

# Техніко-тактична підготовка та підготовленість спортсмена

Прохання виключити Ваші мобільні телефони. Дякую!

## Література

1. Келлер В.С., Платонов В.М. Техническая подготовка \\  
Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – С. 174-186.
2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной  
тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 478 с.
3. Штарк Г. Изучение и совершенствование спортивной  
техники \\  
Учение о тренировке. – М.: Физкультура и  
спорт, 1971. – С. 216-233.
4. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.  
Общая теория и ее практические приложения. Под ред.  
В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2004. –  
808 с.
5. Медведев В.В. Психологические основы тактической  
подготовки спортсмена. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 25 с.

# Види підготовки



Спортивна техніка - це сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективно вирішення рухових завдань, зумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань.

Технічна підготовленість (оснащеність) - це ступінь освоєння спортсменом системи рухів, відповідної особливостям даного виду спорту і спрямованої на досягнення високих спортивних результатів.

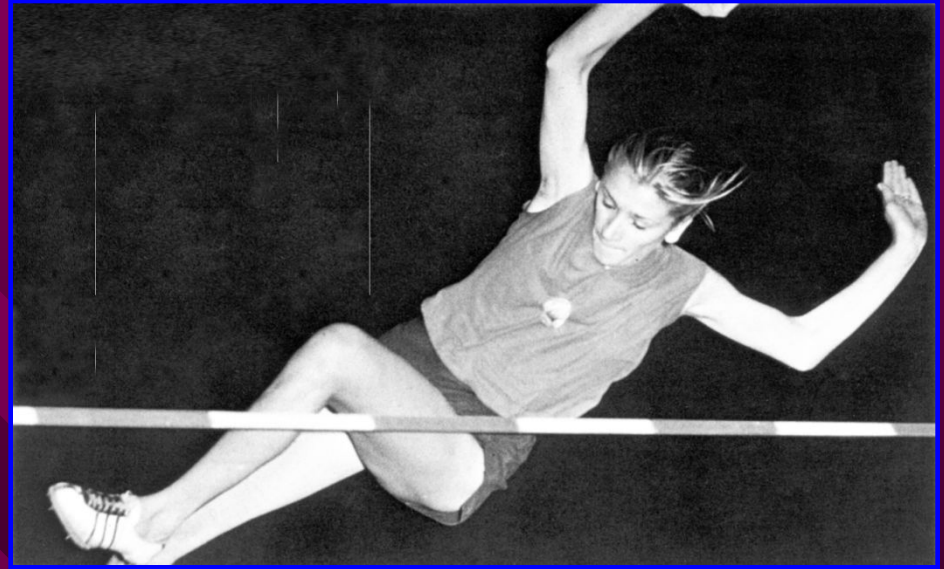
У структурі спортивної техніки виділяють:

- Базові рухи і дії (основа техніки);
- Додаткові рухи і дії (деталі техніки).

Базові рухи - основа технічної оснащеності конкретного виду спорту або дисципліни.

Додаткові (другорядні) рухи і дії - формують індивідуальний стиль спортсмена, обумовлений індивідуальними морфо-функціональними особливостями спортсмена.

# Еволюція техніки деяких видів спорту





## *Рівні технічної підготовленості:*

- 1) наявність рухових уявлень щодо прийомів та рухів
- 2) утворення рухового вміння
- 3) формування рухової навички



*Результативність техніки включає:*

- ефективність;
- стабільність;
- варіативність;
- економічність;
- мінімальну тактичну інформативність.

## 5 стадій формування техніки:

- Створення уявлень щодо раціональної техніки рухів;
- формування рухового уміння;
- вдосконалення виконання вправи;
- стабілізація рухової навички;
- формування варіативної навички.

## Фізіологічні стадії формування техніки:

- активізація;
- іrrадіація;
- концентрація.

# Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високого класу

- Ускладнення і розширення варіантів вихідних, проміжних і кінцевих положень, підготовчих дій;
- Обмеження або розширення просторових меж виконання прийомів і дій;
- Обмеження часових відрізків дій;
- Ускладнення умов орієнтування в просторі та часі;
- Виконання прийомів і дій в незвичних умовах;
- Різні варіанти опору умовного суперника;
- Неадекватні реагування партнерів.

Однією з найважливіших методичних умов удосконалення раціональної техніки є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів і рівня розвитку фізичних якостей спортсменів

Технічна підготовленість - важлива складова цілого, в якому технічні рішення тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, в якій виконується спортивне дію.

Зі збільшенням кількості прийомів і дій, якими володіє спортсмен, зростає рівень його технічної майстерності, що позитивно позначається на вирішенні складних тактичних завдань, що виникають у процесі спортивної боротьби, на ефективності протидії атакуючим діям суперника і нав'язування йому своєї моделі ведення змагальної боротьби, провокуючи до прийняття неадекватних ситуаційних рішень.

# Задачі технічної підготовки:

- Збільшення обсягу і різноманітності рухових умінь і навичок;
- Досягнення високої стабільності і раціональної варіативності;
- Переклад освоєних прийомів у змагальні дії;
- Удосконалення структури рухових дій з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена;
- Підвищення надійності і результативності змагальної діяльності;
- Удосконалення технічної майстерності.

## Засоби технічної підготовки:

- а)* змагальні вправи;
- б)* тренувальні форми змагальних вправ;
- в)* спеціально-підготовчі вправи;
- г)* допоміжні вправи;
- д)* тренажерні пристрої та технічні засоби.

# Види інформації

надходження і використання якої сприяє удосконаленню технічних прийомів та дій:

а) основна інформація – надходить від рухового апарату – від рецепторів;

б) додаткова – інформація надходить комунікативним шляхом (розказ, показ, бесіда та ін.).

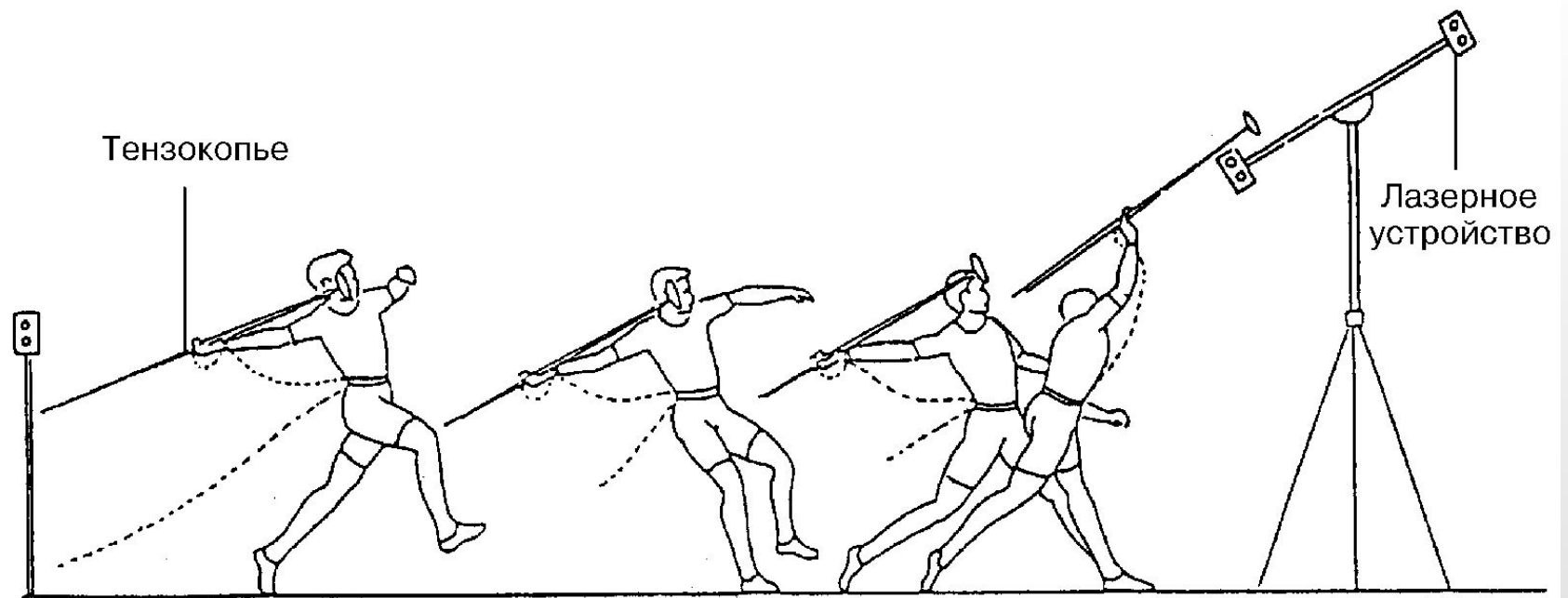


## Методи технічної підготовки:

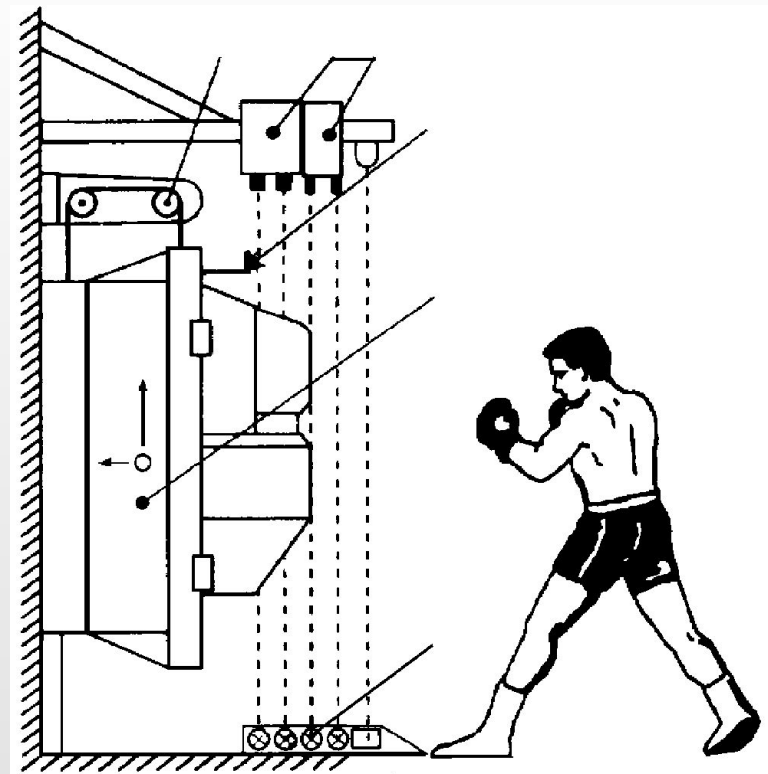
- а) вербальні;
- б) наочні;
- в) практичні.

*Важливим моментом в процесі технічної підготовки спортсменів є використання проблемного навчання рухам, який включає методи моделювання, лінійного і розвернутого програмування навчального матеріалу, що дозволяє ефективно вирішувати рухові завдання різної координаційної складності*

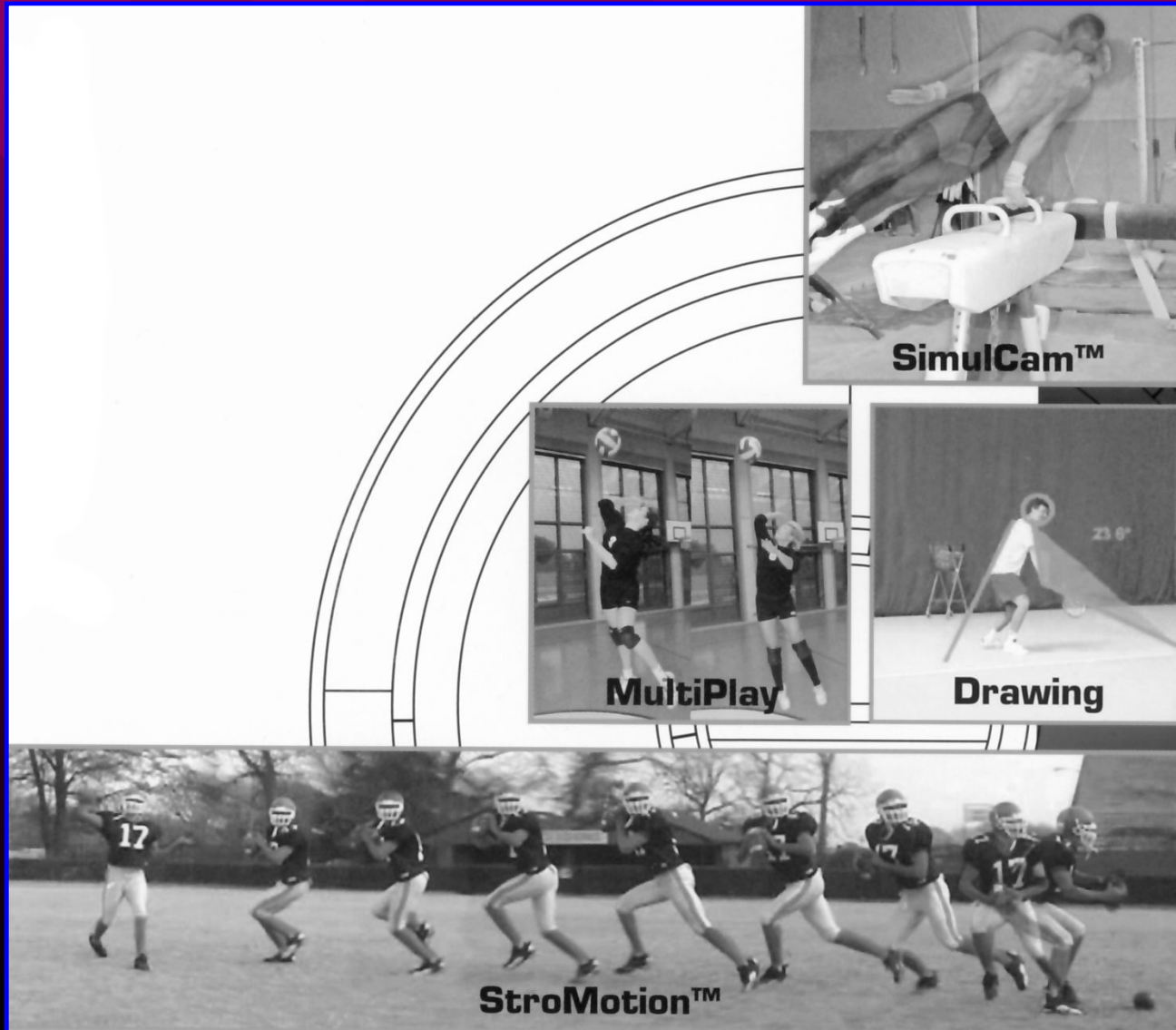
# Момент дослідження техніки метання списа



# Момент виконання тесту для оцінки спеціальної підготовленості боксера



# Форми представлення інформації з використанням системи «Дартфіш»





*Дякую за увагу!*