



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.

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.

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. Так, в спортивных играх это — соотношение частоты использования разных игровых 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.

Техническое мастерство спортсмена

Объем техники

соревновательный

тренировочный

Разносторонность техники

соревновательная

тренировочная

Эффективность техники

абсолютная

сравнительная

реализационная

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.