

Задачи и этапы технической подготовки

Критерии технической подготовленности футболистов

Под **технической подготовкой** спортсмена понимают степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов

Основной **задачей технической подготовки** является становление таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях. Другими словами главная цель технической подготовки спортсмена - формирование его технической подготовленности. В этой связи, дадим определение этому виду подготовленности спортсмена и раскроем её содержание.

Выделяют 3 стадии многолетней технической подготовки спортсмена:

- стадию базовой технической подготовки;
- стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства;
- стадию сохранения спортивно-технического мастерства.

Каждая стадия включает этапы, состоящие из годовичных циклов.

первая стадия состоит обычно из 4-6 годовичных циклов,
вторая - 6-8,
третья - 4-6.

Поэтому построение, конкретное содержание и методика технической подготовки спортсмена на каждой стадии, как правило, подчиняется периодизации годовичного цикла тренировки. Чаще всего это наиболее ярко выражено в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

В связи с этим в годичном цикле выделяют 3 этапа технической подготовки:

- **поисковый**, направлен на формирование новой техники соревновательных действий (или ее обновленного варианта), улучшение предпосылок ее практического освоения, разучивания (или переучивания) отдельных движений, входящих в состав соревновательных действий;
- **этап стабилизации**, направлен на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий;
- **адаптивного совершенствования** (приспособительного), направлен на совершенствование сформированных навыков, увеличение диапазона их целесообразной вариативности (изменчивости), стабильности (устойчивости), надежности применительно к условиям основных соревнований.

Различают основу техники движений, её определяющее звено и детали.

- **Основа техники** - это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие, безусловно, необходимы для решения двигательной задачи определённым способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени и др.). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи.

- **Определяющее звено техники** - это наиболее важная, решающая часть данного способа выполнения 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 их индивидуальных, морфологических и функциональных особенностей.

Критериями «техники» (технического мастерства) спортсменов называют:

объем техники, разносторонность техники, рациональность техники, эффективность техники, надежность техники.

- **Объем техники** определяется совокупностью технических приемов, которыми владеет спортсмен. В практической работе тренер должен по возможности научить своих подопечных всему техническому арсеналу. К реализации этого арсенала следует стремиться не только на тренировках, но и на соревнованиях. Увеличение соревновательного объема техники достигается посредством постоянного разучивания новых приемов и совершенствования уже освоенных в различных ситуациях. Технические приемы, которыми владеет юный спортсмен, могут быть освоены на уровне двигательных умений или двигательных навыков. Владение на уровне навыка является основной высокой эффективностью применения технических приемов в стрессовой ситуации соревновательной деятельности.

- **Разносторонность (вариативность)** техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Техника является разносторонней, если спортсмен владеет техническими приемами из различных групп технических элементов, выполняет их разными способами и вариантами в различных условиях тренировки и соревнований.
- **Эффективность техники** - это степень соответствия техники конкретного спортсмена избранному критерию оптимальности. Такими критериями могут выступать: биомеханический эталон или модель, которые определяются с помощью современной техники и компьютеров; стандартная техника, отражающая наиболее рациональный способ выполнения действия ведущими спортсменами; спортивный результат.

- **Рациональность техники** означает наилучший для большинства людей в определенный возрастной или квалификационной группе спортсменов вариант техники.
- **Надежность техники** понимается как стабильность выполнения технических приемов в стандартных условиях (на тренировке) и их устойчивость в усложненных условиях (разные погодные условия, несколько другой инвентарь и оборудование, условия соревнования). Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

В.Н. Платонов к критериям технической подготовленности добавляет
экономичность техники и минимальную тактическую информативность техники для соперника.

- **Экономичность техники** характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей футболиста.
- **Минимальная тактическая информативность техники для соперника** является важным показателем результативности в спортивных играх. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой - не имеют четко выраженных информативных деталей, открывающих тактический замысел спортсмена