

**Предмет: Технико-тактическая  
подготовка в избранном виде  
спорта.**

**Преподаватель: Шанашева Асель Оразбаевна**

**Тема: Методика обучения технике в  
избранном виде спорта. Составление  
конспекта технических методов.**

## Определения понятий

Под спортивной **техникой** понимают совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта

**Техническая подготовка** – педагогический процесс, направленный на освоение спортсменом системы движений, соответствующей виду спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Под спортивной **тактикой** следует понимать способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании.



# Техника спортивных упражнений представляет собой сложную систему движений, состоящую из отдельных подсистем

Различают:

- технику спортивного упражнения в целом;
- технику его подсистем.

Подсистемами спортивного упражнения являются его части, фазы и элементы. **Части** спортивного упражнения – это основные операции, приемы, из которых состоит данное упражнение

**Фазы** – это специфические детали какой-либо части спортивного упражнения, подсистемы отдельных приемов. Каждая фаза движения делится на составляющие ее элементы.

**Элементы фазы** – это движения одной частью тела



■ **Основа техники** – это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие, безусловно, необходимы для решения двигательной задачи определенным способом.

Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение 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 индивидуальных морфологических и функциональных особенностей. Правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику

В целостном действии выделяют определенные фазы, следующие во времени друг за другом (не следует путать с фазами части техники):

- **подготовительная.** Значение этой фазы состоит в создании наиболее выгодных условий для выполнения движения в главной фазе (замах в броске по воротам в гандболе, разбег в прыжках и т.п.);

- **основная** (главная) фаза. Движения направлены непосредственно на решение основной двигательной задачи. В некоторых упражнениях может быть не одна, а несколько главных фаз (три отталкивания в тройном прыжке);

- в **заключительной** фазе движение либо затухает пассивно, либо затормаживаются активно – с целью уравновешивания тела.



# Характеристики техники физических упражнений

## Кинематические характеристики:

- пространственные (положение тела и траектория (путь) движения частей тела);
- временные: длительность, темп движений (повторение циклов движений или количество движений в единицу времени);
- пространственно-временные: скорость движения (движения могут быть плавными, резкими)

## Ритмическая характеристика

Ритм является комплексной характеристикой движений, выражающей соразмерность их элементов по усилиям, во времени и в пространстве.



## Динамические характеристики (механизм движения)

Если изучение кинематики дает ответ на вопрос «как движется точка, тело, система тел?», то для изучения (раскрытия механизма) движений – выяснения причины их возникновения и хода изменения – исследуют динамические характеристики.

К ним относятся:

- инерционные характеристики, то есть особенности тела человека и движимых им тел
- силовые характеристики – или особенности взаимодействия звеньев тела и других тел;
- энергетические характеристики – состояния и изменения работоспособности биомеханической системы.



## *Задачи, средства, методы технической подготовки*

Задачи:

- увеличение объема и разнообразия двигательных умений и навыков;
- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности специализированных движений — приемов, составляющих основу техники вида спорта;
- последовательное превращение освоенных приемов в целесообразные и эффективные соревновательные действия;



- усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- повышение надежности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях;
- совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса.



По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется уровнями:

- 1) наличием двигательных представлений о приемах и действиях и попыток их выполнения;
- 2) формирование двигательного умения;
- 3) образованием двигательного навыка;
- 4) формирование двигательного умения высшего порядка.

**Двигательное умение** – уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

Двигательное умение отличают нестабильные и не всегда адекватные способы решений двигательной задачи, значительная концентрация внимания при выполнении отдельных движений, отсутствие автоматизированного управления ими.



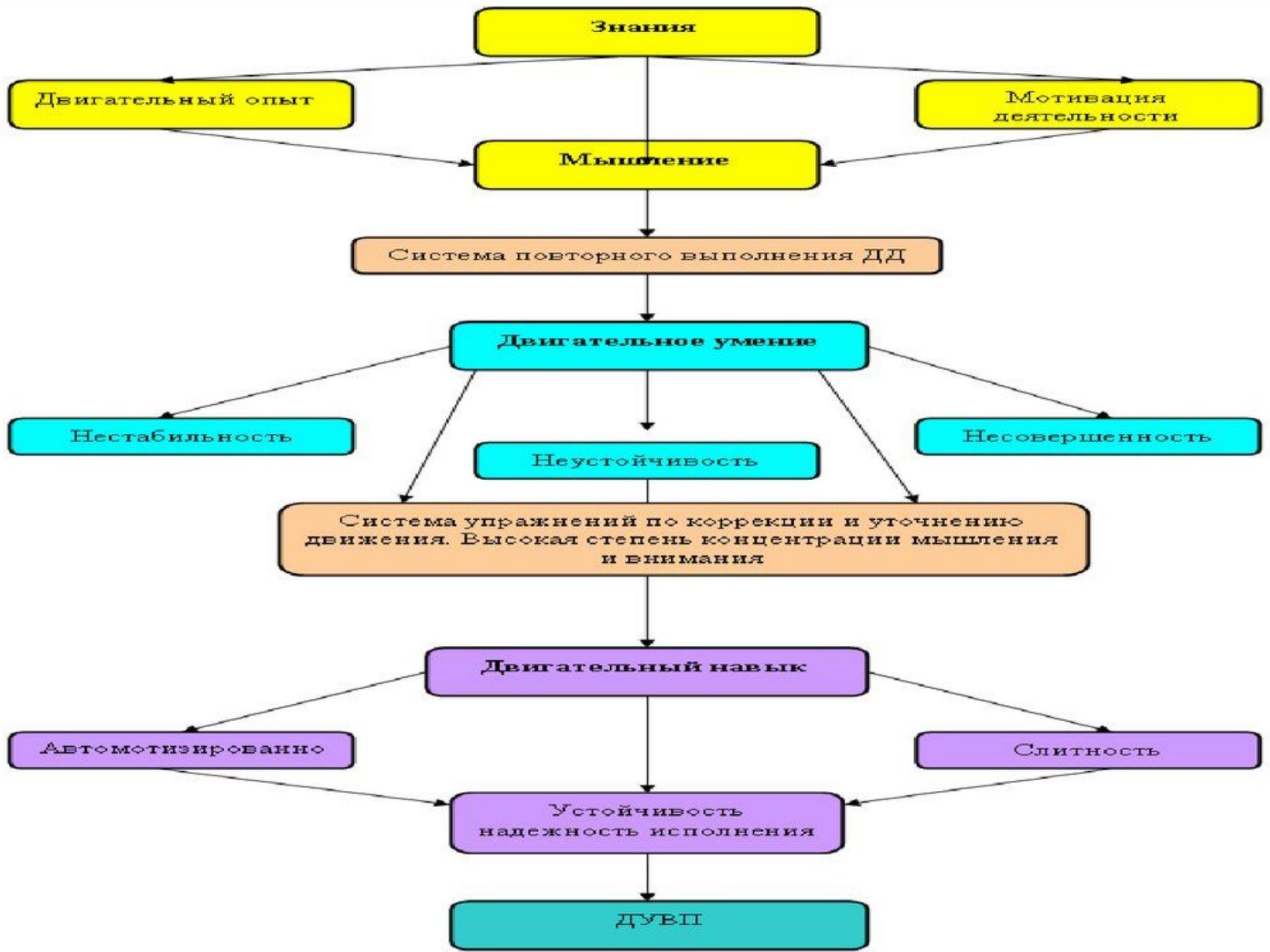
**Двигательный навык** – это степень владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано.

Характерными особенностями двигательного навыка, наоборот, является результативность техники; обусловленная:

- эффективностью;
- стабильностью;
- экономичностью;
- минимальной тактической информативностью для соперника.

**Двигательное умение высшего порядка** – самостоятельное решение новых двигательных задач в меняющихся условиях деятельности





# *Стадии формирования двигательного навыка*

## **1. Стадия создания первого представления о двигательном действии.**

Задача:

Создание представления о ДД, формирование установки на обучение ему.

Методы

### **Словесный метод**

- рассказ (раскрыть значение и место ДД в технической подготовке, с целью создания мотива на обучение ему);

- описание техники ДД

### **Наглядный метод**

- непосредственный показ;

- опосредованный показ (рисунок, кинограмма)

### **Практический метод**

- пробные попытки



## *2. Стадия формирования первоначального умения, соответствующая первому этапу освоения действия.*

Основа техники: (дать характеристику основе техники изучаемого ДД; рисунок, кинограмма и т.п.)

Детали техники: (дать характеристику деталям техники изучаемого ДД; рисунок)

Задача:

Овладение основами техники изучаемого ДД и общим ритмом действия

Методы:

Словесный:

- описание (см.1-ю стадию);
- объяснение (на что необходимо обратить особое внимание)

Наглядный метод:

- непосредственный;
- опосредованный;
- метод мышечного прочувствования.



Практический метод:

-метод строго регламентированного упражнения (целостный или по частям)

Средства: (описание упражнений, направленных на обучение ДД, при необходимости использовать графическую запись упражнений)

-...

-...

Типичные ошибки: (перечислить типичные ошибки при выполнении изучаемого ДД)

Методика исправления типичных ошибок (средства, методы)



## Методика исправления ошибок в ФВ

Практика показывает, что при любых методах и методиках обучения избежать ошибок в технике выполнения, прежде всего сложных двигательных действий, не удаётся.

**Ошибка** - это выполнение упражнения с отклонением от модели на результат действия. К ошибкам также следует относить неправильные движения и равным образом те движения, которые по мере овладения двигательным действием становятся малоэффективными

**В зависимости от значения, характера и распространенности ошибок их можно подразделить на группы**

**- грубые, значительные и незначительные.**

Грубыми считаются ошибки, искажающие основной механизм двигательного действия. Их необходимо как можно скорее устранять, так как они больше всего мешают обучению.

К значительным относят невыполнение общей детали техники;

К незначительным - неточное выполнение детали, ведущее к снижению эффективности действия



## **- стабильные и нестабильные**

Ошибки, возникающие в процессе овладения физическим упражнением по причине недостаточной координации усилий или из-за воздействия временных сбивающих факторов и исчезающие сразу после принятых мер по их устранению, называют нестабильными.

Закрепленные в навык ошибки называются стабильными. Они возникают в результате многократного повторения неправильных движений в условиях практического применения действия. Такие ошибки имеют стойкий характер и с большим трудом поддаются исправлению. Иногда приходится временно прекращать повторение данного действия, чтобы в дальнейшем, когда несколько угаснут образовавшиеся нервные условные связи, попытаться по-новому подойти к решению не удающейся двигательной задачи



## **- типичные и нетипичные**

К нетипичным относят ошибки, возникающие эпизодически, как правило по субъективным причинам.

Типичные ошибки встречаются чаще всего, имеют массовый, типичный характер. Появление таких ошибок можно заранее предугадать. Например, в беге детей на короткую дистанцию типичны следующие ошибки: при старте -- высокое поднимание таза, при беге на дистанции -- чрезмерный наклон туловища вперед и др.



## **Основные правила исправления ошибок**

1. Ошибка должна быть понята занимающимся. Осознанию причины и характера ошибки способствуют повторные объяснения и показ упражнения, проговаривание и зарисовки двигательного действия, консультации с товарищами по занятию.

2. Ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости. Двигательные ошибки часто образуются по принципу цепочки: одна ошибка порождает другую, образуя причинно-следственную цепь. Исправление ошибок следует начинать с наиболее важных, так как от них часто зависит появление и всех второстепенных ошибок. К наиболее важным ошибкам относятся те, которые нарушают основу техники.

3. Выбранные пути исправления ошибки должно соответствовать возможностям занимающегося в данный момент.

4. Внезапное появление, казалось бы, исчезнувших ошибок требует периодического использования тех подводящих упражнений, с помощью которых данная ошибка исправлялась. Подобное проскальзывание ошибок особенно часто наблюдается при выполнении действия в новой, сложной обстановке.



Путь исправления ошибок в выполнении физических упражнений состоит в том, чтобы сначала определить неточности движений, затем установить их причину и, наконец, найти средства и методы их устранения с учётом предмета обучения и особенностей занимающегося.

Если причиной допущенной неточности является непонимание сущности изучаемого движения, неверное представление о нём, то средствами исправления могут быть повторное объяснение, показ движений, наблюдение за лучшими исполнителями и др.

Если причина недостатков в утомлении занимающегося, то средства её устранения -- увеличение времени отдыха, возбуждение интереса к предмету занятия, изменение характера выполняемых упражнений и т.д.



Причина	Путь устранения
Неправильное представление	Разъяснить, повторить, нарисовать, показать, продемонстрировать наглядные пособия
Недостаточная общая физическая подготовленность	Выявить какого качества недостает для повышения функциональных возможностей, разработать программу
Недостатки волевой подготовленности (решительность, боязнь, неуверенность в своих силах)	Выяснить причину, облегчить выполнение, обеспечить безопасность, улучшить страховку, более тщательно подбирать спарринг-партнеров, увеличить количество соревнований
Нарушение последовательности обучения	Изменить последовательность обучения, возвратиться к предыдущему материалу
Отрицательный перенос навыков	Временное прекращение - отдых. Усвоить более трудное упражнение, но сходной структуры. Применить ориентиры
Создание неправильной доминанты, которая направляет внимание и действие ученика	Дать отдых. Переключить внимание на суть задания или совершенно другое задание. Устранить раздражитель, создающий неправильную доминанту путем более сильного раздражителя
Утомление	Дать отдых
Неблагоприятные условия выполнения упражнения	Устранить недостатки (сменить инвентарь, постепенно приучать к неблагоприятным условиям)

### **3.Стадия формирования совершенного выполнения двигательного действия.**

Связана с тем, что иррадиирование возбуждений в коре головного мозга постепенно сменяется все большей их концентрацией. Отдельные фазы двигательного акта стабилизируются, ведущая роль в управлении движениями переходит к проприорецепторам. Педагогический процесс направлен на уточнение правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления имеющихся ошибок в изучаемом ДД, правильного выполнения его в целом.

С целью формирования целесообразного ритма двигательных действий используется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на создание целостной картины двигательного действия, объединение в единое целое его частей.



С целью формирования целесообразного ритма двигательных действий используется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на создание целостной картины двигательного действия, объединение в единое целое его частей.

### **Задача:**

**Формирование целостного двигательного умения.**

Методы

-словесный: (определить самостоятельно)

-наглядный (определить самостоятельно)

-практический (определить самостоятельно)

Средства:

Значительные ошибки

Методика исправления значительных ошибок



## 4. Стадия стабилизации навыка (соответствует этапу закрепления техники ДД)

Задача:

Формирование стабильного  
двигательного навыка в  
стандартных и вариативных  
условиях.



■ Педагогическая задача состоит в **стабилизации двигательного действия и в дальнейшем совершенствовании его отдельных деталей.** С этой целью широко используется многократное повторение упражнений как в стандартных, так и особенно в вариативных условиях.

■ На этой стадии техническое совершенствование теснейшим образом увязывается с процессом развития двигательных качеств, тактической и психической подготовкой. Особое внимание следует уделять техническому совершенствованию при различных функциональных состояниях организма, в том числе и в состояниях компенсированного и некомпенсированного утомления.

## ■ Методы;

- словесный: (определить самостоятельно)
- наглядный (определить самостоятельно)
- практический (определить самостоятельно)

## Средства:

- 
- 

Использовать рисунки, схемы, кинограммы используемых упражнений.

В случае использования игрового метода, описать содержание, правила игры



## 5. Стадия достижения вариативного навыка и его реализация

Задача: Формирование вариативного двигательного навыка

Педагогическими задачами этой стадии являются:

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

- обеспечение максимальной степени согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при выполнении соответствующих двигательных действий;

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



## Способами усложнения условий выполнения приемов и действий являются:

- усложнение и расширение вариантов исходных промежуточных и конечных положений, подготовительных действий;
- ограничение или расширение пространственных границ выполнения приемов и действий;
- ограничение временных отрезков действий;
- усложнение условий ориентирования в пространстве и времени;



Продолжение

- выполнение приемов и действий в непривычных условиях (покрытие площадки, форма, масса и детали спортивного снаряда, время суток, климатические условия и др.);
- варианты сопротивления условного противника;
- неадекватные реагирования партнеров и др.

Методы

Средства

***Самостоятельно. Удачи. Срок сдачи до ?***