

Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та
мистецтвознавства

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ

(Тези лекції для студентів IV курсу ФПО спеціальності 024 Хореографія з
дисципліни «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»)

Розробила: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри хореографії та
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «30» серпня 2019 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н. _____ Сосіна В. Ю.

Львів 2019

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

Література

1. Контрольні нормативи з технічної підготовки. Максименко А.М. Основи теорії та методики фізичної культури. - М., 1999.
2. Матвеев Л.П. Теорія і методика фізичної культури: Учеб.для ін-тів фіз.культ. - М., 1991.
3. Теорія і методика фізичного виховання: Учеб.для ін-тів фіз.культ.: У 2 т. / За общ.ред. Л.П.Матвеева, А.Д. Новікова. - 2-е вид., Испр. і доп. - М., 1976.
4. Теорія і методика фізичного виховання том 1 / Под ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 424 с.
5. Теорія і методика фізичної культури / За ред., Ю.Ф. Курамшина, В. І. Попова. - СПб.: СПбГАФК ім. П. Ф. Лесгафта, - 1999. - 374с.
6. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К.Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979. – 327 с.

1. Завдання і вимоги до спортивної техніки

Під *технічною підготовкою* слід розуміти процес оволодіння спортсменом системи рухів (техніки виду спорту), що відповідає особливостям даної спортивної дисципліни і спрямованої на досягнення високих спортивних результатів.

Основним завданням технічної підготовки спортсмена є навчання його основам техніки змагальної діяльності засобами тренування, а також вдосконалення обраних форм спортивної техніки. Таким чином, до основних завдань технічної підготовки належать такі:

1. Оволодіння колом різнобічних за складністю рухових навичок;
2. Закріплення й удосконалення раніше набутих рухових навичок відповідно до індивідуальної програми підготовки.

Таким чином ТП відбувається у двох напрямках – навчання і удосконалення (пояснити).

У видах спорту зі складною координацією сутність ТП полягає на тому: *що* спортсмен вчиться робити (зміст) і *як* він виконує свою вправу (якість).

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

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

2. *Ефективність техніки* визначається її відповідністю модельним характеристикам і високими кінцевими результатами, відповідністю рівню фізичної, технічної, психічної підготовленості.

3. *Стабільність техніки* пов'язана з її стійкістю до збиваючих факторів, незалежністю від умов діяльності та функціонального стану спортсмена.

Сучасна тренувальна та особливо змагальна діяльність характеризуються великою кількістю збиваючих факторів. До них відносять

активну протидію суперників, прогресуюче стомлення, незвичну манеру суддівства, незвичне місце змагань, обладнання, недоброзичливу поведінку вболівальників та ін.

Здатність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій у складних умовах є основним показником стабільності, що багато в чому визначає рівень технічної підготовленості в цілому. Пояснити різницю між стабільністю і надійністю техніки.

4. **Варіативність техніки** визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій залежно від умов змагальної боротьби. Досвід показує, що прагнення спортсменів зберегти часові, динамічні та 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. Разом з тим, компенсаторні зміни спортивної техніки, викликані прогресуючою втомою, дозволяють спортсменам зберегти або навіть дещо збільшити швидкість на фініші.

Ще більше значення варіативність техніки має у видах спорту з постійно змінними умовами і ситуаціями, гострим лімітом часу для виконання рухових дій, активною протидією суперників і т.п. (єдиноборства, ігри, вітрильний спорт та ін.). У техніко-естетичних видах спорту, так й саме як у хореографії варіативність техніки необхідна у зв'язку з різними умовами виступів, різним покриттям підлоги, розміром сцени у хореографії, допущеними помилками.

5. **Економічність техніки** характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів і дій, доцільним використанням часу і простору. За інших рівних умов найкращим 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 оптимальній амплітуді та мінімальному часі, необхідному для виконання.

6. Мінімальна тактична інформативність техніки для суперників є важливим показником результативності в спортивних іграх та 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, демаскуючих тактичний задум спортсмена (В. М.Платонов, 1987). В хореографії та техніко-естетичних видах спорту цей принцип не має чіткого прояву.

Умовно розрізняють *загальну технічну* і *спеціальну спортивно-технічну* підготовку.

Завдання загальної технічної підготовки полягають у розширенні арсеналу рухових умінь і навичок (школи рухів), а також у вихованні 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 у змаганнях і забезпечують прогрес технічної майстерності у процесі занять спортом.

2. Засоби технічної підготовки

Засобами технічної підготовки є загально підготовчі, спеціально підготовчі та змагальні вправи, які повинні відповідати таким вимогам:

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

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

У межах фаз, що виконуються, необхідно сформувати та уточнити рухові завдання, положення тіла (вихідні, кінцеві), взаєморозташування ланок тіла, а потім спосіб переходу з початкового в кінцеве положення.

3. Незалежно від того, вивчається рухова дія переважно відразу в цілому або по частинах, спортсмен повинен на першому етапі навчитися контролювати і коригувати рух (спочатку візуально, потім без участі зору), для чого необхідно знати головні «контрольні точки» у кожній фазі (положення та взаємо розташування 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 пов'язані один з одним. Наприклад, в гімнастичних комбінаціях небезпека надмірного закріплення цих елементів як окремих навичок порівняно невелика, а при вичленуванні фаз стрибків - набагато більше.

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

Крім прийомів розчленування вправи на частини і прямої фізичної допомоги тренера застосовуються:

1) технічні засоби:

- а) засоби формування та уточнення уявлень про рухи у свідомості тих, хто займається;
- б) засоби, що вводять в ситуацію навчання (різного роду орієнтири);
- в) засоби термінової інформації про рухи, що виконуються;
- г) тренажери, які використовуються для навчання рухам;
- д) тренажери для вдосконалення рухових дій та розвитку спеціальних рухових якостей;
- е) засоби, що забезпечують страховку.

2) *полегшені тренувальні прилади та спеціальне обладнання:* підвісні лонжі, підкидні містки для стрибків, батуту, похилі доріжки, гімнастичні мати. У видах спорту зі складною координацією, в яких необхідно вивчити велику кількість рухових дій (руховий арсенал), зміст ТП крім того, розподіляється на:

- Елементи початкової школи (з них починається процес навчання);
- Базові рухові дії (навички універсального призначення - робоча поза, постава, навички відштовхування);
- Базові профілюючі елементи (центральні вправи з родини споріднених вправ (Пояснити).

Всі вправи вивчаються у певній послідовності, що забезпечує різнобічну ТП, дозволяє оволодіти усім арсеналом необхідних рухових вмінь і навичок.

3. Формування рухових умінь і навичок

У процесі технічної підготовки спортсмена здійснюється велика кропітка робота по засвоєнню знань, формуванню рухових вмінь і навичок.

Рухове уміння - це здатність виконувати рухові дії на основі певних знань про його техніку, наявність відповідних рухових передумов при значній концентрації уваги, можливість побудувати задану схему рухів. У процесі становлення рухових умінь відбувається пошук оптимального варіанту руху при провідній ролі свідомості. Багаторазове повторення

рухових дій призводить до поступової автоматизації рухів і рухове уміння переходить в *навичку*, яка характеризується таким ступенем володіння технікою, при якій управління рухами відбувається автоматизовано, а дії відрізняються високою надійністю.

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

- 1) коли необхідно освоїти підвідні вправи для подальшого розучування більш складних рухових дій;
- 2) коли необхідно домогтися спрощеного засвоєння техніки відповідних рухових дій. Формування умінь є передумовою для подальшого формування рухових навичок.

Сформовані рухові навички стабілізуються тоді, коли система необхідних впливів відтворюється часто і стереотипно. Основні положення стабілізації спортивних навичок такі:

1. Стабілізація навички відбувається тим легше, чим стандартними в процесі повторного виконання є дії, які вивчаються. Звідси впливає правило: спочатку необхідно закріплення навичок цілісного виконання дій, в яких слід по можливості виключати фактори, здатні викликати відхилення від оптимальних параметрів техніки руху (умови зовнішнього середовища, втомлення, психічна напруженість), і створювати умови, що зменшують імовірність таких відхилень шляхом регулювання навантажень і відпочинку, розподілу вправ у структурі занять. Сприяють закріпленню навичок використання відповідних технічних засобів, тренажерів, лідируючих пристроїв, стандартизації умов зовнішнього середовища.

2. Забезпечення позитивного характеру стабілізації (всі зусилля, які спрямовані на стабілізацію навичок, втрачають сенс, якщо при цьому закріплюються помилки). Тому стандартність вправ відносна: повторювати їх слід без помилок і з точністю закріплювати параметри руху. На етапі стабілізації і на всіх інших етапах технічну підготовку необхідно поєднувати

з вихованням здатності точно регулювати і визначати просторові, часові та динамічні параметри руху, раціонально чергувати м'язові напруження і розслаблення, керувати змінними моментами дії в цілому.

3. Закріплювати навички змагальних дій доцільно в тій мірі, в якій це надає їм необхідну стабільність, але не перетворює на стереотипи (Пояснити).

4. У процесі закріплення сформованих навичок змагальних дій всі параметри вправ, що забезпечують стабілізацію, повинні поступово наближатися до цільових, до досягнення, наміченого в даному циклі тренування. (Приклади).

Надійність спортивної техніки залежить від можливості змінювати сформовані навички відповідно до змінних умов змагань. Проте стабільність і динамічність досвіду представляють собою не тільки протилежні, але і взаємообумовлені властивості. Їх взаємозв'язок виявляється в тому, що задані кінематичні параметри дії можуть залишатися одними й тими ж при виконанні рухів в різних умовах.

Доцільна варіативність техніки змагальних дій 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 змагальної мети.

Ступінь варіативності в різних видах спорту неоднакова. Одна з основних задач технічної підготовки спортсмена при вдосконаленні закріплених навичок полягає в тому, щоб забезпечити варіативність, відповідну особливостям виду спорту. Це досягається шляхом спрямованого варіювання окремих характеристик, фаз, форм вправи, а також зовнішніх умов їх виконання.

Поряд зі стабільністю та варіативністю навичок необхідна також їх надійність. Вона визначається психічною стійкістю, спеціальною витривалістю, високим ступенем координації та інших здібностей спортсмена. Надійність дій спортсмена в змаганнях є комплексний результат

вдосконалення його навичок і здібностей, що гарантує високу ефективність дій всупереч зовнішнім і внутрішнім факторам, що збивають.

4. Контрольні нормативи з технічної підготовки.

Контроль за рівнем ТП проводять у формі залікових змагань, прийому контрольних нормативів, залікових тренувань. Крім того широко застосовується повсякденний педагогічний контроль. Головною формою контролю ТП є змагання в спорті і виступи, концерти – в хореографії.

Для цього тренер (разом з хореографом) розробляє контрольні нормативи, або використовує ті, що є в програмах з виду спорту. (Пояснити, розібрати на практичних заняттях).

1. Завдання і вимоги спортивної техніки