относить неправильные движения и равным образом те движения, которые по мере овладения двигательным действием становятся малоэффективными



**В зависимости от значения, характера и распространенности ошибок их можно подразделить на группы**

**- грубые, значительные и незначительные.**

Грубыми считаются ошибки, искажающие основной механизм двигательного действия. Их необходимо как можно скорее устранять, так как они больше всего мешают обучению.

К значительным относят невыполнение общей детали техники;

К незначительным - неточное выполнение детали, ведущее к снижению эффективности действия



## **- стабильные и нестабильные**

Ошибки, возникающие в процессе овладения физическим упражнением по причине недостаточной координации усилий или из-за воздействия временных сбивающих факторов и исчезающие сразу после принятых мер по их устранению, называют нестабильными.

Закрепленные в навык ошибки называются стабильными. Они возникают в результате многократного повторения неправильных движений в условиях практического применения действия. Такие ошибки имеют стойкий характер и с большим трудом поддаются исправлению. Иногда приходится временно прекращать повторение данного действия, чтобы в дальнейшем, когда несколько угаснут образовавшиеся нервные условные связи, попытаться по-новому подойти к решению не удающейся двигательной задачи



## **- типичные и нетипичные**

К нетипичным относят ошибки, возникающие эпизодически, как правило по субъективным причинам.

Типичные ошибки встречаются чаще всего, имеют массовый, типичный характер. Появление таких ошибок можно заранее предугадать. Например, в беге детей на короткую дистанцию типичны следующие ошибки: при старте -- высокое поднимание таза, при беге на дистанции -- чрезмерный наклон туловища вперед и др.



## ***Основные правила исправления ошибок***

1. Ошибка должна быть понята занимающимся. Осознанию причины и характера ошибки способствуют повторные объяснения и показ упражнения, проговаривание и зарисовки двигательного действия, консультации с товарищами по занятию.

2. Ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости. Двигательные ошибки часто образуются по принципу цепочки: одна ошибка порождает другую, образуя причинно-следственную цепь. Исправление ошибок следует начинать с наиболее важных, так как от них часто зависит появление и всех второстепенных ошибок. К наиболее важным ошибкам относятся те, которые нарушают основу техники.

3. Выбранные пути исправления ошибки должно соответствовать возможностям занимающегося в данный момент.

4. Внезапное появление, казалось бы, исчезнувших ошибок требует периодического использования тех подводящих упражнений, с помощью которых данная ошибка исправлялась. Подобное проскальзывание ошибок особенно часто наблюдается при выполнении действия в новой, сложной обстановке.



Путь исправления ошибок в выполнении физических упражнений состоит в том, чтобы сначала определить неточности движений, затем установить их причину и, наконец, найти средства и методы их устранения с учётом предмета обучения и особенностей занимающегося.

Если причиной допущенной неточности является непонимание сущности изучаемого движения, неверное представление о нём, то средствами исправления могут быть повторное объяснение, показ движений, наблюдение за лучшими исполнителями и др.

Если причина недостатков в утомлении занимающегося, то средства её устранения -- увеличение времени отдыха, возбуждение интереса к предмету занятия, изменение характера выполняемых упражнений и т.д.



| Причина  | Путь устранения  |
|--|--|
| Неправильное представление   | Разъяснить, повторить, нарисовать, показать, продемонстрировать наглядные пособия  |
| Недостаточная общая физическая подготовленность  | Выявить какого качества недостает для повышения функциональных возможностей, разработать программу   |
| Недостатки волевой подготовленности (решительность, боязнь, неуверенность в своих силах) | Выяснить причину, облегчить выполнение, обеспечить безопасность, улучшить страховку, более тщательно подбирать спарринг-партнеров, увеличить количество соревнований       |
| Нарушение последовательности обучения  | Изменить последовательность обучения, возвратиться к предыдущему материалу   |
| Отрицательный перенос навыков  | Временное прекращение - отдых. Усвоить более трудное упражнение, но сходной структуры.<br>Применить ориентиры  |
| Создание неправильной доминанты, которая направляет внимание и действие ученика          | Дать отдых. Переключить внимание на суть задания или совершенно другое задание. Устранить раздражитель, создающий неправильную доминанту путем более сильного раздражителя |
| Утомление  | Дать отдых   |
| Неблагоприятные условия выполнения упражнения  | Устранить недостатки (сменить инвентарь, постепенно приучать к неблагоприятным условиям)   |

### **3.Стадия формирования совершенного выполнения двигательного действия.**

Связана с тем, что иррадиирование возбуждений в коре головного мозга постепенно сменяется все большей их концентрацией. Отдельные фазы двигательного акта стабилизируются, ведущая роль в управлении движениями переходит к проприорецепторам. Педагогический процесс направлен на уточнение правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления имеющихся ошибок в изучаемом ДД, правильного выполнения его в целом.

С целью формирования целесообразного ритма двигательных действий используется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на создание целостной картины двигательного действия, объединение в единое целое его частей.





С целью формирования целесообразного ритма двигательных действий используется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на создание целостной картины двигательного действия, объединение в единое целое его частей.

### **Задача:**

**Формирование целостного двигательного умения.**

Методы

- словесный: (определить самостоятельно)
- наглядный (определить самостоятельно)
- практический (определить самостоятельно)

Средства:

Значительные ошибки

Методика исправления значительных ошибок



## 4. Стадия стабилизации навыка (соответствует этапу закрепления техники ДД)

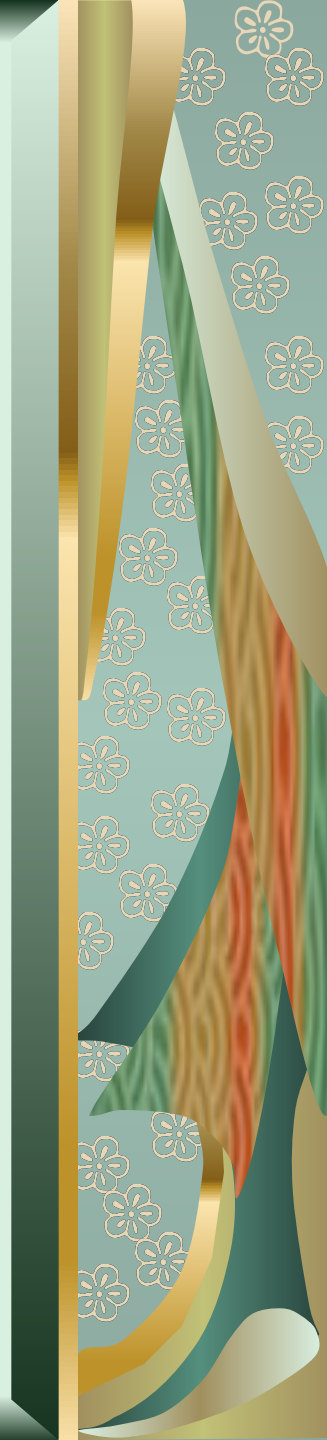
Задача:

Формирование стабильного  
двигательного навыка в  
стандартных и вариативных  
условиях.



• Педагогическая задача состоит в **стабилизации двигательного действия и в дальнейшем совершенствовании его отдельных деталей**. С этой целью широко используется многократное повторение упражнений как в стандартных, так и особенно в вариативных условиях.

• На этой стадии техническое совершенствование теснейшим образом увязывается с процессом развития двигательных качеств, тактической и психической подготовкой. Особое внимание следует уделять техническому совершенствованию при различных функциональных состояниях организма, в том числе и в состояниях компенсированного и некомпенсированного утомления.



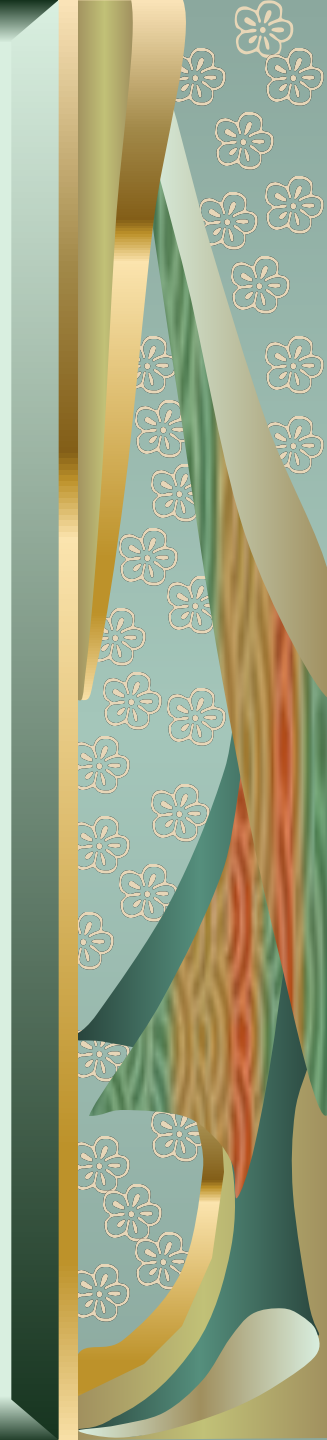
- Методы;
  - словесный: (определить самостоятельно)
  - наглядный (определить самостоятельно)
  - практический (определить самостоятельно)

Средства:

- 
- 

Использовать рисунки, схемы, кинограммы используемых упражнений.

В случае использования игрового метода, описать содержание, правила игры



## 5. Стадия достижения вариативного навыка и его реализация

Задача: Формирование вариативного двигательного навыка

Педагогическими задачами этой стадии являются:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

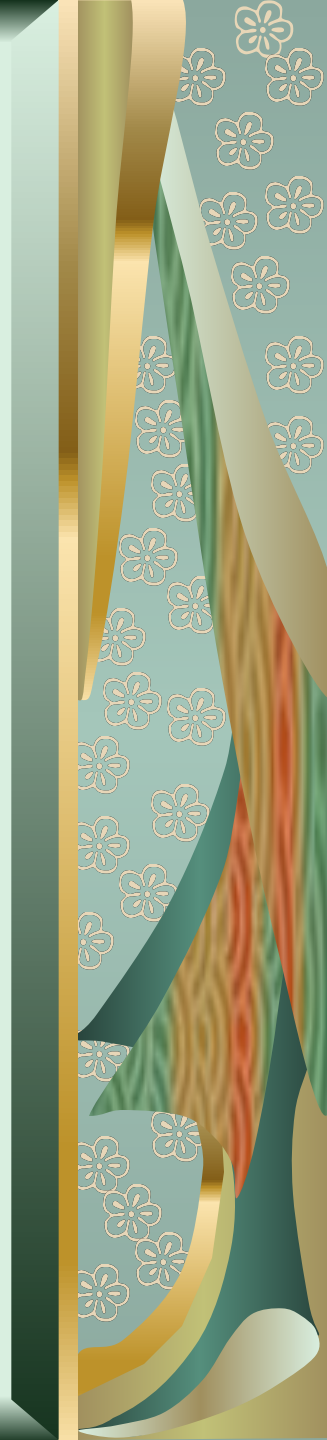
- обеспечение максимальной степени согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при выполнении соответствующих двигательных действий;

- эффективное применение усвоенных действий при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма.



## Способами усложнения условий выполнения приемов и действий являются:

- усложнение и расширение вариантов исходных промежуточных и конечных положений, подготовительных действий;
- ограничение или расширение пространственных границ выполнения приемов и действий;
- ограничение временных отрезков действий;
- усложнение условий ориентирования в пространстве и времени;



Продолжение

- выполнение приемов и действий в непривычных условиях (покрытие площадки, форма, масса и детали спортивного снаряда, время суток, климатические условия и др.);
- варианты сопротивления условного противника;
- неадекватные реагирования партнеров и др.

Методы

Средства

***Самостоятельно. Удачи. Срок сдачи до ?***

# Законы формирования двигательного навыка

## *- закон изменения скорости в развитии навыка.*

Навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления. Неравномерность имеет две разновидности:

- а) в начале происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Подобная неравномерность характерна при обучении сравнительно легких действий, когда ученик быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали;
- б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает. Подобная неравномерность характерна при обучении сложным действиям, когда внешнее качественное накопление только с течением времени могут проявлять себя в виде повышения уровня владения ДД;



## *Продолжение*

### **- закон «плато» (задержки) в развитии навыка.**

Длительность задержки в развитии навыка может быть самой разнообразной. Она обусловлена двумя причинами:

а) внутренней, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения навыка;

б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития ДК;



## *Продолжение*

- ***закон угасания навыка.*** Он проявляется когда длительное время не повторяется ДД. Угасание навыка происходит постепенно. Сначала появляется неуверенность при выполнении ДД, затем теряется способность к дифференциации движений. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается

- ***закон отсутствия предела в развитии ДН.*** Совершенствование ДД практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном виде спорта;



## *Продолжение*

### *- закон переноса ДН.*

Различают: положительный и отрицательный перенос навыка.

Положительный перенос – такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главных фазах этих ДД.

Отрицательный перенос – такое взаимодействие навыков когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового ДН. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствие в основном звене.

в структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

*Тактические знания* представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

*Тактические умения* — форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.



## Основу тактической подготовленности отдельных спортсменов и команд составляют:

- владение современными средствами, формами и видами тактики данного вида спорта;
- соответствие тактики уровню развития конкретного вида спорта с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности;
- соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования (соперники, состояние мест соревнований, характер судейства, поведение болельщиков и др.);
- обеспечение взаимосвязи тактики с уровнем совершенства других сторон подготовленности — технической, психологической, физической.



- *Тактические навыки* — это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий.
- *Тактическое мышление* — это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, направленное непосредственно на решение конкретных тактических задач

