



# **ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

## **ЛЕКЦИЯ 9**

### **ТЕМА: «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ»**

к.п.н., доцент Мадиева Г.Б.

**Цель лекции** - Сформировать у магистрантов знания об особенностях методов и структуры спортивной тренировки, технологии обучения технике

**Ключевые слова:** *техническая подготовленность, спортивная техника, двигательный навык, двигательные действия*

**План лекции:**

1. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.
2. Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения

## Структура технической подготовленности спортсмена

```
graph TD; A[Структура технической подготовленности спортсмена] --> B[базовые движения]; A --> C[дополнительные движения]; B --> D[движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно эффективное ведение соревновательной борьбы]; C --> E[второстепенные движения и действия, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями];
```

### *базовые движения*

движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно эффективное ведение соревновательной борьбы

### *дополнительные движения*

второстепенные движения и действия, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями

# ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИКИ:

Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника;

Эффективность техники определяется ее соответствием, решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена;

Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы;

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий

Минимальная тактическая информативность техники для соперника является важным показателем результативности деятельности в спортивных играх и единоборствах

**Процесс технической подготовки** - это становление умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала спортсмена для достижения наивысших результатов в соревновательных действиях, а также планомерное техническое совершенствование на различных этапах подготовки

### Схема формирования двигательного навыка



**Особенности  
двигательных  
навыков:**

Автоматизированное управление движениями, позволяющее освободить сознание от контроля деталей движения и переключить его на решение основной двигательной задачи в конкретных условиях, выбор и применение наиболее рациональных для этого средств

Слитность движений, которая проявляется в их эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, совершенстве специализированных восприятий - чувства темпа, чувства скорости, чувства льда, чувства воды и т. п.

Надежность и вариативность двигательных действий, благодаря чему возможно достижение цели при влиянии неблагоприятных факторов - излишнего возбуждения, утомления, изменения условий внешней среды



## *Педагогические задачи этой стадии*

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

обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала

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

## *Этапы технического совершенствования*

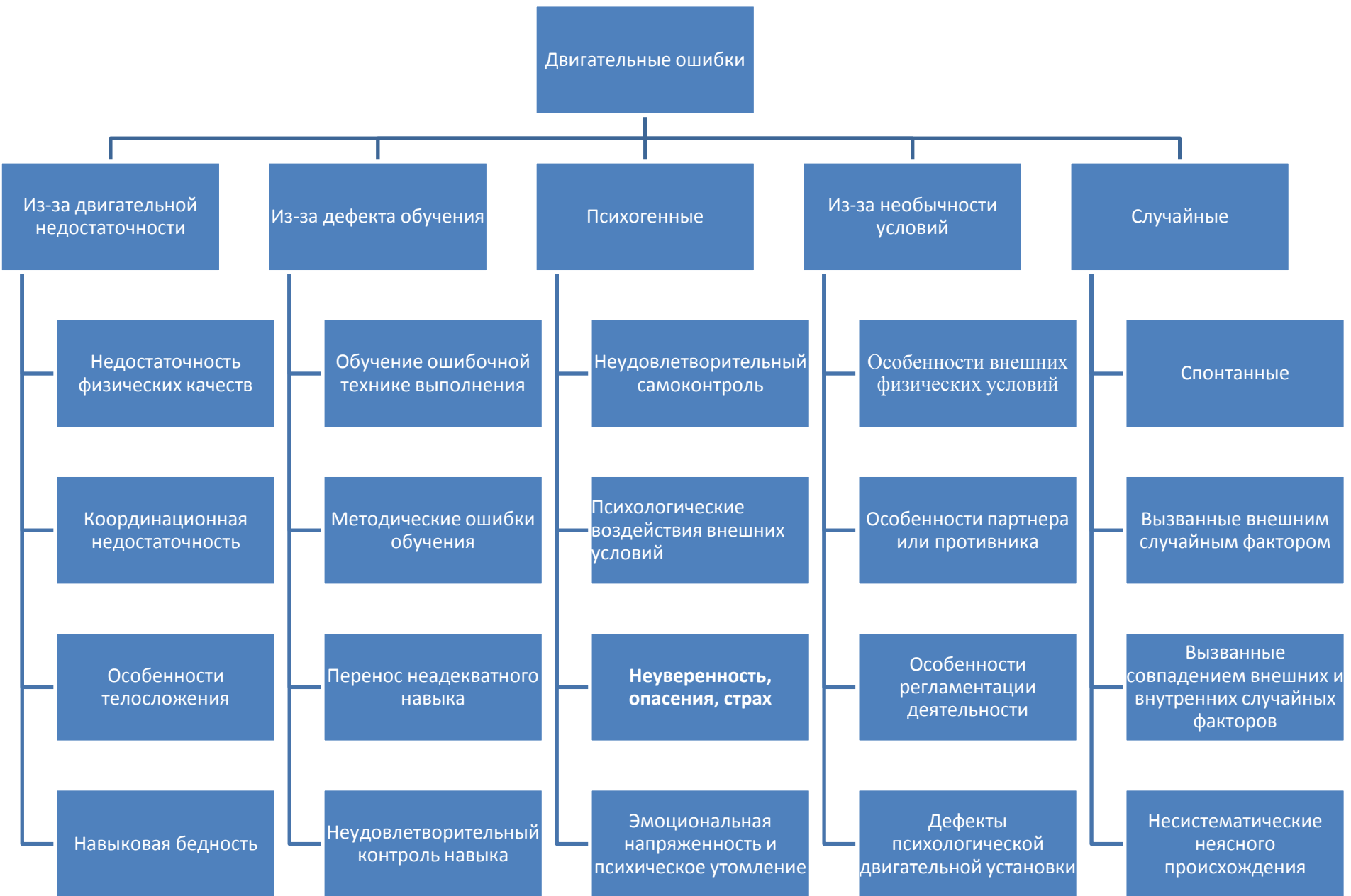
Начальное разучивание

Углубленное разучивание

Закрепление и дальнейшее совершенствование



# Причины двигательных ошибок



# КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Дайте определение спортивной техники.
2. Перечислите основные характеристики техники.
3. Опишите стадии и этапы технического совершенствования.
4. Назовите методы обучения технике

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**