ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра
фехтування, боксу
та національних одноборств

Загальні основи техніки і тактики фехтування

Лекція для студентів
2 курсу

Підготував:
доцент Бусол В.В.

План

1. Поняття про техніку фізичних вправ
2. Основні характеристики техніки рухів
3. Результативність спортивної техніки
4. Визначення тактики та її значення у фехтуванні
5. Тактична дія, фазова структура тактичної дії
6. Взаємозв'язок техніки і тактики фехтування

Поняття про техніку фізичних вправ

Під спортивною технікою (технікою виду спорту) необхідно розуміти сукупність прийомів і дій, які забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань, обумовлених специфікою виду спорту.

Розрізняють основу техніки рухів, її основну ланку і деталі.

Основа техніки – це динамічні і кінематичні особливості руху, необхідні і достатні для вирішення рухового завдання певним способом. Мається на увазі відома послідовність зусиль, узгодженість рухів окремих частин тіла та інше.

Основна ланка техніки – це найбільш важлива і вирішальна частина даного руху. Наприклад, при виконанні випаду основною ланкою техніки буде відштовхування позаду стоячою ногою і виконання махового руху попереду стоячою ногою з одночасним посилом зброї в укол. Виконання основної ланки, як правило, проходить в порівняно короткий проміжок часу і вимагає великих м'язових зусиль.

Деталі техніки – це другорядні особливості руху, які не порушують його основного механізму. Деталі техніки можуть бути різними у різних спортсменів і в більшості випадків залежать від індивідуальних особливостей – морфологічних, функціональних. Це, наприклад, положення лівої руки в бойовій стійці або відстань між ступнями ніг. Правильне використання індивідуальних особливостей характеризує індивідуальну техніку, яка для

даного спортсмена є найбільш раціональною, досконалою. Необдумане копіювання індивідуальної техніки інших спортсменів без врахування власних особливостей може негативно вплинути на спортивні результати.

У кваліфікованих спортсменів техніка рухів характеризується високою стійкістю і разом з тим гнучкою пристосованістю (варіативністю) до різноманітних змін ситуацій, особливостей суперників, умов змагань і суддівства та інших факторів.

В цілісних рухових діях як правило виділяють певні фази і частини руху. Будь-який ациклічний рух складається з трьох фаз: підготовчої, основної, завершальної. Усі фази взаємопов'язані і обумовлюють одна одну.

Підготовча фаза передбачає створення найбільш вигідних умов для виконання руху в основній фазі.

Основна фаза спрямована безпосередньо на вирішення основного рухового завдання. З біодинамічної точки зору найважливішим в даній фазі є раціональне використання зусиль у відповідному місці, напрямку і в необхідний момент. Наприклад, невигідний кут відштовхування і високо піднята махова нога утворять невигідну траєкторію руху ЗЦМТ при виконанні випаду.

Рухи в заключній фазі або затухають пасивно, або гальмуються активно – з метою збереження рівноваги тіла.

2. Основні характеристики техніки рухів

В теорії і практиці спорту прийнято говорити про структуру рухів. Структура руху – це закономірний взаємозв'язок усіх складових частин руху як єдиного цілого.

Усі рухи людини проходять у просторі і часі, при одночасній і постійній дії силового поля. Тому можна говорити про кінематичну структуру рухів, яка включає просторові, часові і просторово-часові характеристики. Кінематична

структура рухів визначається динамічною структурою, тобто взаємодією зовнішніх і внутрішніх сил, які обумовлюють даний рух.

В складній цілісній дії виділяють ще одну важливу сторону структури руху – ритмічну, яка комплексно відображає часові і силові характеристики руху.

Розглянемо послідовно основні кінематичні характеристики техніки рухів, до яких відносяться просторові, часові, просторово-часові характеристики.

Просторові характеристики:

- положення тіла, його окремих частин (вихідне, кінцеве);
- траєкторія руху (прямолінійна, криволінійна; напрям: вверх, вниз, вперед-назад, вліво, вправо; амплітуда – в градусах).

Часові характеристики:

- момент часу (початок, кінець);
- тривалість руху (в цілому, тривалість окремих фаз);
- ритм (співвідношення тривалості частин руху).

Просторово-часові характеристики:

- швидкість руху (рівномірна, нерівномірна);
- прискорення (зі знаком + або –).

Динамічні характеристики – це сили, що впливають на рухи. Вони поділяються на внутрішні і зовнішні. До внутрішніх відносяться:

- пасивні сили рухового апарату – в’язкість м’язів, еластичні сили м’язів;
- активні сили рухового апарату – сили тяги м’язів;
- реактивні сили – сили, що виникають при взаємодії ланок тіла в процесі рухів з прискоренням.

До зовнішніх сил відносяться сили, що діють на тіло людини зовні:

- сила маси власного тіла;
- сила реакції опори;

- сили опору зовнішнього середовища (води, повітря) і фізичних сил суперника, партнера, снаряда, обтяження;
- інерційні сили – зміна швидкості на протязі часу під дією сили.

Будь-яку спортивну діяльність можна розглядати як прояв сил м'язової тяги у взаємодії з іншими внутрішніми і зовнішніми силами.

3. Результативність спортивної техніки

Результативність техніки обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформованістю для суперника (В.М.Платонов, 1997).

Ефективність техніки визначається її відповідністю поставленим завданням і високим кінцевим результатом, відповідністю рівню фізичної, технічної, психічної та іншим видам підготовленості.

Стабільність техніки пов'язана з її перешкодостійкістю, незалежною від умов змагань, функціонального стану спортсмена. Треба враховувати, що сучасна тренувальна і особливо змагальна діяльність характеризується великою кількістю "збиваючих" факторів. До них відносяться активна протидія суперників, прогресуюча втома, помилки суддів, незвичне місце змагань, обладнання, недоброзичлива поведінка уболівальників, інше. Здатність спортсмена ефективно виконувати прийоми і дії в складних умовах є основним показником стабільної техніки.

Варіативність техніки – це здатність спортсмена оперативно коректувати рухові дії в залежності від умов змагальної боротьби. Особливо велике значення варіативність техніки має у видах спорту з постійною зміною ситуацій, гострим дефіцитом часу, активною протидією суперників. Це єдиноборства і спортивні ігри.

Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів і дій, доцільним використанням простору і

часу. При всіх рівних умовах кращим являється той варіант рухових дій, який супроводжується мінімальними енерготратами і психічним напруженням спортсмена.

Мінімальна тактична інформованість техніки для суперника являється важливим показником результативності у фехтуванні. Досконалою тут може бути тільки техніка, що дозволяє маскувати тактичні задуми і діяти неочікувано. Тому високий рівень технічної підготовленості передбачає ефективність в арсеналі бойових дій, які з однієї сторони ефективні з точки зору досягнення цілі, а з другої – не мають чітко виражених інформативних деталей, демаскуючих тактичний задум спортсмена.

Технічна підготовленість фехтувальників передбачає наявність широкого технічного арсеналу, а також вміння вибирати і реалізовувати найбільш ефективні бойові дії в варіативних ситуаціях при дефіциті інформації та ліміті часу.

4. Визначення тактики та її значення у фехтуванні

Тактика присутня скрізь, де людина веде боротьбу з людиною: на війні чи в політичному житті, в самозахисті чи в спорті і т.д. І скрізь тактика виступає як спеціалізоване вміння, або як здібність вести боротьбу на основі розуміння бойової обстановки в цілому, врахування дій і можливостей суперника його індивідуальних особливостей і власного потенціалу. Тактика в спорті не виходить за межі загального розуміння тактики.

На сьогоднішній день в літературі вітчизняних і закордонних авторів, а також серед тренерів і спортсменів існують різні визначення тактики. Синтезуючи їх, можна сказати, що під тактикою розуміють мистецтво ведення спортивної боротьби. Якщо більш конкретно, то це ефективні способи ведення змагальної боротьби для досягнення певного результату.

Вимога до тактики в різних видах спорту не однакові. Це залежить в першу чергу від форми змагальної боротьби. В спорті розрізняють наступні форми змагальної боротьби:

1) індивідуальна боротьба;
2) протиборство двох;
3) командні змагання.

В свою чергу кожна з даних форм змагальної боротьби характеризується тим, що вона може проходити або з безпосередніми перешкодами з боку суперника, або з опосередкованим впливом з боку суперника. Розглянемо розподіл видів спорту в залежності від форм змагальної боротьби.

Індивідуальна боротьба:

а) з безпосередніми перешкодами з боку суперника: велогонки, лижні гонки, спортивна ходьба, біг без розмічених доріжок і т.п.

б) з опосередкованим впливом з боку суперника: плавання, гребля, гімнастика, фігурне катання, коньки, біг по розмічених доріжках і т.п.

Протиборство двох:

а) з безпосередніми перешкодами з боку суперника: бокс, фехтування, боротьба інші види єдиноборств;

б) з опосередкованим впливом з боку суперника: теніс, бадмінтон, шахи і т.п.

Командні змагання:

а) з безпосереднім впливом з боку суперника: футбол, баскетбол, гандбол, хокей, регбі і т.п.

б) з опосередкованим впливом з боку суперника: волейбол, естафетний біг, командні змагання в гімнастиці і т. ін.

Тактика у фехтуванні – це вміння ефективно застосовувати прийом фехтування з метою перемогти суперника. Доцільність застосування різних прийомів визначається відповідністю бойової поведінки і дій фехтувальника, поведінці, діям, намірам і стану суперника.

Єдиним мірилом ефективності тактики є кінцевий результат. Тактика переможця – правильна тактика. Тактика, яка призвела до поразки – неправильна тактика.

Тактика і техніка невід'ємні одна від одної, оскільки тактика є мистецтвом застосування технічних прийомів. Тому невідповідність технічних прийомів тактичним задумам загрожує поразкою в бою. Бідна техніка призводить до спрощеної тактики і, навпаки. хороша техніка створює передумови досконалій тактиці. Тактично правильна дія, але виконана технічно погано, так як і відмінно виконана дія, але невчасно і неадекватно застосована, як правило, не досягає мети і навіть може привести до поразки.

Взаємозв'язок між тактикою і технікою можна виразити наступним чином. Техніка фехтувальника повинна відповідати його тактичним задумам і, навпаки, задуми не повинні виходити за межі технічних можливостей.

Однак, не дивлячись на повну взаємообумовленість техніки і тактики, фехтувальник в бою повинен бути поглинутим тільки тактичною боротьбою. Тому техніка виконання прийомів повинна бути настільки досконалою, щоб не відволікати думки фехтувальника від тактичної боротьби. Саме цією обставиною пояснюється те, що навчання техніці передує навчанню тактиці.

Тільки гармонійне поєднання мудрої тактики з автоматизованою технікою – запорука успіху спортсмена.

5. Тактична дія, фазова структура тактичної дії

Усі свідомо виконані рухи фехтувальника, спрямовані на вирішення певного тактичного завдання, називаються тактичними (бойовими) діями. Отже, тактична дія – це спосіб вирішення тактичного завдання. В психологічному аспекті тактична дія є продуктом складних психомоторних процесів, які протікають послідовно і сумісно (Д.Харре, 1971). Тактична дія здійснюється у трьох головних фазах (рис.1):

1) сприйняття і аналіз змагальної ситуації;
2) мислене вирішення спеціального тактичного завдання;
3) рухове вирішення тактичного завдання.

Ці три фази представляють собою послідовний ряд шляхів вирішення тактичного завдання і знаходяться в тісному взаємозв'язку, при цьому вирішальну роль тут відіграє пам'ять.

Сприйняття і аналіз змагальної ситуації, як перша фаза тактичної дії, має провідне значення, оскільки складає основу для наступних фаз. Помилки в першій фазі відбиваються на другій і третій фазах.

Якість сприйняття залежить від обсягу і поля зору, зорово-рухових оцінок, від рівня розвитку техніко-тактичних навиків, від якості процесів мислення, знань, досвіду, здатності зосереджувати увагу.

Сприйняття змагальної ситуації складає, однак, лише частину першої фази тактичної дії. Спортсмен повинен цілеспрямовано сприймати деталі змагальної ситуації, щоб бути в стані проаналізувати і оцінити її, зрозуміти завдання, яке йому потрібно вирішити.

Мислене вирішення тактичного завдання передує руховому. Проблема полягає в тому, щоб на основі сприйняття і аналізу змагальної ситуації в найкоротший час знайти оптимальний шлях вирішення тактичного завдання.

Багато спортсменів відчувають труднощі при необхідності мислено вирішити тактичне завдання в обмежений час. Це проходить по різним причинам. Вони можуть пояснюватись недоліками сприйняття і аналізу змагальної ситуації, незадовільними знаннями і досвідом, логічними помилками мисленого вирішення. В таких випадках на вирішення завдання спортсмен витрачає більше часу, ніж дозволяє змагальна ситуація. А це несприятливо впливає і на рухове вирішення завдання.

Якщо змагальна ситуація дозволяє вирішити тактичне завдання за допомогою відпрацьованих тактичних навиків, то спортсмену для мисленого

вирішення необхідно мінімум часу. Набагато повільніше проходить мислене вирішення, коли спортсмен зустрічається з незнайомою ситуацією.

Рухове вирішення тактичного завдання є заключною фазою тактичної дії, в якій ця дія саме і проявляється. Рухове вирішення представляє собою комплексну діяльність, яка вимагає як інтелектуальних, так і фізичних здібностей та навиків. Вона є результатом продуктивної творчої діяльності, пов'язаної з оптимальним використанням технічних навиків, а також фізичних і психічних якостей. Руховий акт сумує в собі як підсумки сприйняття і аналізу змагальної ситуації, так і підсумок мисленого вирішення спеціальної тактичної задачі.

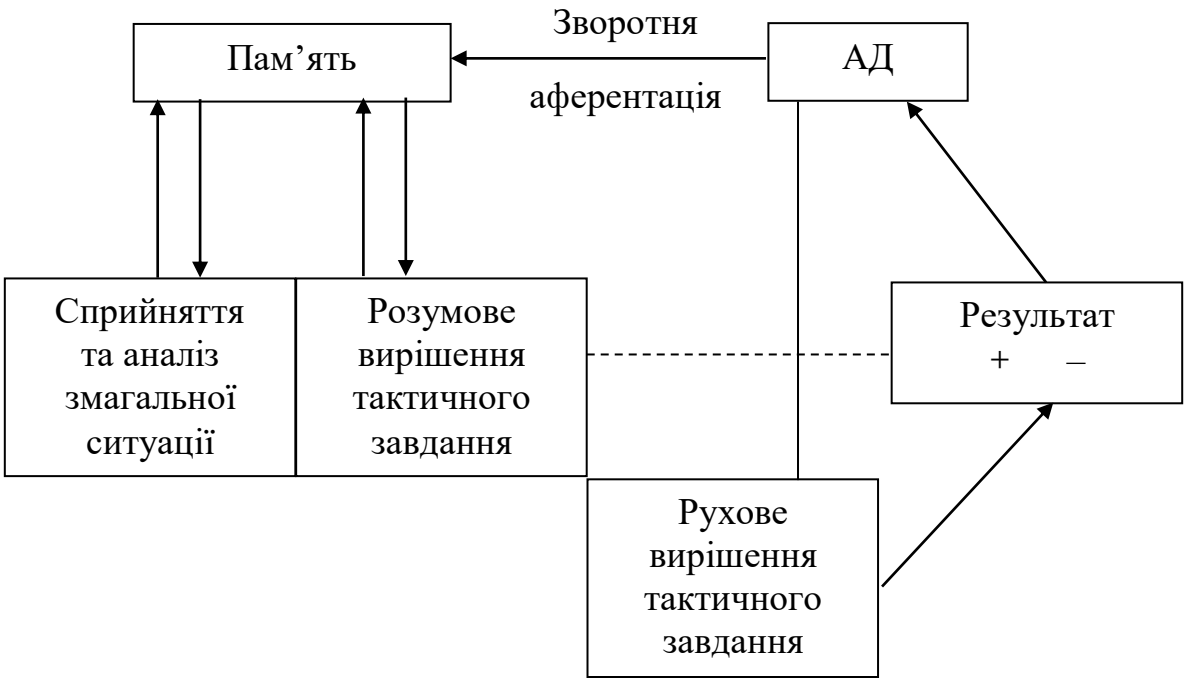
6. Взаємозв'язок техніки і тактики фехтування

За допомогою сприйняття і аналізу змагальної ситуації спортсмен визначає тактичне завдання, яке він повинен вирішувати (спочатку мислено, а потім моторно). Як тільки спортсмен оцінив змагальну ситуацію і визначив тактичне завдання, він намагається вирішити її по схемі, яка із багатьох можливих представляється йому найбільш придатною.

При руховому вирішенні даного завдання, незалежно від того, чи був результат позитивним або негативним, ця система удосконалюється (в кібернетичному розумінні мова йде про саморегулюючу систему). При цьому суттєву роль відіграють власна і зовнішня інформація, а також принцип зворотного зв'язку ("зворотня" аферентація).

Графічна модель (рис.1) наочно представляє принцип самоінформації, самоудосконалення і взаємозв'язки трьох фаз тактичної дії. Результат рухового вирішення передається в пам'ять через акцептор дії (АД) шляхом зворотного зв'язку. Якщо спортсмен вирішив завдання позитивно, в майбутньому в такій же ситуації він вибере той же шлях вирішення і реалізує його моторно. При

негативному вирішенні завдання дія повинна бути проаналізована, щоб



вияснити причини невдачі. Остання може бути наслідком помилки сприйняття і

Рис. 1. Фазова структура тактичної дії (по Ф.Мало)

аналізу змагальної ситуації, недостатнього розвитку процесів мислення, рухових (моторних) помилок (погана техніка, недостатній розвиток фізичних якостей), а також недоліки психічного характеру (боязкість, переоцінка своїх можливостей і т. ін.). Якщо дії, які дають позитивний результат повтроюються достатньо часто, то утворюються досконалі тактичні навички.

Рекомендована література

Основна:

1. Бусол В. Різновиди помилок та їх обсяги при виконанні бойових дій фехтувальниками-шаблістами високої кваліфікації / В. Бусол, І. Рощін, В.

Шуберт // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2008. – Вип. 12, т. 4. – С. 23 – 27.
2. Бусол В. Різновиди атакуючих дій та їх ефективність у змаганнях кваліфікованих шаблістів / Василь Бусол, Ігор Рощин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 2. – С. 52 – 57.
3. Келлер В. С. Тренировка фехтовальщиков / В.С. Келлер, Д.А. Тышлер. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 182 с.
4. Парамонов С. Подготовка шпажиста / Парамонов С.В. – Киев : Здоров'я, 1986. – 136 с.
5. Сладков Э. Основы техники фехтования / Э.Д. Сладков. – Киев : Здоров'я, 1989. – 140 с.
6. Спортивное фехтование : учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Д. А Тышлера. – Москва : Физкультура, образование и наука, 1997. – 386 с.
7. Фехтование : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Д. А Тышлера. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 332 с.
8. Фехтование : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. К. Т. Булочко. – Москва : Физкультура и Спорт, 1967. – 431 с.

Допоміжна:

9. Бріскін Ю. А. Готовність спортсмена до прийняття оптимального рішення в ситуації спортивного двобою / Ю. А. Бріскін. – Львів : Ніка-Плюс, 1997. – 114 с.
10. Бріскін Ю. Диференціація техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю / Бріскін Юрій, Смирновський Сергій, Пітин Мар'ян // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 27–31.
11. Бріскін Ю. Обґрунтування програми диференціації техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю / Юрій Бріскін, Сергій Смирновський, Мар'ян Пітин // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2017. – Вип. 25/26. – С. 30–35.
12. Бріскін Ю. Техніко-тактичні дії фехтувальників-шпажистів високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності / Бріскін Юрій, Смирновський Сергій, Семеряк Зоряна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. − № 3. – С. 18 − 21.
13. Бусол В. Обсяги та ефективність бойових дій кваліфікованих фехтувальників-шаблистів / Василь Бусол, Ігор Рощин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2005. – Вип. 9, т. 1. – С. 335 – 339.
14. Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні : монографія / Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Пітин М. П. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 282 с.
15. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях : [монография] / В. С. Келлер. – Киев : Здоров'я, 1977. – 184 с.

16. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
17. Келлер В. Тренировка фехтовальщиков / В. Келлер, Д. Тышлер. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. − 181 с.
18. Музика Ф. Анатомія людини : навч. посіб. / Федір Музика, Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с. – ISBN 978-966-2328-70-7.
19. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Г. В. Коробейников, Є. Н. Приступа, Л. Г. Коробейнікова, Ю. А. Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 312 с.
20. Пристрій для технічної підготовки фехтувальників : патент 87020 Україна : МПК A63B 69/02 (2006.01) / Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Задорожна О. Р., Смирновський С. Б. − № a201311306 ; заявл. 23.09.2013 ; опубл. 27.01.2014, Бюл. № 2.
21. Розвиток та становлення спортивних єдиноборств у програмах Ігор Олімпіад сучасності / Євген Приступа, Юрій Бріскін, Артур Палатний, Мар’ян Пітин // Фізична активність, здоров'я і спорт. − 2017. − № 1 (27). − С. 3−19.

Інформаційні ресурси інтернет:

22. Improvement of technical and tactical training of qualified women epee fencers / Zoryana Semeryak, Yuriy Briskin, Ivan Karatnyk, Valeriy Melnyk, Viktoria Pasichnyk, Maryan Pityn // Journal of Physical Education and Sport. –2017. – Suppl. 17, is. 4, art 216. – P. 2116–2122. – Access mode: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10693
23. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. − 2013. – Vol. 13(2), art 32. – P. 195 −198. – Access mode: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10459
24. Pityn M. Theoretical training in fencing: state and prospects of researches / Maryan Pityn, Yuriy Briskin, Olga Zadorozhna // Фізична активність, здоров’я і спорт. – 2012. – № 3. – С. 23 – 28. – Access mode: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10464
25. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Zadorozhna Olha, Smyrnovskyy Serhiy, Semeryak Zoryana // Journal of physical education and sport. – 2014. – Vol. 14, is. 3. – P. 337–341. – Access mode: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10464
26. Електронний каталог ЛДУФК. – Режим доступу: http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php
27. Електронний репозитарій ЛДУФК. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/