

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра
фехтування, боксу
та національних одноборств

**Організація і планування навчально-тренувальної
роботи в ДЮСШ**

**Лекція для студентів
4 курсу**

Підготував:
доцент Бусол В.А.

Львів

План

1. Етапи багаторічної підготовки фехтувальників
2. Навчальні групи та режим їх роботи
3. Планування навчально-тренувального процесу

1. Етапи багаторічної підготовки фехтувальників

Мета багаторічного процесу підготовки юних фехтувальників:

- виховання всебічно розвинутих, висококваліфікованих спортсменів здатних захищати честь свого колективу і держави на змаганнях самого високого рівня.

В зв'язку з постійним зниженням віку спортсменів, що здобувають перемоги на світових чемпіонатах і Олімпійських іграх, перед методикою підготовки фехтувальників виникає ряд проблем – з якого віку розпочинати спеціалізовану підготовку, як її здійснювати на окремих етапах і з яким переважним використанням засобів і методів.

Досвід роботи тренерів показує, що відносно стабільні результати на рівні майстра спорту фехтувальники показують в 18-20 років. Вік дітей для груп початкової підготовки в ДЮСШ складає 10-12 років. Як же повинен будуватись навчально-тренувальний процес з цими дітьми, щоб із перспективних юних спортсменів до 18-20 років підготувати майстрів спорту.

В теорії і методиці сучасного спорту у відповідності з віковими особливостями фізичного розвитку встановлені і науково обгрунтовані наступні етапи підготовки (В.Н.Платонов, 1997):

- 1) етап початкової підготовки;
- 2) етап попередньої базової підготовки;
- 3) етап спеціалізованої базової підготовки;
- 4) етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (підготовки до вищих досягнень);
- 5) етап збереження досягнень.

У відповідності з викладеною періодизацією будується багаторічна підготовка юних спортсменів і у фехтуванні.

Етап початкової підготовки охоплює перші два роки занять в спортивній школі. Тренування вирішують завдання розвитку фізичних якостей і володіння

основами техніки і тактики фехтування одному із видів зброї. Необхідно створити сприятливі для поглибленої спеціальної підготовки.

Найбільший ефект на даному етапі дає різностороннє тренування. Поряд із старанним оволодінням основними прийомами фехтування необхідно розвивати фізичні якості використовуючи найрізноманітніші засоби. В заняття включають комплекси спеціально-підготовчих вправ, які цілеспрямовано розвивають окремі якості, а також створюють передумови для якісного оволодіння технікою дій.

На даному етапі юні фехтувальники приймають участь в змаганнях (з фізичної підготовки, техніки, офіційних). Основними методами тренування є ігровий і змагальний.

Етап попередньої базової підготовки характеризується підвищенням обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень, спеціалізованим удосконалення фізичних якостей. Техніка прийомів і дій формується в умовах варіативного їх виконання, ускладнення і зміни тактичних ситуацій, все більше використовуючи навчальні, тренувальні і змагальні поєдинки. Особлива увага приділяється розвитку різних форм прояву швидкісних якостей, а також координаційних здібностей і гнучкості. При високому темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на даному етапі високо-інтенсивні навантаження, відповідальні змагання тощо.

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце займають індивідуальні уроки з тренером. Спортсмени регулярно приймають участь у змаганнях і все частіше ставиться завдання показати свій кращий результат. На даному етапі тренувальний процес будується з врахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Багато уваги приділяється формуванню індивідуального стилю бойової діяльності, розвитку спеціалізованих сприйнять фехтувальників.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (підготовки до вищих досягнень) передбачає досягнення максимальних результатів. Значно зростає спеціалізованість тренувальних навантажень, особливо за рахунок

змагальної практики. Обсяг і інтенсивність тренувань досягають максимальних величин.

Важливою передумовою успішних тренувань є відношення повної довіри між тренером і спортсменом. Спортсмен перш за все чекає від тренера керівництва тренуванням із знанням справи, на основі найновіших наукових даних, так, щоб його особисті зусилля вели до успіху. Він хоче отримувати ясну і точну оцінку своїх досягнень і можливостей, він чекає, що тренер неупереджено буде піклуватися про нього, керувати ним і підтримувати його: він хоче також висловлювати свою думку про тренування і зустрічати відповідний відгук; він, з іншої сторони, чекає чітких рішень тренера.

Добрі відносини між тренером і спортсменом позитивно впливають на результати, на поведінку спортсмена в колективі, підвищують можливості спортсмена переносити високі навантаження.

Етап збереження досягнень характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки фехтувальників. Основним завданням даного етапу підготовки є підтримання раніш досягнутого рівня, функціональних можливостей організму без збільшення обсягу тренувальної роботи. В той же час не зменшується увага до удосконалення технічної майстерності, підвищення психічної готовності, ліквідації індивідуальних недоліків у фізичній підготовленості. Важливим фактором підтримання досягнень виступає тактична зрілість, яка прямо залежить від змагального досвіду спортсмена.

На даному етапі, як ніколи, треба застосовувати нові тренувальні засоби, нетрадиційні варіанти планування підготовки, використовувати різноманітні засоби контролю, стимуляції і відновлення працездатності.

2. Навчальні групи та режим їх роботи

Комплектування груп в ДЮСШ проводиться в вересні-жовтні місяці. Комплектуванню груп початкової підготовки передують відбір, який передбачає: агітацію і пропаганду, перегляд в школах, медичне обстеження, попередню підготовку і оцінку фізичної підготовленості.

Бажано, щоб групи були однорідними по віку і статевим відмінностям. В той же час можливий відхід від цієї вимоги. В змішаних групах, як відмічає Л.Лейтман (1969), більш якісно проходить оволодіння прийомами і діями фехтування. Це обумовлено тим, що хлопчики швидше і з більшим розумінням вникають в “секрети” фехтувального поєдинку і з великим натхненням допомагають дівчаткам зрозуміти прийоми єдиноборства. Дівчатка, в свою чергу, своєю старанністю у вивченні техніки надихають хлопчиків на оволодіння досконалою технікою.

Обов'язковою умовою зарахування в ДЮСШ є успішне навчання в загальноосвітній школі та відсутність протипоказань з боку лікаря. В подальшому для переходу з групи в групу учні щорічно здають відповідні нормативи з фізичної і технічної підготовки.

У відділеннях фехтування спортивних шкіл комплектуються наступні групи (табл.1):

- початкової підготовки ;
- навчально-тренувальні;
- спортивного удосконалення;
- вищої спортивної майстерності.

Таблиця 1

Режим і наповнення навчальних груп у спортивних школах

Рік навчання	Вік учнів	мінімальна кількість		Максимальна кількість годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовл.
		груп у школі	учнів у групах		
Групи початкової підготовки					
I-й	10-11	4	16	6	виконання контрольних нормативів
Більше I року	11-12	4	14	8	—
Навчально-тренувальні групи					
I-й	12-13	2	8	12	II юнацький розряд
2-й	13-14	2	8	14	I юнацький розряд
3-й	14-15	2	6	18	II розряд
Більше 3 років		1	6	20	I розряд
Групи спортивного удосконалення					
I-й	15-16	2	5	24	60% КМС
2-й	16-17	2	4	26	КМС
Більше 2 років	17-18	1	4	28	50%МС
Групи вищої спортивної майстерності					
Увесь термін	від 18	1	3	32	МС

Примітки:

1. За умов наявності у складі навчальної групи члена або кандидата до збірної команди України кількість годин на тиждень може бути збільшена до 36 /додаток №2 до типового положення про ДЮСШ стор.14/.
2. До груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності можуть зараховуватися учні, на 1-2 роки молодші, за умов виконання ними відповідних нормативів та клопотання федерацій з видів спорту /додаток №1 до Типового положення про ДЮСШ, стор.13/.

В групи початкової підготовки, як вже було сказано, приймаються діти віком 10-12 р., з хорошою фізичною підготовкою.

Навчальна робота в цих групах проводиться із розрахунку 6 і 8 год. в тиждень.

Головні завдання навчально–тренувального процесу: зміцнення здоров'я і розвиток фізичних якостей, вивчення основ техніки і тактики фехтування.

В навчально-тренувальні групи 1-го року навчання зараховуються підлітки, які пройшли навчання в групах початкової підготовки і успішно виконали відповідні вступні вимоги. Ті хто закінчив успішно 1-й рік навчання і виконали встановлені вимоги переводяться на 2-й рік навчання. Далі, при виконанні вимог 2-го року навчання юні фехтувальники переводяться в групи 3-го року навчання, а потім і на 4-й рік навчання.

Головні завдання навчально-тренувальної роботи: всебічний фізичний розвиток і спеціалізація фізичних якостей ; оволодіння широким комплексом фехтувальних прийомів і дій, а також їх тактичними особливостями; придбання досвіду проведення змагальних поєдинків.

В групи спортивного удосконалення зараховуються перспективні фехтувальники старшого юнацького віку (16-18 років), які пройшли підготовку в навчально-тренувальних групах і успішно виконали відповідні вимоги з фізичної і спеціальної підготовки.

На даному етапі підготовки здійснюється комплексне удосконалення всіх компонентів спортивної майстерності: фізичної, технічної, тактичної і психічної підготовки. Тренувальний процес будується на основі великого обсягу навантажень.

Відділення фехтування в ДЮСШ є основною організаційною базою всієї навчально-тренувальної і виховної роботи. Загальне керівництво відділенням здійснює адміністрація ДЮСШ, а всі питання організації навчально-тренувальної роботи здійснює тренерська рада, в яку входять старші тренери з окремих видів

зброї. Безпосередню роботу з групами проводить тренер, який здійснює керуючу і організуючу роль в процесі занять.

Вузловою структурною одиницею навчально-тренувального процесу є окреме заняття. Структура окремого заняття включає в себе: підготовчу, основну і заключну частину.

Заняття необхідно розрізняти по основній педагогічній спрямованості (основні і додаткові, вибіркової і комплексної спрямованості), по величині навантажень (заняття з великими середніми і малими навантаженнями), по змісту конкретних завдань (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні).

3. Планування навчально-тренувального процесу

Для проведення всієї організаційної, спортивної і виховної роботи з юними спортсменами ДЮСШ складаються наступні плани і документальні матеріали:

- план комплектування відділень і навчальних груп;
- річний план роботи школи з наступними розділами: оргробота, навчально-спортивна, виховна, господарська робота, медконтроль проведення тренерських рад, облік і звітність;
- календарний план спортивно-масових заходів, тренувальних зборів і змагань;
- особисті картки і книга обліку учнів;
- документи по оформленню спортивних розрядів, прийому вступних і перевідних нормативів;
- книга наказів по школі;
- розклад занять в групах.

Навчально-тренувальний процес в групах проводиться на підставі Програми, затвердженої Державним Комітетом України з питань фізичної культури і спорту складовими Програми є Навчальний план (табл. 2.) і графіки навчального процесу для кожної категорії груп (зразок табл.3). Для проведення занять в кожній групі тренер складає робочий план, конспекти занять, веде журнал обліку відвідування занять. Крім цього, для висококваліфікованих фехтувальників складаються індивідуальні плани тренувань. Тренер контролює ведення щоденників тренувань у кожного спортсмена.

Розглянемо докладніше документи планування навчально-тренувального процесу.

Програми з фехтування розробляються для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ і являється керівним документом для організації і планування навчально-тренувального процесу з фехтування.

В програмі визначаються цілі і завдання тренування; організація і планування тренувальної роботи; зміст теоретичного і практичного розділів і кількість годин для них; залікові вимоги і нормативи, а також даються методичні рекомендації по проведенню занять.

Навчальний план містить перелік розділів і основних тем теоретичної і практичної підготовки, а також кількість відведених на них годин в рік для кожної групи (табл. 2).

Графік навчального процесу складається для кожної групи на рік на основі Навчального плану. В ньому загальна кількість годин, відведених на окремі розділи Навчального плану, розподіляються по місцях. при цьому загальний обсяг годин по всіх розділах в кожному місяці повинен відповідати нормам, які визначені програмою (табл 3).

Таблиця 2

Навчальний план для груп ДЮСШ та СДЮШОР

Розділ підготовки	ГРУПИ									
	Початкової підготовки		Навчально-тренувальні				Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності
	Рік навчання (години)									Увесь термін
	І-й	2-й	І-й	2-й	3-й	4-й	І-й	2-й	3-й	
Теоретична підготовка	5	8	14	16	24	24	26	28	30	30
Загальна фізична підготовка	90	120	150	170	188	198	178	182	200	240
Спеціальна фізична підготовка	78	100	178	200	260	260	238	258	270	300
Техніко-тактична підготовка	137	186	268	328	440	534	772	850	922	1050
Інструкторська та суддівська практика	-	-	10	10	20	20	30	30	30	40
Виконання контрольних нормативів	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань									
Медичні обстеження	Проводяться поза сіткою годин									
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Таблиця 3

**План-графік річного циклу підготовки для груп початкової
підготовки 2-го року навчання, год**

Розділ підготовки													Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	-	-	8
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	10	10	8	10	10	8	10	8	10	8	14	14	120
Спеціальна фізична підготовка	8	8	8	8	6	8	6	8	8	8	12	12	100
Техніко- тактична підготовка	14	18	16	18	18	18	18	18	16	16	8	8	186
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Медичні обстеження	Проводяться поза сіткою годин												
Загальна кількість годин:	34	36	34	36	36	34	36	34	34	34	34	34	416

Робочий план складається, як правило, на місяць і передбачає детальний перелік і розподіл навчального матеріалу по окремих заняттях у відповідності з загальною кількістю годин запланованих графіком навчального процесу. Розподіл тренувальних засобів по окремих розділах здійснюється з врахуванням етапу підготовки.

Конспект заняття складається на основі робочого плану і являється основним методичним документом для проведення занять.

При розробці конспекту необхідно з'ясувати основні завдання заняття, намітити загальний план його проведення, основний зміст окремих частин; потім підібрати вправи у відповідності із завданнями кожної частини, визначити їх послідовність і дозування.

Журнал обліку занять ведеться для кожної групи. В журнал заносяться анкетні дані про учнів. Тренер веде облік відвідування занять і успішності навчання, веде облік участі в змаганнях. В журнал заноситься короткий зміст занять, зауваження по його проведенню.

Щоденник спортсмена – документ обліку і самоконтролю за ходом тренувального процесу. Фехтувальники повинні вести облік змісту занять, аналізувати навантаження, заносити зауваження тренера, дані про стан фізичного розвитку і здоров'я. Ведення щоденника має велике організуюче і виховне значення.

Рекомендована література

Основна:

1. Брискин Ю. А. Структура и содержание теоретической подготовки фехтовальщиков / Брискин Ю.А., Питын М.П., Задорожная О.Р. // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 4. – С. 10–14.
2. Бріскін Ю. Обґрунтування засобу теоретичної підготовки юних фехтувальників (на прикладі провідних фехтувальників України) / Бріскін Юрій, Пітин Мар'ян, Задорожна Ольга // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2013. – Вип. 15. – С. 289–295.
3. Бусол В. А. Особливості мотивації до спортивного удосконалення у фехтувальників різної кваліфікації / В. А. Бусол, В. В. Бусол // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1997. – С. 83 – 84.

Допоміжна:

4. Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні : монографія / Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Пітин М. П. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 282 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

6. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Zadorozhna Olha, Smyrnovsky Serhiy,

- Semeryak Zoryana // Journal of physical education and sport. – 2014. – Vol. 14, is. 3. – Р. 337–341. – Access mode: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10464>
7. Електронний каталог ЛДУФК. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
8. Електронний репозитарій ЛДУФК. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>