



ТЕСТИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ИВС
(ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА:

СТУДЕНТКА 3 КУРСА, ГРУППЫ 303

БОТОВА АННА ВАСИЛЬЕВНА

- **Техническая подготовка** – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов.

- В Спортивных играх и единоборствах, техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

В СТРУКТУРЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВАЖНО ВЫДЕЛИТЬ:

- Базовые движения
- Дополнительные движения и действия
- Двигательное умение
- Техническое мастерство:
 - Объем техники
 - Разносторонность техники
 - Эффективность
 - Освоенность

БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

К ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости данного вида спорта, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта.

К базовым техническим действиям в борьбе можно отнести:

- * виды стоек: высокая, средняя, низкая
- * передвижения
- * способы захватов: за шею из-под плеча; за предплечье изнутри; обратный «ключ»
- * перевод рывком за руку
- * нырок захватом шеи и туловища

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ

Дополнительные движения и действия – это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

Н.Т.Д. (начальные технические действия: маневр стойками, передвижением, захватами)		О.Т.Д. (основные технические действия) Подразделы борьбы	В.Т.Д. (вспомогательные технические действия)
Разделы борьбы		Подразделы борьбы	
Стоя		1. Броски 2. Сбивания (переводы)* 3. Контрброски 4. Контрсбивания	Динамические подготовки к атаке Комбинации приемов
Полустоя		1. Полуброски 2. Полусбивания 3. Броски снизу 4. Сбивания снизу	Защита статическая Защита динамическая
Полулежа (для вольной, самбо и дзюдо)		1. Перекатывания 2. Броски лежа 3. Сбивания лежа	
В партере		1. Перебрасывания 2. Перевороты 3. Сбрасывания **	
Лежа		1. Дожимы 2. Перекаты снизу **	

* — сваливания в данной классификации отнесены к броскам, поскольку их техника идентична бросковой и отличается только оценкой в баллах, в зависимости от качества проведения броска.

ПО СТЕПЕНИ ОСВОЕНИЯ ПРИЕМОВ И ДЕЙСТВИЙ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ТРЕМЯ УРОВНЯМИ:

- 1 - наличием двигательных представлений о приемах и действиях, и попыток их выполнения;
- 2 – возникновением двигательного умения;
- 3 – образованием двигательного навыка.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ

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

Характерными особенностями двигательного навыка, напротив, является стабильность движений, их надежность и автоматизированность.

ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством .

КРИТЕРИИ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА:

- **Объем техники**— общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
- **Разносторонность техники**— степень разнообразия технических приемов.
- **Эффективность** владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.
- **Освоенность** техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие.

ДЛЯ ХОРОШО ОСВОЕННЫХ ДВИЖЕНИЙ ТИПИЧНЫ:

- а) стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях;
- б) устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результата при выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действий противника в усложненных условиях);
- в) сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке;
- г) автоматизированность выполнения действий.

Техническое мастерство спортсмена

Объем техники

соревновательный

тренировочный

Разносторонность техники

соревновательная

тренировочная

Эффективность техники

абсолютная

сравнительная

реализационная