

# ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ И ЕЕ ОСВОЕНИЕ

Для достижения лучшего результата в спорте необходимо владеть совершенной техникой, т.е. самым рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Рациональная техника представляет собой не только правильное обоснованное совершение движений, но и умение проявлять заметные волевые и мышечные усилия, быстро совершать движения и своевременно расслаблять мышцы. технику спортивных упражнений следует рассматривать как целостную деятельность человека (единство содержания и формы), а также как единство его психической и физической деятельности (координации) в условиях определенной внешней среды. Ниже мы рассмотрим этапы, средства, методы и методику обучения спортивной технике и ее освоения.

Под спортивной техникой подразумевают наиболее эффективный и рациональный способ выполнения спортивных упражнений для достижения высокого спортивного результата. При обучении спортивному упражнению и его освоении целесообразно деление его *на части, фазы и элементы*.

**Части** – это основные двигательные комбинации и приемы, составляющие деятельность в целом.

Например, в баскетболе это прием мяча, дриблинг, пас, бросок и т.д.; в плавании это старт, заплыв на дистанции, поворот и финиш; в прыжках в длину это разбег, отталкивание, полет, приземление; в тяжелой атлетике – старт, рывок, приседание и т.п.

**Фазы** – это подсистемы или специфические детали частей упражнения.

Например: в плавании подход к стене, поворот, отталкивание, скольжение и переход к заплыву на дистанции.

**Элементы** – это движение отдельных частей тела.

В технике спортивных упражнений различают:

**Основные положения тела и передвижения** – подбор целесообразного исходного положения; растяжка мышц предшествующая напряжению, создание инерции движения телу или его частям.

**Финальное положение тела и движения** – сохранение устойчивого положения тела после окончания упражнения, цельное исполнение двигательной задачи.

Под спортивной техникой подразумевают наиболее эффективный и рациональный способ выполнения спортивных упражнений для достижения высокого спортивного результата

NB!

Спортивную технику характеризуют стабильность, стандартность, вариативность, индивидуальность, надежность и стиль.

**Стабильность** – уровень освоения техники, позволяющий многократно совершать определенные движения вне зависимости от различных условий среды и психического напряжения.

**Стандартность** – общее усвоение основных параметров технических навыков в данном виде спорта.

**Вариативность** – отклонения от некоторых основных параметров технических навыков, допускающие, тем не менее, успешное исполнение упражнения;

**Индивидуальность** – реальный способ выполнения спортивного упражнения, своеобразия которого обусловлено строением тела, физическими возможностями, типом высшей нервной деятельности спортсмена и т.п.

**Надежность** – достижение высоких спортивных результатов на ответственных соревнованиях;

**Стиль** – устойчивые особенности технических и тактических действий, характерные для данного спортсмена.

### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ:

*Спортивное упражнение* – цельная двигательная деятельность как соревновательное средство.

*Обучение* – взаимодействие учителя с учеником, направленное на освоение двигательных навыков и приобретение знаний.

*Освоение* – эффект результата обучения.

*Заучивание* – деятельность спортсмена при освоении конкретного движения.

*Совершенствование техники* – повышение качества обучения, поиск наиболее рациональных биомеханических положений, изменение ритма движений и т.п.

*Двигательный навык* – это хорошо освоенная двигательная деятельность, которая характеризуется осознанностью (подчинение воле), автоматизмом (вне вмешательства воли), стабильностью (устойчивость против влияния внешней среды) и вариативностью или лабильностью (приспособление к различным условиям).

### ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, ИХ ЦЕЛИ И УСЛОВИЯ

Мотивация – это факторы, оказывающие благоприятное воздействие на волю человека к действию.

1. Формирование мотивации. Ученики должны осознавать необходимость тренировочной деятельности, приобретения знаний и умений. Необходимо сформировать следующие мотивы, на которые нужно опираться в учебно-тренировочном процессе и которые в лучшем виде способствуют развитию личности и пробуждают интерес к спорту.
  - мотивы непосредственного действия (захватывающий процесс обучения; располагающая личность тренера, использование показательных и технических средств и т.п.)
  - мотивы перспективного действия, связанные с будущей спортивной деятельностью (желание продолжения тренировочных занятий, цели, приобретение спортивного образования и т.п.)
  - интеллектуальные мотивы – духовные и умственные (удовлетворение тренировочной работой, решением сложных двигательных задач и т.п.)
2. Постановка конкретных тренировочных задач и их осознание. Эффективный способ управления тренировочным процессом предполагает постановку конкретных индивидуальных задач для каждого спортсмена. Необходимо, чтобы спортсмен осознавал противоречие между своими знаниями и решением новых двигательных задач. Ликвидация такого конфликта предполагает приобретение новых знаний, что в свою очередь является основой для развития интеллектуальной мотивации.

**Мотивация – это факторы, оказывающие благоприятное воздействие на волю человека к действию**

3. Организация познавательной деятельности, освоение нового материала. Для этого можно использовать разные пути:
  - тренер сам знакомит спортсмена с новым материалом, а также путями и методами его освоения;
  - тренер воодушевляет учеников постановкой конкретной задачи для решения познавательных и спортивных задач;
  - тренер организует самостоятельную познавательную деятельность для учеников
4. Завершение процесса познания и закрепление полученных знаний.  
Закрепление начинается с решения проблемы или с логичного плана представления материала. В процессе дальнейшего закрепления новые знания и навыки необходимо включать в новую ситуацию. Новые знания закрепляются только путем их повторения в процессе тренировки.
5. Применение знаний, умений и навыков. Этот этап характеризуется высокой степенью самостоятельности юных спортсменов. Основной формой являются тренировки, игры и соревнования. Особенно важно использовать приобретенные знания и навыки в условиях соревнований.
6. Контроль над результатами деятельности юного спортсмена, выработка у него способности к самоконтролю. Контролирование является процессом обратной связи, без которого невозможно управление учебно-тренировочным процессом. Эффективность контроля в большой мере определяется педагогическим тактом и интуицией тренера. Задачей тренера является не только выяснение результатов обучения, но и контроль над самим процессом. Это особенно сложно, поскольку для спортсмена приобретение новых навыков и умений невозможно без самоконтроля, без критического отношения к результатам своей работы на тренировках и соревнованиях.

## ХАРАКТЕР ОБУЧЕНИЯ

Результативность педагогического воздействия зависит в первую очередь от организации, методики и содержания технико-тактических приемов, знаний, умений и навыков. Совместно с этим на педагогический процесс влияет также характер тренера, его психические особенности, опыт и знания.

В не меньшей мере эффективность педагогического процесса зависит также и от активности юного спортсмена, его сознательного отношения к своей деятельности.

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

В педагогике *средство* и *метод* составляют одно целое

Средство – что?

Метод – каким образом? .

**Средствами** обучения и тренировки служат различные спортивные упражнения, гимнастика, спортивные игры и т.д. Все виды подвижной деятельности объединяются в спортивной практике термином «физические упражнения». Физические упражнения как способы решения задач учебно-тренировочного процесса по своему значению делятся на:

*основные* – упражнения, характерные для выбранного вида спорта (прыжок у прыгуна в высоту, бег у бегуна и т.д.);

*вспомогательные* – упрощенные по структуре движений, подготовительные, подводящие, специальные, имитационные и др. упражнения, (футбол для бегуна и пробег для футболиста и т.д.)

Основной метод обучения в спорте – это **тренировка**, т.е. систематическое и целенаправленное повторение двигательных задач.

Результативность педагогического воздействия зависит в первую очередь от организации, методики и содержания технико-тактических приемов, знаний, умений и навыков

Средствами обучения и тренировки служат различные спортивные упражнения, гимнастика, спортивные игры и т.д

NB!

Изучение комплексных действий легче, если эти действия разделить на части. Так спортсмену помогают избежать многочисленных трудностей, которые обычно испытывают новички при совершении комплексных действий

Основными методами тренировки являются:

*метод повторения* – повторение одного и того же упражнения через паузы, обеспечивающие оптимальную готовность к последующей деятельности;

*целостный метод* – освоение упражнения как целостного двигательного навыка (прыжок в длину, метание копья, рывок штанги).

*почастный метод*, т.е. освоение целостной деятельности путем расчленения ее на части, фазы и элементы, что упрощает выполнение упражнения, позволяет избежать закрепления возможных ошибок при исполнении и снижает затраты сил.

При обучении двигательному навыку тренер должен решить, какой метод целесообразнее. Каким образом лучше всего делить цельную деятельность на части? Изучение комплексных действий легче, если эти действия разделить на части. Так спортсмену помогают избежать многочисленных трудностей, которые обычно испытывают новички при совершении комплексных действий. Некоторые навыки можно осваивать в условиях, в точности соответствующих соревновательным. Успешность обучения зависит от способности тренера разделить упражнение на составляющие его части на первом этапе обучения, а в дальнейшем от слияния освоенных элементов в единое целое.

Возможны различные варианты комбинаций целостного и почастного метода:

- почастно-целостный метод;
- прогрессирующий почастный метод;
- повторный почастный метод;
- целостно-почастно-целостный метод;
- целостный метод

**Почастно-целостный метод.** Этот метод предполагает освоение отдельных частей упражнения поочередно с последующим соединением их в одно целое упражнение. Применение этого метода выгодно, когда части цельного упражнения не имеют строгой логической последовательности и их можно усваивать по-отдельности. Например, в баскетболе как целостной деятельности необходимо отдельно освоить такие части как ведение мяча, ловлю, пас, бросок и т.д.

**Прогрессирующий почастный метод** – используется при поочередном освоении частей и фаз упражнения. После первой части осваивается вторая, затем две части сливаются в одно целое и осваиваются как фаза упражнения. Затем следует освоение третьей части упражнения и соединение ее с первыми двумя частями и освоение их как единого целого и т.д. Этот метод выгоден при упражнении, части которого находятся в определенной логической последовательности.

**Повторный почастный метод** является наиболее простым вариантом описанного выше метода. К освоенной первой части упражнения добавляется вторая часть и повторяется вместе с первой до полного закрепления. Затем к первым двум освоенным частям добавляется третья и все вместе повторяется до полного закрепления и т.д.

**Целостно-почастно-целостный метод**, где в первой фазе обучения используется целостное изучение упражнения, затем разделение его на части. После освоения отдельных частей снова осваивается и совершенствуется целостное упражнение

**Целостный метод** используется при освоении целого достаточно простого упражнения, когда его невозможно разделить на части. Например, старт в плавании.

**Выбор наилучшего метода.** Отсутствует определенное правило предпочтения одного метода другому. При обучении можно достичь успеха, применяя различные методы в зависимости от личности конкретного спортсмена. Выбор наилучшего метода является сложной проблемой и зависит от многих факторов. Начиная обучение, следует спросить себя:

- использовать ли целостный метод при освоении упражнения или он слишком сложен для данного упражнения;
- как найти наиболее логичный и рациональный путь для разделения упражнения на части.

Целостный метод дает наилучшие результаты, если упражнение посилено для его корректного и безопасного исполнения. При использовании почастного

метода обучения необходимо вначале продемонстрировать ученикам целое упражнение для создания у учеников представления о слиянии частей в целое. После демонстрации нужно разделить упражнение на части, что способствует его освоению. Почастный метод наиболее приемлем для освоения комплексных умений и навыков, состоящих из отдельных частей. После их освоения необходимо объединить части в целое как можно скорее.

## ВЫЯВЛЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК

Теоретическое и практическое освоение двигательных навыков во всех случаях происходит путем постоянного исправления ошибок, чтобы постепенно приблизиться к созданию возможно точного представления и идеального двигательного стереотипа выполнения изучаемого упражнения. Талант тренера состоит в выявлении основных ошибок, препятствующих освоению упражнения, и устранении причин, приводящих к совершению ошибок. Только после этого появляется возможность использовать правильные средства и методы для устранения ошибок.

## СЛОЖНОСТЬ ОСВОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ

Освоение практической двигательной деятельности во всех случаях происходит путем постоянного выяснения и исправления ошибок. Обучая молодых спортсменов спортивным упражнениям, пытайтесь расположить ошибки по степени важности (главные, типичные, частичные). Обеспечение технической подготовки спортсмена является сложной задачей для тренера. Освоение новых двигательных навыков сопровождается большим психическим напряжением. Чем сложнее структура упражнения и требования к двигательным способностям, точности движений, ритма и т.д., тем выше напряжение. Даже спортсмены высшей квалификации в сложно-координационных видах спорта довольно редко отмечают полное удовлетворение от идеального исполнения упражнений. При полном соответствии изучаемого упражнения способностям и интересам юного спортсмена существует теоретическая возможность безошибочного освоения упражнения. На практике, однако, это не удается. В сложно-координационных видах спорта ошибки при освоении упражнений неизбежны и до некоторой степени даже полезны. Трудно представить достижение спортсменом совершенного уровня техники без знания ошибок, которых необходимо избегать.

Ошибки становятся опасными в случае, если они не выявляются и не исправляются своевременно. Неправильное выполнение упражнения идет на пользу в том случае, если ошибка замечается и учащийся ее анализирует.

К разряду ошибок относятся все детали спортивной техники, которые не соответствуют рациональной биомеханической структуре исполнения упражнения. Закрепление первичных ошибок в технике становится в дальнейшем серьезным препятствием для достижения высоких спортивных результатов. Переучивание требует продолжительной и кропотливой работы, но несмотря на это результаты зачастую оказываются негативными. Особенно часто такая ситуация встречается при обучении циклическим упражнениям, когда попытки изменить натренированный навык, наработанный в результате большого количества повторов в течение нескольких лет, приводит к ломке сформировавшегося стереотипа. Новый двигательный стереотип не способен полностью погасить влияние старого. В результате эффективность деятельности снижается, и спортсмену не остается ничего иного, как возвращаться к старому стереотипу, который до этого был признан несовершенным.

По ходу освоения упражнения необходимо выстроить ряд ошибок в соответствии с их значимостью:

*Основные* – это ошибки, определяющие результат двигательного действия и создающие опасность получения травмы;

**Освоение практической двигательной деятельности во всех случаях происходит путем постоянного выяснения и исправления ошибок. Обучая молодых спортсменов спортивным упражнениям, пытайтесь расположить ошибки по степени важности (главные, типичные, частичные)**

**NB!**

*Типичные* – чаще всего встречающиеся ошибки, возникающие при освоении упражнения

*Частичные* – это второстепенные по отношению к основным ошибки, мало влияющие на двигательную деятельность

Причины ошибок при освоении двигательных задач могут быть:

- биомеханические (возникновение реактивных сил, ошибка предыдущей подсистемы, неправильная исходная позиция и т.д.)
- морфологические (особенности телосложения, чередование процессов возбуждения и заторможенности, кинестетическая чувствительность и т.д.)
- физиологические (низкий уровень физиологических функций)
- спортивно-педагогические (низкий уровень физических способностей, неверно подобранная методика обучения)
- спортивно-психологические (готовность, мотивация)
- условия окружающей среды (скользящая спортивная площадка, плохое скольжение и т.д.)

### **АНАЛИЗ НАВЫКОВ И УСТРАНЕНИЕ ОШИБОК**

Рассматривайте возникновение ошибок как нормальное явление. Постарайтесь избежать факторов, препятствующих правильному выполнению упражнения.

Наиболее важным качеством тренера (учителя, наставника) является умение анализировать исполнение упражнения и передавать информацию о результатах этого анализа спортсмену. Каждый спортсмен исполняет двигательное упражнение в присущей ему индивидуальной манере. Даже в видах спорта с четко определенными упражнениями (обязательные программы в гимнастике, фигурном катании, прыжках в воду) каждый спортсмен имеет свой индивидуальный стиль, что очень усложняет анализ исполнения упражнений. Тренер должен быть способен, опираясь на принципиальные закономерности освоения навыков, несмотря на большую вариативность индивидуальных способностей спортсменов, помочь им в совершенствовании техники исполнения упражнения.

При анализе спортивной техники необходимо придерживаться следующих правил:

- сравнивай исполнение с примером корректной техники
- исправляй каждый раз по одной ошибке
- определи причину ошибки и пути для ее устранения

К работе над исправлением ошибок надо всегда относиться положительно:

- признавать прилагаемые учеником усилия к исправлению ошибок и корректное исполнение упражнения
- давать простое и точное указание к устранению ошибки
- убедиться, что такое указание было понято учеником правильно
- мотивировать спортсменов для получения подобных указаний
- применять свой индивидуальный стиль для подхода и общения

**Рассматривайте возникновение ошибок как нормальное явление. Постарайтесь избежать факторов, препятствующих правильному выполнению упражнения.**

## РЕЗЮМЕ

1. Освоение двигательной задачи осуществляется во всех случаях посредством исправления ошибок.
2. Переучивание уже освоенного требует постоянных усилий и часто дает отрицательный результат. Освоение новой техники предполагает полное изменение моторной программы.
3. При обучении нужно расположить выявленные ошибки в соответствии с их важностью: основные, типичные и частичные
4. В первую очередь нужно выявить основные ошибки, более всего влияющие на результат.
1. Выяснить причины их возникновения, средства и методы устранения.
2. Причины возникновения ошибок могут быть биомеханическими, морфологическими, физиологическими, спортивно-педагогическими, спортивно-психологическими и обусловленными окружающей средой.
3. Негативное отношение (ирония, наказание) к исправлению ошибок не желательно, так как оно подчеркивает неудачу попытки усилия.
4. Позитивный подход, рассматривающий возникновение ошибок как нормальное явление, подчеркивает необходимость учиться на ошибках. Следует учитывать свой индивидуальный стиль и индивидуальные особенности ученика.
5. До того, как пытаться преобразовать главные навыки конкретного спортсмена, тренер должен уметь положительно ответить на следующие вопросы:
  - Способен ли на это спортсмен?
  - Достаточно ли для этого времени?
  - Есть ли у спортсмена мотивация для этого?
6. Нельзя забывать, что каждый спортсмен развивается по-своему.

## Вопросы

1. Какие признаки характеризуют спортивную технику?
  2. Что характеризует технику Вашего вида спорта?
  3. Какие виды двигательной деятельности Вы используете при освоении техники в Вашем виде спорта?
  4. Какие методы используете при обучении спортивной технике?
  5. Что может являться причиной возникновения ошибок при изучении и освоении спортивных упражнений?

ТЕРМИНЫ
<b>Спортивная техника</b> – это самый эффективный и рациональный способ выполнения спортивного упражнения.
<b>Стабильность</b> – уровень освоения техники, позволяющий многократно совершать определенные движения вне зависимости от различных условий среды и психического напряжения.
<b>Стандартность</b> – общее усвоение основных параметров технических навыков в данном виде спорта.
<b>Вариативность</b> – отклонения от некоторых основных параметров технических навыков, допускающие, тем не менее, успешное исполнение упражнения.
<b>Мотивация</b> – это факторы, способствующие деятельности человека.
<b>Средства</b> – виды двигательной деятельности.
<b>Методы</b> – способы совершения двигательной деятельности.