

**УПРАВЛЯЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**  
по учебной дисциплине «Теория спорта»

**УСР № 2. Тема: «Техническая подготовка спортсмена»**  
**(конспект)**

Проанализировать и законспектировать таблицу «Эффективность обучения на различных этапах технической подготовки спортсмена» (Schnabel, 1994).

Конспект материалов по УСР № 2 представляется в **рукописном виде** в тетради с конспектами лекций по учебной дисциплине «Теория спорта».

В заголовке конспекта пишется:

*Управляемая самостоятельная работа  
по учебной дисциплине «Теория спорта»*

*УСР № 2. Тема: «Техническая подготовка спортсмена»  
студент: Фамилия И.О., группа, факультет*

**«Эффективность обучения на различных этапах  
технической подготовки спортсмена» (Schnabel, 1994)**

Содержание обучения	Этап обучения		
	Начальное разучивание (грубая координация)	Углубленное разучивание (точная координация)	Закрепление и дальнейшее совершенствование (стабильная и вариативная точная координация)
Решение двигательных задач	Решение простых двигательных задач только в благоприятных условиях. Измеряемый результат низкий	В благоприятных условиях двигательные задачи решаются легко, измеряемый результат достаточно высокий. В необычных условиях и при помехах решение двигательных задач несовершенно, результат низкий	Уверенное решение двигательных задач в сложных условиях. Уверенные действия в сложных ситуациях. Высокий и стабильный результат

<p>Качество движений</p>	<p>Соответствие только общей структуре движений. Качество движений низкое, плохая координация, отсутствует экономичность</p>	<p>При благоприятных условиях движения оптимальны и хорошо координированы. В усложненных условиях и при помехах качество движений резко снижается</p>	<p>Эффективное выполнение движений в сложных условиях и при помехах. Координационное совершенство и всестороннее овладение техникой</p>
<p>Ощущения и восприятия движений, переработка информации</p>	<p>Ощущения расплывчаты. Кинестетические компоненты не выражены, преобладает зрительная информация</p>	<p>Ощущения движений уточняются, дифференцируются, воспринимаются сознательно и получают языковое оформление. Усиливаются кинестетические компоненты. Воспринимается детальная словесная информация</p>	<p>Высокая точность и дифференциация движений. Высокая точность кинестетической информации. Центральное восприятие уступает периферическому. Четкая связь ощущений и их языкового оформления</p>
<p>Программирование движений, представления о движениях</p>	<p>Программирование и антиципация несовершенны. Представления о движениях формируются в основном визуально, расплывчато, недифференцированно, динамические и кинематические компоненты слабо выражены</p>	<p>Точное программирование на основе ощущений, антиципация движений хорошо выражена. Представления о движениях дифференцированы и точны, выражены кинестетические компоненты, идеомоторные реакции</p>	<p>Детальное программирование с переменными элементами, дифференцированная антиципация с преодолением трудностей и помех. Представление о движениях как о детальных тренировочных и соревновательных моделях</p>
<p>Регулирование движений</p>	<p>Регулирование несовершенно. Управляемость достигается за счет упрощения Усиленное напряжение мышц-антагонистов, фиксация суставов</p>	<p>Регулирование на основе запланированных характеристик и фактического уточнения. В сложных условиях антиципация регулирования неудовлетворительна. Излишнее напряжение мышц-антагонистов и частичная фиксация суставов только в сложных условиях</p>	<p>Регулирование гарантирует стабильность результатов в различных условиях выполнения движений. Высокий уровень антиципации регулирования. Эффективное использование реактивных сил и сил инерции</p>

Литература:

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – С. 312.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

**по управляемой самостоятельной работе  
по учебной дисциплине «Теория спорта»**

**УСР № 2. Тема: «Техническая подготовка спортсмена»**

1. Дать определение понятия «спортивная техника».
2. Двигательное умение и его характеристика.
3. Двигательный навык и его характеристика.
4. Перечислить этапы обучения двигательному действию.
5. Перечислить компоненты готовности обучаемого к эффективному освоению двигательного действия.
6. Цель обучения на этапе начального разучивания двигательного действия.
7. Цель обучения на этапе углубленного разучивания двигательного действия.
8. Цель обучения на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.
9. Стабильность и вариативность спортивной техники.
10. Решение двигательных задач на этапе начального разучивания двигательного действия (условия и результат выполнения упражнения).
11. Решение двигательных задач на этапе углубленного разучивания двигательного действия (условия и результат выполнения упражнения).
12. Решение двигательных задач на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия (условия и результат выполнения упражнения).

13. Характеристика качества движений на этапе начального разучивания двигательного действия.
14. Характеристика качества движений на этапе углубленного разучивания двигательного действия.
15. Характеристика качества движений на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.
16. Характеристика ощущений и восприятий движений, переработки информации на этапе начального разучивания двигательного действия.
17. Характеристика ощущений и восприятий движений, переработки информации на этапе углубленного разучивания двигательного действия.
18. Характеристика ощущений и восприятий движений, переработки информации на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.
19. Характеристика программирования и ацципации движений на этапе начального разучивания двигательного действия.
20. Характеристика программирования и ацципации движений на этапе углубленного разучивания двигательного действия.
21. Характеристика программирования и ацципации движений на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.
22. Представление о движениях на этапе начального разучивания двигательного действия.
23. Представление о движениях на этапе углубленного разучивания двигательного действия.
24. Представление о движениях на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.
25. Регулирование движений на этапе начального разучивания двигательного действия.
26. Регулирование движений на этапе углубленного разучивания двигательного действия.
27. Регулирование движений на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.
28. Автоматизированность движений на этапе начального разучивания двигательного действия.
29. Автоматизированность движений на этапе углубленного разучивания двигательного действия.
30. Автоматизированность движений на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.
31. Стабильность двигательного действия на этапе начального разучивания.

32. Стабильность двигательного действия на этапе углубленного разучивания.
33. Стабильность двигательного действия на этапе закрепления и совершенствования.
34. Скорость выполнения и амплитуда движений на этапе начального разучивания двигательного действия.
35. Скорость выполнения и амплитуда движений на этапе углубленного разучивания двигательного действия.
36. Скорость выполнения и амплитуда движений на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.
37. Качество техники движения в стандартных условиях его выполнения на этапе начального разучивания двигательного действия.
38. Качество техники движения в стандартных условиях его выполнения на этапе углубленного разучивания двигательного действия.
39. Качество техники движения в стандартных условиях его выполнения на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.
40. Качество техники движения в вариативных условиях его выполнения на этапе начального разучивания двигательного действия.
41. Качество техники движения в вариативных условиях его выполнения на этапе углубленного разучивания двигательного действия.
42. Качество техники движения в вариативных условиях его выполнения на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.
43. Вариативность техники движений на этапе начального разучивания, углубленного разучивания и на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.