

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 /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 взаємоузгодження 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; 6) 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.

Спортивні танці належать до тих видів спорту, в яких спортивний результат визначається суддями в умовних одиницях (очках, балах) за техніку виконання танцювальних вправ. Технічна підготовленість, забезпечення якої є основою метою підготовки спортсменів-танцюристів проявляється в красі рухів, їх виразності і точності. Технічна підготовка у спортивних танцях ускладнюється необхідністю засвоєння великої кількості складних за структурою рухових дій, що виконуються в парах і з музичним супроводом. Отже, в підготовці спортсменів-танцюристів основним компонентом є техніка, що потребує найбільш раціональної методики навчання.

У наявній науково-методичній літературі відомості про методику підготовки у спортивних танцях мають здебільшого фрагментарний характер. Це, зокрема, описи основних кроків, фігур та простих композицій [1]. У літературі не описані засоби, методи, послідовність їх вивчення і виконання. У зв'язку з цим необхідні розробки методики технічної підготовки спортсменів-танцюристів, особливо початківців, оскільки перші навички і кроки мають визначальний вплив на подальші успіхи спортсмена. Методика технічної підготовки спортсменів-танцюристів повинна враховувати особливості змагальної діяльності і ґрунтуватися на загальних закономірностях формування рухових вмінь та навичок.

Найбільш повно процес формування рухових навиків представлено у фундаментальній теорії М. О. Бернштейна [2]. За цю теорією процес формування рухових навиків залежить від механізмів управління, які мають багаторівневу ієрархічну структуру, що складається з п'яти рівнів управління рухами – рівень тону (А), рівень м'язово-суглобових зв'язок (В), рівень простору (С), і рівень дії (D), рівень символічних координат (Е). Кожна рухова задача знаходить собі в залежності від змісту та складності той чи інший рівень управління.

Рівні управління рухами розвиваються гетерохронно, ступінь їх розвитку визначає складність вправ, що можна пропонувати для навчання. Але, недостатній рівень розвитку певного рівня не є непереборною перешкодою в навчанні. Рівень Е (символічних координат) немає чітких вікових меж розвитку. І коли необхідні для навчання складним за структурою рухам рівні С і D ще не приступили до активного управління рухами – управління може взяти на себе рівень Е як рівень перевтілення, відтворення певного образу. Прикладність цього висновку полягає у тому, що в процесі навчання певним спортивним вправам необхідно створити умови для імпровізації і перевтілення, що може дати значно більший позитивний ефект ніж багаторазове повторення.

Узагальнюючи думки різних авторів можна визначити, що процес навчання руховим діям складається з трьох етапів, що відповідають різним рівням володіння технікою: уявлення, вміння, навички. Існують окремі методичні рекомендації фахівців з різних видів спорту.

Щодо змісту кожного етапу цікавою є методика описана в літературі [3-6]. За цією методикою тренер повинен звернути увагу спортсмена саме на ті елементи дії, що вивчається, від яких залежить успішність їх виконання. Об'єкти, які потребують концентрації уваги при виконанні дій, називають "основними опорними точками (ООТ)". А їх сукупність називають "орієнтовною основою дії (ООД)". В стихійному навчанні і навчанні за методом "спроб і помилок" спортсмен самостійно і в значній мірі випадково виділяє ООТ. При цьому він може включати в виконання рухів як істинні так і хибні ООТ, як достатню, так і недостатню або надлишкову їх кількість. Повноцінною програмою навчання буде програма, що включає необхідну і достатню кількість істинних ООТ.

Добре розроблена програма навчання з використанням ООТ включає підказки, які миттєво відтворюються в руках через відповідні відчуття, що вже знайомі спортсменові.

Використання ООТ в спортивних танцях, на наш погляд, є ефективним враховуючи особливості змагальної діяльності необхідно акцентувати окремі їх моменти в процесі виконання.

В основу даної роботи покладена *гіпотеза* про визначення оптимальної кількості ОТ на різних етапах вивчення техніки базових фігур та елементів в латиноамериканських танцях дозволить підвищити швидкість і якість засвоєння.

**Метою** даної роботи є вдосконалення методики вивчення базових фігур та елементів на підставі визначення ООТ для спортсменів першого року навчання.

Для досягнення названої мети необхідно виконати наступні завдання:

1. Визначити ООТ в техніці базових фігур та елементів для спортсменів першого року навчання.
2. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; метод експертних оцінок; математична статистика.

**Організація дослідження.** Дослідження було проведено в два етапи. На першому етапі проводився бібліографічний пошук, систематизація та аналіз літературних джерел. А також розроблялися ООТ навчання деяким вибраним базовим фігурам та елементам і методичні прийоми їх використання. На другому етапі, який триває з вересня 1999 р. проходить експериментальна перевірка розробленої методики. Дослідження проводилось на базі СТК "Фламінго" АСТУ та його філіалів. У дослідженні брали участь діти віком від 10 до 12 років першого року навчання. Експериментальна та контрольна групи в кількості 24 чоловік кожна.

Для перевірки нашої методики були обрані ті базові фігури та елементи, які відрізняються між собою за структурою та особливостями виконання. Вони входять в програму першого року навчання та є основою для подальшого вивчення наступних більш складних елементів. ООТ були розроблені для таких



фігур та елементів: у танці румба: основний крок назад, основний крок вперед; у танці джайв: “фоловей рок” (основний крок) та “американський спін”; у танці ча-ча-ча: “локстеп”.

У відповідності з загальними закономірностями формування навиків навчання розподілялося на три етапи: 1–початкового вивчення, який триває 3-4 заняття; 2 –поглибленого деталізованого вивчення (5-6 занять); 3 – закріплення і подальшого вдосконалення.

Особливістю навчання за нашою методикою було визначення ООТ для базових фігур та елементів латиноамериканських танців. Представляємо зміст методики на прикладі основного кроку кубинської румби [7]. Крок 1, позиція стоп (ПС)– ліва нога вперед, послідовний рахунок (ПР) 2. Крок 2. ПС – перенести вагу на праву ногу, ПР 3. Крок 3, ПС – ліва нога в сторону, ПР 4.1. Крок 4, ПС – права нога назад, ПР 2. Крок 5, ПС – перенести вагу на ліву ногу, ПР 3. Крок 6, ПС – права нога в сторону, ПР 4.1.

Так, на першому етапі вивчення даної фігури запропоновано чотири ОТ:

1. Вага тіла завжди знаходиться на одній (опорній) нозі. Друга нога без ваги (безопорна).
2. На рахунок “раз” – пауза. Продовжуємо стояти на опорній нозі.
3. Всі кроки виконуються з носка, стопа плоско (без піднімань і опускань).
4. При переводі безопорної ноги з однієї точки в іншу потрібно підтягнути її до опорної.

На другому етапі розроблено також чотири ОТ:

1. Безопорна нога в стороні позаду чи попереду стоїть на носку. П’ятка повернута до середини.
2. Безопорна нога підтягується до опорної по паркету на носку.
3. Коліно опорної ноги завжди пряме.
4. При перенесенні ваги з однієї ноги на іншу потрібно виштовхнутись носком опорної ноги, щоб швидко перенести вагу та щоб безопорна нога залишилась прямою з витягнутим носком.

І третій етап, на якому техніка, фігури вдосконалюються протягом всього часу, поки спортсмен займається латиноамериканськими танцями:

1. Кожен крок здійснюється через роботу стегон і плечей. Відстань плече-бедро однойменної опорної ноги при обтяженні бедра повинна скоротитися (плече опускається вниз).
2. При підтяжці безопорної ноги до опорної зігнуте коліно потрібно опустити якнайнижче. При цьому вертикальна вісь корпусу (що проходить по хребту) не повинна нахилитися.

Кожна опорна точка в тренуванні має своє слово-підказку, яка стає зрозумілою спортсмену і прискорює корекцію рухів. Крім розробки ОТ методика полягає у визначенні типових помилок, їх запобіганню та виправленню.

Якість засвоєння техніки базових фігур визначали за допомогою експертних оцінок. Після кожного етапу та по завершенню навчання проводилось тестування, в якому за розробленою шкалою оцінок визначалась якість виконання базових фігур та елементів. Рівень (оцінки) технічної підготовленості спортсменів порівнювався зі змагальним результатом: коефіцієнт кореляції становить 0,86, що свідчить про наявність сильного взаємозв’язку. Для спортсменів контрольної групи проводилось тестування для визначення рівня технічної підготовленості. При порівнянні рівня технічної підготовленості контрольної групи (середній бал 3,5) з експериментальною (середній бал 4,6) за допомогою методів математичної статистики виявлено суттєву відмінність в результатах, що свідчить про ефективність розробленої методики.

Порівняння результатів змагань контрольної (середнє місце 8,8) та експериментальної (середнє місце 4,3) груп також показало суттєву перевагу спортсменів експериментальної групи, що підтверджує результати експертної оцінки.

### Висновки

1. Розроблена методика навчання спортсменів-початківців базовим фігурам та елементам латиноамериканської програми спортивних танців, що включає перелік основних опорних точок для кожного етапу їх вивчення.
2. Проведено впровадження розробленої методики у експериментальній групі спортсменів першого року навчання. Проведено експертне оцінювання і статистичне дослідження результатів навчання для оцінки ефективності розробленої методики.
3. Ефективність розробленої методики підтверджується: 1) наявністю суттєвих статистично достовірних відмінностей в рівні технічної підготовленості та змагального результату контрольної та експериментальної груп на користь останньої; 2) наявністю сильного взаємозв’язку (коефіцієнт кореляції 0,86) між рівнем технічної підготовленості та змагальним результатом в спортсменів експериментальної групи.

### ЛІТЕРАТУРА:

- 1 Дени Г., Дасвиль Л. *Все танцы: Пер. с фр.* – К.: Муз. Україна, 1987.–336 с.
- 2 Бернштейн Н.А. *О ловкости и ее развитии*. – М.: ФиС, 1991.– 288 с.
- 3 Боген М. М. *Обучение двигательным действиям.* – М.: ФиС, 1985. - 192 с.
- 4 Белинович В. В. *Обучение в физическом воспитании.* - М.: ФиС, 1958.
- 5 Бернштейн Н. А. *Очерки о физиологии движений и физиол. активности.* - М.: Мед., 1996.

6 Гальперин П. Я. Типы ориентировки и типы формирования действий и понятий. - Доклады АПН РСФСР, 1958, №2.

7 Школа танцев. Классические и латиноамериканские танцы – CD, Москва: Комп.АМБЕР, 1999.

## SUPPORTING POINTS IN STUDY OF BASE FIGURES AND ELEMENTS IN SPORTING DANCES

TETYNA DZHALA

*Lviv state institute of physical culture*

Developed and experimentally well-trying teaching methods to base figures and to elements of latin american program of sporting dances. Inculcation in experimental group of sportsmen of first teaching year endorsed methods effectiveness for level of technical preparedness and competition result.

## МЕТОДИКА ДІАГНОСТУВАННЯ ПОМИЛОК У ТЕХНІЦІ ВИКОНАННЯ ВЛУЧНОГО ПОСТРІЛУ

СЕРГІЙ БАНАХ

Львівський державний інститут фізичної культури

Чи не найвагомим питанням теорії та практики кульової стрільби постає проблема цілеспрямованого використання різних методів і засобів визначення та усунення помилок при виконанні влучного пострілу. Чимало авторів безпосередньо або опосередковано торкалися у своїх працях цього питання. Однак, на жаль, доводиться констатувати той факт, що на фоні детального розгляду окремих методів практично уникалися спроби цілісного підходу до даної проблеми.

Методика діагностування характерних помилок у техніці виконання влучного пострілу передбачає здебільшого використання візуального контролю за діями стрільця та аналізу розкиду влучень на мішені. Значно рідше застосовують ортоскоп або ортоскоп-діафрагму. І, нарешті, залучення у навчально-тренувальний процес з даною метою пристроїв з терміновим зворотнім зв'язком типу SCATT, NOPTEL, BEAM HIT, OET-U та інших має місце переважно у випадку підготовки стрільців високої кваліфікації (не нижче КМС).

Звісно, можливості суто візуального контролю тренером технічних дій стрільців доволі обмежені. При цьому рівень суб'єктивності у відображенні зворотно пропорційний фаховому рівню самого тренера. Звідси, акценти у спостереженні зсуваються на більш "грубі" добре помітні помилки переважно у наповотівці, утриманні зброї (хватці) та роботі вказівного пальця, уникаючи незначних або прихованих помилок.

Значно підвищується ефективність та інформативність візуального контролю при використанні ортоскопа або ортоскопа-діафрагми, який дозволяє доволі чітко і практично безпомилково фіксувати коливання системи "стрілець-зброя" відносно мішені та пов'язані із цим типові помилки, наприклад:

- ⇒ неточне утримання мушки в прорізі цілика;
- ⇒ порушення оптимальної величини просвіту між мушкою і чорним кругом на мішені або його одноманітності;
- ⇒ нераціональне співвідношення характеру обробки спуску з прицілюванням та їх узгодженість;
- ⇒ реагування на постріл включенням в роботу зайвих груп м'язів та ін.

Відносно відокремленим методом діагностування типових помилок у техніці виконання влучного пострілу постає аналіз розкиду влучань на мішені. При цьому тренер переважно оцінює купчатість розкиду пробоїн та відхилення середньої крапки влучань відносно центру мішені [1, с.33].

Більш досвідчені у тренерській практиці окрім цього спроможні також із доволі високим рівнем ймовірності уявити загальну картину структури технічних дій окремого стрільця на підставі аналізу напрямків відхилень окремих пробоїн відносно середньої крапки влучань та центру мішені. Звісно, судження тренерів у такому випадку несуть у собі доволі опосередкований характер, оскільки однозначно і безпомилково осягнути те, що бачив і відчував стрілець під час пострілу тренеру практично неможливо [2, с.31].

Однак, найбільш загальні закономірності у співвідношенні та взаємозалежності структури технічних дій стрільця та їх конкретного відображення у вигляді пробоїн на мішені усе ж таки існують. Зокрема, при стрільбі з пістолета відриви пробоїн угору здебільшого вказують на намагання стрільця, так би мовити, "підловити" вдалий момент для натискання на спусковий гачок, коли суміщення мушки в прорізі відносно мішені несе оптимальний характер; відриви пробоїн униз-ліворуч переважно вказують на відсутність автономності у роботі вказівного пальця та включення в роботу зайвих груп м'язів цілої кисті та зап'ястка; відриви пробоїн відносно середньої крапки влучань та центру мішені праворуч часто вказують на послаблення м'язів зап'ястка тощо [3, с.30].