

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Электронный учебный курс

УДК 796.015
ББК 75.1
С73

С73

Спортивная тренировка [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Сост. С. Ю. Махов – Электрон. текстовые данные. – Орел: МАБИБ, 2020. – 105 с.

© С.Ю. Махов, 2020

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ
2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ
3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ
4. ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
5. ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ
6. ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
7. ГИБКОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ
8. ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ
9. ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ
10. ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ. ПРАКТИКУМ

1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

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



Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучения его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки.

Требования к технике спортсмена:

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

2. Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

3. Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

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

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

6. Минимальная тактическая информативность техники для соперников является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно.

Условно различают **общую техническую** и **специальную техническую** подготовку.

Задачи **общей технической** подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы движений), а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Основной задачей в **специальной технической** подготовке является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.