

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра
фехтування, боксу
та національних одноборств

**Засоби та методи навчання і тренування
фехтувальників**

**Лекція для студентів
I курсу**

Підготував:
доцент Шуберт В.С.

Львів

План

1. Мета та основні завдання спортивного тренування.
2. Засоби спортивного тренування.
3. Методи спортивного тренування.

1. Мета тренування

Метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого для даного спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної і психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту та вимогам досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

2. Основні завдання спортивного тренування

Основні завдання, що вирішуються в процесі спортивного тренування:

- освоєння техніки і тактики фехтування;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей та можливостей функціональних систем організму, які несуть основне навантаження на заняттях фехтування;
 - виховання належних моральних і волевих якостей;
 - забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовленості;
 - набуття теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагальної діяльності;
 - комплексне вдосконалення та виявлення у змагальній діяльності різних сторін підготовленості фехтувальника.

Вказані завдання визначають основні сторони (напрями) спортивного тренування: фізичну, технічну, психологічну. Завдання, які виникають в процесі спортивного тренування, конкретизуються стосовно до однорідних груп спортсменів, команд, окремих спортсменів з врахуванням

етапу багаторічної підготовки, типу занять, рівня спортивної майстерності, стану здоров'я.

3. Засоби спортивного тренування

Засоби спортивного тренування - різноманітні фізичні вправи, прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсмена. Склад засобів спортивного тренування формується з урахуванням особливостей фехтування.

Крім суто змагальних, у тренувальному процесі використовують відповідно основні групи вправ:

- вправи, які за змістом найбільш повно співпадають зі змагальними – тобто тренувальні форми змагального напрямку;
- вправи, які за структурою рухів і проявом рухових якостей близькі до змагальних – спеціально-підготовчі;
- вправи, які суттєво відрізняються від змагальних як за формою так і за характером прояву специфічних рухових якостей – змагально-підготовчі.

У сучасному спортивному тренуванні широко використовують різноманітні тренажерні пристрої як засоби інтенсифікації та конкретизації розвитку рухових якостей, диференційованого освоєння структур та удосконалення характеристик техніки спортивних вправ. Існують тренажери полегшуючого напрямку і направлені вони на засвоєння окремих елементів техніки прийомів.

До розвитку рухових якостей використовують тренажери вибіркового розвитку окремих рухових якостей для конкретних м'язових груп, або конкретних м'язів. В технічній підготовці використовуються тренажерні пристрої, які дозволяють виконувати змагальну вправу в полегшених умовах, а також тренажери, що стимулюють виконання змагальної вправи – різноманітні механічні та електронні прилади.

Спеціально-підготовчі вправи можуть носити допоміжний або

удосконалюючий характер. Так, при оволодінні спортивною технікою або техніко-тактичними характеристиками змагальної діяльності можливе використання імітаційних і допоміжних вправ.

Імітаційні вправи можуть бути близькими за структурою і окремими характеристиками техніки але відрізняються параметрами динамічних характеристик та інтенсивністю прояву рухових якостей.

Допоміжні спеціально-підготовчі вправи, навпаки, можуть за інтенсивністю відповідати інтенсивності змагальних вправ, а за структурою рухів різко відрізняються. Так, наприклад, використання в різних видах спорту циклічних вправ для розвитку витривалості та швидкості; розвиток спеціальної сили з допомогою вправ з обтяженням та ін. При доборі спеціально-підготовчих вправ удосконалюючого характеру велике значення для позитивного переносу навичок і якостей мають обрані режими м'язів та ритм виконання вправи, адекватні режиму змагальної вправи.

Велике значення для удосконалення спортивної майстерності мають тренувальні форми змагальної вправи. Тут має вагу фантазія тренера і спортсмена: різноманітні початки і закінчення вправи, включення додаткових елементів у різні структури вправи, зміна ритмових акцентів, використання в різні сторони та з різними додатковими рухами.

4. Методи спортивного тренування

Під методами, які застосовуються в спортивному тренуванні розуміють способи взаємодії тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, уміннями і навиками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд. У практичних цілях всі методи умовно поділяють на три групи: словесні, наочні і практичні. В процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують в різних поєднаннях. Кожен метод використовують не стандартно, а пристосовують до конкретних вимог, обумовлених особливостями спортивної підготовки. При підборі методів необхідно стежити за тим, щоб вони строго відповідали поставленим

завданням, загальнодидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їх кваліфікації і підготовленості

До словесних методів відносять розповідь, пояснення, лекцію, бесіду, аналіз і обговорення.

Лекція – це спеціально підготовлене повідомлення по одному із питань навчання або тренування. Лекція має певний план, а матеріал в ній викладається в певній послідовності.

Бесіда – це вільна форма усного повідомлення або передачі знань. В бесіді розглядаються більш вузькі питання, проводиться обмін думками, даються відповіді на запитання.

Пояснення – найбільш розповсюджена форма передачі інформації від тренера до учнів. Воно найчастіше використовується при ознайомленні і вивченні прийомів фехтування і безпосередньо чергується з практичними методами.

Розгляд і аналіз можуть носити різну спрямованість (технічну, тактичну, психічну, методичну, бойову) і часто використовуються для оцінки окремих сторін навчання і тренування. Необхідною умовою підвищення ефективності навчання і тренування є залучення самих учнів до розгляду і аналізу своїх дій.

Вказівки і рекомендації являються заключною частиною розгляду і аналізу техніки прийомів і дій, окремих занять, виступів спортсменів в змаганнях і т. ін. Вказівки і рекомендації повинні бути конкретними і переконливими, і ґрунтуватися на реальних спостереженнях за учнями в процесі занять і змагань.

Ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від умілого використання вказівок і команд, зауважень, словесних оцінок і пояснень.

Наочні методи значною мірою обумовлюють дієвість процесу

підготовки. До них перш за все, слід віднести правильний у методичному відношенні показ окремих вправ і їх елементів, який зазвичай проводить тренер або кваліфікований спортсмен. Широко використовуються допоміжні засоби демонстрації - учбові фільми, відео-магнітофонні записи, макети ігрових майданчиків і полів для демонстрації тактичних схем, електронні ігри.

Показ – найбільш розповсюджений наочний метод, з якого починається вивчення кожного нового прийому. До показу пред'являються високі вимоги – він повинен бути взірцем по техніці виконання і формувати правильний образ досконалого виконання вправ.

Ілюстрування – це використання різних графіків, таблиць, фотографій, слайдів.

Демонстрація наочних засобів – це перегляд по окремі темі наукових матеріалів, прикладів, пристроїв, відеозаписів, навчальних фільмів.

Перегляд боїв і змагань – це спеціально організоване спостереження з якою-небудь метою. Перегляд може стосуватись особливостей техніки, тактики, поведінки спортсмена, ефективності дій і т. ін. Перегляд, як правило, проводиться по наперед визначеній схемі і передбачає певну систему реєстрації.

Після перегляду проводиться його обговорення, розгляд і аналіз.

Практичні (спеціальні) методи являються основними в процесі навчання і тренування фехтувальників. До них відносяться:

- вправи без суперника;
- вправи на підсобних снарядах;
- вправи з партнером;
- індивідуальні уроки;
- навчальні поєдинки;
- тренувальні і змагальні поєдинки.

Вправи без суперника – це групове або самостійне виконання прийомів фехтування без взаємодії з партнером. В таких вправах відпрацьовуються пересування, позиції, переміни позицій, імітації атакуючих і захисних дій.

Вправи без суперника – це своєрідна гімнастика фехтувальника, яка виконується на всіх етапах вдосконалення спортсмена.

Вправи на підсобних снарядах – це виконання фехтувальних прийомів з використанням манекенів, стендів, тренажерних пристроїв, засобів термінової інформації.

Вправи з партнером – один із основних методів проведення групових занять в процесі навчання і тренування фехтувальників. Суть їх полягає в тому, що учні розподіляються по парах і по вказівці тренера виконують визначені прийоми (дії) в певній взаємодії один із одним. Різновидами цих вправ являються: вправи в пересуваннях, змінах позицій і з'єднань; вправи в удосконаленні атак, захистів і відповідей; вправи у взаємоуроках; ігрові вправи в захистах і відповідях; вправи в "контрах".

Індивідуальний урок – найбільш поширений і ефективний метод тренування кваліфікованих фехтувальників. Суть його полягає в тому, що тренер індивідуально працює з окремими спортсменами, безпосередньо спілкуючись з ними за допомогою слова і своєї зброї. Тренер в даному випадку виступає одночасно і в ролі учителя, і в ролі суперника, який створює різні тактичні ситуації.

В залежності від конкретних завдань і переважної спрямованості індивідуальні уроки можуть бути уроками навчання, тренування, бою, контролю.

Навчальні поєдинки передбачають єдиноборство суперників за певним сценарієм, який визначає тренер. В навчальних поєдинках партнери мають право вільно маневрувати, змінюючи і підбираючи дистанцію, використовуючи дії розвідки і виклики для обігрування суперника і створення найбільш вигідної ситуації. Однак, тренер обмежує основні дії

суперників, ставить завдання на створення окремих ситуацій, обмежує час поєдинку і т. ін. Тобто це поєдинки з певними обмеженнями, з установкою на виконання окремих завдань тренера.

Тренувальні і змагальні поєдинки проводяться без обмежень у виборі засобів техніко-тактичних дій, в створенні тактичних ситуацій, побудові поєдинків в цілому.

Тренувальний поєдинок не ставить завдання отримати будь-що перемогу, хоч і проводиться у відповідності з правилами змагань. Основне завдання цих поєдинків – удосконалення окремих компонентів спеціальної підготовленості.

Змагальний поєдинок проводиться у відповідності з правилами змагань і ставить завдання перед його учасниками отримати перемогу.

Тренування практичними методами має такі різновиди: суворої регламентації, ігровий та змагальний. Основною характерною особливістю методу суворої регламентації є чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження, обсягу та характеру відпочинку між виконаннями тренувального навантаження.

Важливим показником, який визначає структуру практичних методів тренування, є те, чи має вправа в процесі одноразового використання даного методу безперервний характер, чи надається з інтервалами для відпочинку; виконується в рівному (стандартному) чи перемінному (варіюючому) режимі. Розрізняють дві групи різновидів методу суворої регламентації: безперервний і неперервний. Безперервний метод відрізняється одноразовим безперервним виконанням навантаження. При цьому інтенсивність навантаження може бути рівномірною або перемінною. Перервний метод – це повторне та інтервальне виконання. Вони відрізняються суворою регламентацією інтенсивності навантаження, часу і характеру відпочинку.

Ігровий метод позитивно впливає на виховання ініціативності, сміливості, наполегливості, рішучості, впевненості у досягненні мети.

Висока емоційність сприяє полегшенню великих тренувальних навантажень.

Характерними особливостями ігрового методу є: сюжетна організація виконання вправ, різноманітність засобів досягнення мети, індивідуалізація шляху досягнення мети, самостійність ініціативність у виконанні вправ. Комплексний характер діяльності, можливість прийняття колективного рішення. Перераховані особливості позитивно впливають на підвищення емоційності при виконанні тренувальних вправ.

Змагальний метод передбачає уніфікацію правил виконання вправ, обов'язкову впорядкованість суперництва (для чого може бути використана пільга-фора, що може бути надана слабкому спортсменові у вигляді початкової переваги в обсязі або інтенсивності виконуваної вправи, більшому інтервалові відпочинку). При виконанні вправ з використанням змагального методу доцільно встановлювати різноманітні заохочування переможців, що сприяє більш емоційному виконанню вправ. Слід підкреслити, що ігровий і змагальний методи вправи – це гра а не змагання в конкретному їх розумінні. Це використання в тренувальному процесі компонентів, характеристик гри і змагання з метою більш доцільного та емоційного виконання вправ методу суворої регламентації.

Так, застосування ігор не обмежується вирішенням лише завдань підвищення рівня підготовленості спортсменів. Це також і засіб активного відпочинку, переключення на інший вид діяльності, що дозволяє підтримуючи досягнутий рівень підготовленості позитивно впливати на ефективність адаптаційних і відновлюваних процесів. Всі різновиди методу можуть використовуватись в кожному з розділів тренувань: технічний, тактичний, фізичний та психічний.

Рекомендована література

Основна:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / В. С. Келлер // Современная система спортивной подготовки : сб. науч. тр. – Москва : СААМ, 1995. – С. 41–50 .
3. Парамонов С. Подготовка шпажиста / Парамонов С.В. – Киев : Здоров'я, 1986. – 136 с.
4. Сладков Э. Основы техники фехтования / Э.Д. Сладков. – Киев : Здоров'я, 1989. – 140 с.
5. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В. А. – Киев : Здоровье, 1988. – 144 с.
6. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
7. Турецкий Б. Обучение фехтованию : учеб. пособие для вузов / Б. В. Турецкий. – Москва : Академический проект, 2007. – 437 с.

Допоміжна:

8. Бріскін Ю. А. Апаратне забезпечення методики оцінювання інформативних ознак дій спортсменів, які ведуть двобій (на прикладі фехтування) // Освіта в галузі фізичної культури : стан, проблеми, перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1996. – Ч. 2. – С. 233–234.
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. А. Системне оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в конфліктній ситуації змагального двобою / Ю. А. Бріскін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 1998. – № 1. – С. 3–4.
11. Бріскін Ю. А. Специфічні елементи психічної підготовки бойових єдиноборств у сучасній системі підготовки спортсменів / Юрій Бріскін, Олена Садовник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2002. – № 10. – С. 21–27.
12. Бусол В. А. Некоторые вопросы физической подготовки юных фехтовальщиков / В. А. Бусол, А. П. Варакин // Фехтование : сборник. – Москва, 1984. – С. 26 – 28.
13. Бусол В. А. Экспериментальное обоснование направленности средств и методов физической подготовки юных фехтовальщиков на этапе начальной специализации : автореф. дис. ... канд. пед наук : [спец.] 130004 „Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки” / Бусол Василий Андреевич ; ГЦОЛИФК. – Москва, 1978. – 20 с.

14. Музика Ф. Анатомія людини : навч. посіб. / Федір Музика, Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с. – ISBN 978-966-2328-70-7.
15. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Г. В. Коробейников, Є. Н. Приступа, Л. Г. Коробейнікова, Ю. А. Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 312 с.
16. Тренажерні засоби в удосконаленні підготовленості спортсменів у фехтуванні / Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Семеряк З. С., Задорожна О. Р., Смирновський С. Б. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118, т. 2. – С. 30 – 34.

Інформаційні ресурси інтернет:

17. Електронний каталог ЛДУФК. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
18. Електронний репозитарій ЛДУФК. Навчальні видання. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
19. Фехтование : правила соревнований / утв. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 127 с. – Режим доступа: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10144>