

Умови змагань сприяли зменшенню кількості дотиків на 23,9%, тривалості дотиків – на 19,5 і загальної тривалості виконання завдання – на 5,2%.

3. Виявлені відомості про особливості термінової і кумулятивної адаптації, які проявляються в різних рівнях, тенденціях і діапазонах змін досліджуваних показників.

Одержані дані дозволяють застосовувати досліджувані умови діяльності для вирішення різних дидактичних задач.

Розглянуті деякі умови діяльності можуть бути використані для навчання руховим діям, тренування та розвитку спеціальної працездатності в двох напрямках: організація самонавчання на основі саморегуляції рухової поведінки та організація навчання на основі застосування педагогічного впливу ззовні (В.В.Петровський, 1978). Якщо в першому випадку коректування рухової поведінки базується на аферентному синтезі самого учня, то в другому випадку в повній мірі реалізується підкріплення і коректування поведінки учня педагогом.

При цьому потрібно враховувати доцільність використання конкретної умови діяльності для практики та визначення її місця в системі управління процесом навчання та тренування.

ВИСНОВКИ

1. Отримані результати досліджень можуть бути використані при формуванні системи управління процесом навчання руховим діям на основі сучасної концепції теорії навчання (П.К.Анохін, 1975; Н.А.Бернштейн, 1966) та моделювання різних умов діяльності.

2. Для розвитку здібностей управління рухами за параметрами рухової координації пропонуємо на початку навчання підбирати ті умови діяльності, в яких окремий параметр регулюється точніше. На етапі вдосконалення, навпаки, треба використати протилежні умови, але при цьому забезпечити мобілізаційну готовність уже за допомогою активізації задачами дії домінуючої мотивації з метою збереження заданого рівня регуляції рухової поведінки.

3. Виявлені особливості адаптивної поведінки гімнасток в різноманітних умовах діяльності дозволяють ефективніше реалізувати індивідуальний підхід в навчанні руховим діям.

WORKING CONDITIONS INFLUENCE ON THE EFFECTIVENESS OF TEACHING MOVEMENTS IN CALISTHENICS

LIUDMILA LYSENKO

Chernihiv Shevchenko Teachers University

This work deals with the following problem: the analysis of the influence of some factors (self-regulation, studies, switching work and rest, competitions) on the teaching process effectiveness in order to find out some effective forms and ways of teaching movements. Some practical guides for solving didactic tasks with the help of modeling different working conditions are worked out.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ОСНОВНИМ ПРИЙОМАМ ФЕХТУВАННЯ НА ШАБЛЯХ ЗА СИСТЕМОЮ ЗАВДАНЬ

ІВАН ДУПНАК

Львівський державний інститут фізичної культури

У фехтуванні на шаблях етап початкової спеціалізації включає в себе засвоєння 12-ти прийомів нападу і 5-ти прийомів оборони (1;2). В розробленій нами системі завдань вказано, в якій послідовності потрібно проводити навчання основним прийомам фехтування на шаблях, а також які саме дії оборони слід використовувати проти того чи іншого нападу (3). Вивчення кожного прийому нападу складається з чотирьох завдань різного рівня складності: репродуктивного, репродуктивно-пошукового, реконструктивного і реконструктивно-варіативного.

Основними критеріями для вибору навчально-тренувальних вправ були точність і своєчасність виконання дії, а також поступове ускладнення рухової та інтелектуальної активності учнів. Запропоновані в системі завдань вправи мають на меті засвоєння і вдосконалення техніко-тактичних дій в умовах регламентованих конфліктних взаємодій з партнером, регламентованим суперником, суперником або тренером.

Кожна вправа складається з прийому нападу або оборони зброєю, рухового нападу і пересування, умов техніко-тактичних взаємодій і характеру цих взаємодій та сформульована таким чином, щоб в разі необхідності тренер мав можливість: 1) використати її по частинах; 2) використати найбільш простий стандартний варіант; 3) використати складний стандартний варіант або сполучення простого і складного варіантів; 4) доповнювати вправу залежно від індивідуальних особливостей спортсменів.

При цьому слід брати до уваги, що до простих стандартних варіантів належать удари у визначені сектори, виконання конкретних захистів з відповідями, а до складних стандартних варіантів – удари з фінтом та з дією на зброю суперника, виконання відповідного захисту з відповіддю, контратаки, положення "в лінію", варіативність швидкості, глибини та координації рухів.

При вирішенні окремих завдань уроку, наприклад, під час відпрацювання одного прийому, тренер може вибірково використовувати вправи наступних етапів. Але і в цьому випадку обов'язковою умовою є дотримання правила поступового ускладнення умов виконання прийому.

Кожна вправа розробленої системи завдань залежно від рівня технічної та тактичної підготовленості спортсменів може бути запропонована або в даному вигляді, або з попереднім виконанням підвідних вправ. Для прикладу розглянемо можливу послідовність підвідних вправ для вивчення першого завдання системи – нападу просто з кроком вперед (захисту та відповіді з кроком назад), в парних вправах з партнером: 1) почергові удари по масці з ближньої дистанції (з різних позицій); 2) виконання аналогічних ударів з кроком вперед на виклик партнера; 3) почергове виконання 5-го захисту з кроком назад і відповіддю під час виконання партнером нападу просто по масці на місці і з кроком вперед.

Навчання основним приемам нападу та протидії їм проводиться в послідовності, яка визначена в запропонованій системі завдань. При цьому тренер звертає увагу на основні моменти виконання прийому та збереження орієнтовної основи дії (ООД) в цілому.

При вивченні *нападу просто* рекомендується почергове виконання наступних вправ: 1) виконання простого удару; 2) виконання "скороченого" удару (не випрямляючи повністю озброєну руку); 3) виконання простого удару з проміжним ударом по руці; 4) послідовність секторів удару – по масці, по правому і по лівому боці.

При вивченні *захисту з відповіддю* рекомендується почергове виконання наступних вправ:

1) **Партнер:** напад просто в обумовлений сектор; **Спортсмен:** захист з відповіддю в обумовлений сектор;

2) **Партнер:** напад просто в обумовлений сектор; **Спортсмен:** захист з відповіддю в обумовлений сектор з проміжним ударом по руці;

3) **Партнер:** напад просто в необумовлений сектор; **Спортсмен:** захист з відповіддю в обумовлений сектор, а потім і в необумовлений сектор;

4) **Партнер:** напад просто в необумовлений сектор; **Спортсмен:** захист з відповіддю в необумовлений сектор з проміжним ударом по руці або з повторним ударом в інший сектор;

5) **Спортсмен:** наносить повторні удари по руці; **Партнер:** напад просто в необумовлений сектор; **Спортсмен:** захист з відповіддю в необумовлений сектор з проміжним ударом по руці або з повторним ударом в інший сектор;

6) **Спортсмен:** наносить повторні удари по руці; **Партнер:** напад просто в необумовлений сектор; **Спортсмен:** захист з відповіддю в необумовлений сектор або відповідь з проміжним ударом в інший сектор.

Навчання *нападу з фінтом (фінтами)* рекомендується проводити в такій послідовності: 1) фінт в маску - удар по правому боці; 2) фінт вправо - удар по лівому боці; 3) фінт вправо - удар по масці; 4) фінт вліво - удар по правому боці.

Напад з фінтами застосовується як багатотемповий, що виконується з максимальною можливою частотою рухів зброєю. В умовах поєдинку напад з фінтами дозволяє продовжити фазу захисного реагування суперника для наближення до нього, уникнути зіткнення клинків у завершальній фазі атаки. В застосуванні нападу з фінтами важливим є передбачення налаштованості суперника на захист зброєю і створення неочікуваності початкової фази. В іншому випадку багатотемповість рухів, яка є характерною для подібних нападів, створює загрозу випередження контратакою.

Вивчення протидії *нападу з фінтом (фінтами)* рекомендується проводити в такій послідовності: 1) контратака по масці (партнер глибоко зблизився) або по руці (партнером допущена технічна помилка в управлінні зброєю); 2) захист з відповіддю (партнер розпочав атаку з дальньої дистанції); 3) положення "в лінію"; 4) оборонні дії 2-го наміру (використовуються проти суперників, які схильні діяти експромом, "на бачення").

При вивченні *нападу з "батманом"* рекомендується почергове виконання наступних вправ: 1) батман-удар (а) по масці; б) по правому боці; в) по лівому боці); 2) батман-удар з проміжним ударом по руці; 3) батман-удар з повторним ударом (ударами) в інший сектор; 4) батман-удар з проміжним ударом по руці і повторним ударом (ударами) в інший сектор.

Протидіяти нападу з "батманом" рекомендується: 1) положенням "в лінію" з переводом або переносом (якщо батмана уникнути не вдалося, то слід переходити до захисту з відповіддю); 2) прямим або напівкруговим захистом з відповіддю; 3) контратакою на спробу батмана.

Умови техніко-тактичних взаємодій

Виконання вправ з *усвідомленням та відчуттям основних опорних точок (ООТ)*. Основним завданням виконання вправ в цих умовах є усвідомлення та кінестезично-м'язеве відчуття прийому, який вивчається. Для того, щоб це усвідомлення проходило ефективно, тренер знайомить юних фехтувальників з тими ООТ, на які слід звертати увагу насамперед під час виконання прийому. Необхідно підібрати підказки, які допоможуть спортсменам відчути вказані ООТ.

Концентруючи увагу на них, учень визначає правильність своєї пози, позиції, точність рухів та їх ритм.

Тільки після детального багаторазового усвідомлення та відчуття прийому виправданим є ускладнення умов його виконання. На цій стадії навчання взаємодії партнерів сплановані та обумовлені. Формуються тактичні вміння розрізняти сектор для нападу і напрямок нападу суперника.

Виконання вправ з *різноманітних вихідних положень і/або на фоні пересувань* спрямоване на розширення рухових узгоджень при взаємодії партнерів. Розширення координаційного складу прийому рекомендується проводити в такій послідовності: 1) виконання прийому з різноманітних положень: а) верхніх (3-го, 4-го, 5-го); б) нейтрального; в) нижнього; 2) виконання прийому з стандартного положення на фоні взаємних пересувань: а) спортсмен володіє дистанцією і вибирає момент для проведення прийому; б) партнер володіє дистанцією, а спортсмен вибирає момент для проведення прийому; в) дистанцією володіють (і зберігають) обидва партнера: один вибирає момент для нападу, другий – для протидії йому; 3) виконання прийому з різноманітних позицій на фоні взаємних пересувань.

З ускладненням характеру взаємодій прийоми можуть виконуватись сплановано і експромом, обумовлено і з вибором. Формуються тактичні вміння розрізняти підготовку нападу від самого нападу.

Характер взаємодій з партнером

Парні вправи з *партнером* виконуються в умовах взаємодопомоги. Якщо фехтувальникам дається установка на завершення нападу в той чи інший сектор, то партнер виконує послідовно дві функції: а) допомагає виконувати прийом; б) не заважає. Аналогічно він діє і в тому випадку, коли спортсмен навчається протидіям нападу.

Важливим є точне взаємозгодження дій партнерів під час навчання юних фехтувальників виконувати задані прийоми: 1) з різноманітних вихідних положень; 2) в залежності від дистанції; 3) з різноманітною швидкістю;

Під час виконання підготовчих вправ партнер повинен в заданих типових тактичних ситуаціях реагувати чітко за схемою, зберігаючи дистанцію і характер реагування.

Парні вправи з *протидіючим партнером* спрямовані на підвищення стійкості до найбільш типових збиваючих факторів (перешкод), в основному просторово-часового, а в подальшому і тактичного характеру.

Для використання у вправах такими перешкодами можуть бути: 1) своєчасні спроби партнера відступити; 2) неочікувані зближення; 3) запізні спроби відступити або відхилитись; 4) запізні захисти; 5) зустрічні, несвоєчасні напади; б) передчасні захисні реагування і т.д.

Послідовність введення в тренування кожної перешкоди залежить від адаптації спортсменів до неї, її складності, етапу підготовки фехтувальників, ступеня їх адаптації до менш складних перешкод.

ЛІТЕРАТУРА

1. Тышлер Д.А. *Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения)*. – М.: ФиС, 1991 - 127с.
2. Пучков В.Н. *Методическая основа начального обучения юных саблистов // Фехтование. Сборник статей*. – М.: ФиС, 1988. – С. 28-33.
3. Дупнак І.В. *Навчання основних прийомів фехтування на шаблях за системою завдань // Науковий вісник ВДУ: Здоров'я, фізична культура і спорт*. – Луцьк: 1997, №6. – С. 132-136.

THE RECOMENDATIONS ABOUT USING THE METHODS OF TRAINING OF THE BASIC WAYS IN FENCING WITH SABRES WITH THE HELP OF THE SYSTEM OF ASSIGNMENTS IVAN DUPNAK

Lviv State Institute of Physical Culture.

In the article we give the practical recommendations to the trainers of fencing how to use the methods of stage forming of the special skills in fencing with sabres on the stage of elementary specialization with the help of the system of assignments in the conditions of regulated conflict interactions.

We consider that elaboration and inculcation of the many-level system of Knowledge in practice of sport training will let more effectively to hold the process of the basic training of the young fencers and will promote more resultive usage of the basic techniques of tactical deeds in the competitive duels.

ОПОРНІ ТОЧКИ У ВИВЧЕННІ БАЗОВИХ ФІГУР ТА ЕЛЕМЕНТІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

ТЕТЯНА ДЖАЛА

Львівський державний інститут фізичної культури

Спортивні танці є відносно новим видом спорту не тільки в Україні, але і в усьому світі. Він активно розвивається і набуває все більшої популярності завдяки своїй видовищності, яка полягає у поєднанні краси, музики і мистецтва зі спортом, силою, виснажливими тренуваннями та захоплюючими змаганнями. Наші танцюристи за досить короткий час досягли значних успіхів на міжнародній арені. Серед українських спортсменів є переможці і призери міжнародних змагань, чемпіони Європи та світу.