Занятие 5

Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка

1	*Достижение макс. спорт. результата – одна из задач подготовки спортсмена*
2	*Двигательные качества обладают только положительным переносом*
3	*В годовом цикле подготовки соотношение средств меняется*
4	*К специфич. средствам относят только специальные и соревновательные упражнения*
5	*Различия в структуре подготовленности спортсменов одинаковой квалификации объясняются, главным образом, развитием компенсаторных механизмов*
6	*Адаптация и дезадаптация объясняются стремлением к полезной цели и гомеостазом*
7	*Количество средств ОФП практически не изменяется с ростом квалификации*
8	*При освоении нового движения наиболее выгодным является метод расчленённого разучивания*
9	*К непрерывным методам РДК относят интервальный и переменный*
10	*К общим принципам построения спортивной тренировки относят направленность к высшим достижениям, волнообразность и цикличность, взаимосвязь структуры подготовленности и стр. соревн. деятельности*
11	*Двигательные навыки обладают положительным и отрицательным переносом*
12	*Игровой метод относится к упражнениям нестрогой регламентации*

- 1	*Достижение макс. спорт. результата – одна из задач подготовки спортсмена*
- 2	*Двигательные качества обладают только положительным переносом*
+ 3	*В годовом цикле подготовки соотношение средств меняется*
- 4	*К специфич. средствам относят только специальные и соревновательные упражнения*
+ 5	*Различия в структуре подготовленности спортсменов одинаковой квалификации объясняются, главным образом, развитием компенсаторных механизмов*
+ 6	*Адаптация и дезадаптация объясняются стремлением к полезной цели и гомеостазом*
- 7	*Количество средств ОФП практически не изменяется с ростом квалификации*
- 8	*При освоении нового движения наиболее выгодным является метод расчленённого разучивания*
- 9	*К непрерывным методам РДК относят интервальный и переменный*
+ 10	*К общим принципам построения спортивной тренировки относят направленность к высшим достижениям, волнообразность и цикличность, взаимосвязь структуры подготовленности и стр. соревн. деятельности*
+ 11	*Двигательные навыки обладают положительным и отрицательным переносом*
+ 12	*Игровой метод относится к упражнениям нестрогой регламентации*

Спортивно-техническая подготовка

Техническая подготовка – направлена на обучение спортсмена техники движений и доведение их до совершенства (Курамшин Ю.Ф.).

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия

Техническая подготовленность - степень освоения спортсменом системы движений

Курамшин выделяет 2 вида технической подготовки:

Общая техническая подготовка

1. Увеличить диапазон двигательных умений и навыков

2. Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП

Специальная техническая подготовка

1. Сформировать знания о технике спортивных действий.

2. Разработать индивидуальные формы техники движений.

3. Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.

4. Преобразовать и обновить формы техники

Требования, предъявляемые к технике(на результативность):

- эффективность техники

- стабильность техники

- вариативность техники

- экономичность техники

- минимальная тактическая информативность

Этапы формирования техники:

Этап начального разучивания

Этап углубленного разучивания

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования

Этапы формирования техники:

Начальное разучивание

Создается представление о двигательном действии, и формируется установка на овладение им, изучается главный механизм движения, формируется ритмическая структура, предупреждаются и устраняются грубые ошибки.

1. Стадия создания первого представления о двигательном действии и формирование установки на обучение ему.
2. Стадия формирования первоначального умения.

Углубленное разучивание

Детализируется понимание закономерностей двигательного действия, совершенствуется его координационная структура по элементам движения, динамическим и кинематическим характеристикам, совершенствуется ритмическая структура, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям занимающихся.

3. Стадия формирования совершенного выполнения двигательного действия

Закрепление и дальнейшее совершенствование

Навык стабилизируется, совершенствуется целесообразная вариативность действий применительно к индивидуальным особенностям спортсмена, различным условиям, в том числе и при максимальных проявлениях двигательных качеств.

4. Стадия стабилизации навыка.
5. Стадия достижения вариативного навыка и его реализация.

Условия, необходимые для формирования двигательных навыков

Способами усложнений условий является:

- усложнение и расширение вариантов исходных промежуточных и конечных положений, подготовительных действий;

- ограничение и расширение пространственных границ выполнения двигательных действий;

- ограничение временных отрезков действий;

- выполнение приемов в непривычных условиях (масса спортивного снаряда, климатические условия);

- выполнение упражнения на фоне значительного физического утомления;

- повышенного эмоционального напряжения;

- затруднения деятельности отдельных анализаторов.

Основы методики начального обучения и исправления ошибок

Этап начального разучивания

Цель – формирование основ умения выполнять разучиваемое действие

Основные задачи:

1. Сформировать в первоначальном виде ООД:

- выработать смысловую основу действия на базе соответствующих знаний;

- сформировать зрительные, двигательные, чувственные представления о разучиваемом действии;

- выделить основные опорные точки в наблюдаемом, а затем в самостоятельно выполняемом занимающимися действиями

2. Разучить в доступной форме новые элементы техники действия и общий порядок практического выполнения движений, входящих в его состав:

- использовать ранние двигательные умения и навыки

- сформировать в облегчающих условиях новые элементы и объединяющие звенья техники движений

Средства и методы

Метод речевого воздействия

Наглядно-демонстрационные средства и методы

Метод расчленено-конструктивного упражнения

Метод целостно-конструктивного упражнения

Типичные отклонения:

- лишние, не нужные движения;

- искажение пространственных параметров движения (не точность по направлению и амплитуде);

- отклонение от заданных временных и пространственно-временных параметров движений;

- излишние затраты мышечных усилий, закрепощенность, скованность движений;

- искажение общего ритма действия.

Причины возникновения ошибок на *этапе начального разучивания:*

1) Недостаточная подготовленность занимающихся.

2) Изъяны в информации, сообщаемой преподавателем при формировании ООД.

3) Искажение воспринятой информации в результате неадекватного освоения ее обучаемыми, недостаточный самоконтроль.

4) Отрицательные взаимодействия в процессе формирования движений, негативное влияние факторов утомления.

5) Неблагоприятные внешние условия выполнения действия

Спортивно-тактическая подготовка

Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

По формам тактику различают:

1. Индивидуальную
2. Групповую
3. Командную

По видам:

По Платонову:

1. Наступательная.
2. Оборонительная.
3. Контратакующей.

По Курамшину:

1. Активная
2. Пассивная
3. Смешанная

По сложности:

1. Алгоритмическая
2. Эвристическая.
3. Вероятностная.

2.Средства и методы спортивной тактики

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые **тактические упражнения**.

От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

<u>В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в:</u>

- облегченных условиях;
- в усложненных условиях;
- в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Методические подходы, направленные на развитие тактики:

а) подходы, связанные с введением дополнительных тактических противодействий со стороны противника. Спортсмен (команда) при этом оказывается перед необходимостью, решая тактические задачи, преодолевать более значительное противодействие, чем в условиях соревнований. Например: реализовать намеченный тактический замысел в тренировочной схватке с несколькими соперниками (поочередно меняющимися по ходу схватки);

б) подходы, связанные с ограничением пространственных и временных условий действий;

в) подходы, связанные с обязательным расширением используемых тактических вариантов;

г) подходы, связанные с ограничением числа попыток, предоставленных для достижения соревновательной цели.

Основным специфическим методом совершенствования тактического мышления является метод тренировки как с реальным, так и с условным противником.

Наряду с обучением и совершенствованием основ спортивной тактики необходимы:

- постоянное пополнение и углубление знаний о закономерностях спортивной тактики, ее эффективных формах;
- систематическая «разведка» (сбор информации) о спортивных соперниках, разработка тактических замыслов;
- обновление и углубление спортивно-тактических умений и навыков, схем и т.д.;
- воспитание тактического мышления.