

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	Уверенное решение двигательных задач в сложных условиях. Уверенные действия в сложных ситуациях. Высокий и стабильный результат

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

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.