

субкомпенсовану ступінь (по М.М.Філіппову, 1983-1990), яка характеризувалась відсутністю артеріальної гіпоксемії, що мала місце до курсу ІГТ.

Під впливом курсу ІГТ, що проводилося на фоні ТСТ, також збільшуються показники спеціальної працездатності бігунів на дистанції 100, 200 та 400 м.

Таким чином, як свідчить аналіз представлених показників, застосування даного режиму ІГТ (1'-1') при підготовці висококваліфікованих бігунів викликає відчутні зміни в досягнутому тренувальному ефекті, і в розвитку фізичних якостей легкоатлетів.

Результати проведених нами досліджень дозволяють зробити висновок, що комбінований метод тренування, інтервальне гіпоксичне тренування, що проводилось на фоні традиційного спортивного тренування, є ефективним додатковим засобом підвищення тренувального ефекту та інтенсифікації спортивного тренування. Воно призводить до більшого підвищення продуктивності і працездатності, а ніж таке тренування без курсу ІГТ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмены в различных климатогеографических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996 – 176 с.
2. Колчинская А.З. Гипоксическая тренировка в спорте // *Hypoxia Medical J.*, 1993, №3. – С. 36-37.
3. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – К.: Здоровья, 1990. – 200 с.
4. Платонов В.Н., Булатова М.М. Спортивная тренировка в горах // *Hypoxia Medical J.*, 1995, №1. – Р. 5-12.
5. Сиротинин Н.Н. Гипоксия и ее значение в патогении // *Гипоксия. Киев: Изд-во АН УССР.* 1949. – С. 19-28.

EFFECTIVENESS OF THE INTERVAL HYPOXIA TRAINING USAGE IN THE ATHLETES-RUNNERS TETANA DYBA, PAVEL RADZIEVSIY

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

This research showed us the significant increasing on functional blood pressure system base and also the increasing of economic effective oxygen organism regime during the interval hypoxia training utilization on the traditional sports training (TST) base ground. The result of interval hypoxic training (ИГТ) shows the decreasing of pulse oxygen capacity work. The indexes of special work capacity have also been magnified in a short distance runner.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ ЗАВДАНЬ ПРИ ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ФЕХТУВАННЮ НА ШАБЛЯХ

ІВАН ДУПНАК

Львівський державний інститут фізичної культури

Фехтування, як вид спорту, висуває високі вимоги до координаційних здібностей людини. В ньому спортсмен повинен опанувати великий набір техніко-тактичних дій. Тому однією з провідних умов успішного формування техніко-тактичної майстерності у фехтуванні є раціональна побудова всієї системи багаторічної підготовки і правильне поєднання її компонентів з віковими особливостями спортсменів [1]. На початковому етапі занять найважливіше оптимально спланувати процес вивчення основних прийомів. Аналіз робіт провідних спеціалістів, що стосуються проблем початкового навчання фехтуванню на шаблях та програм з фехтування для ДЮСШ і підручників зі спеціалізації "Фехтування", дозволяє стверджувати, що в них детально викладається зміст того, чого повинен вчити тренер і чим повинен оволодіти спортсмен, але не вказано шляхів досягнення цієї мети.

У зв'язку з цим метою нашої роботи було створення та обґрунтування методики початкового навчання фехтуванню на шаблях за системою завдань в умовах регламентованих конфліктних взаємодій.

Ми вважаємо, що запропонована нами методика дозволить ефективніше проводити процес базової підготовки юних шаблістів і буде сприяти результативнішому застосуванню техніко-тактичних дій у змагальних поєдинках.

Відповідно до мети та гіпотези дослідження було поставлено такі завдання:

1. Дослідити науково-методичні підходи у навчанні руховим діям.
2. Обґрунтувати та розробити методику початкового навчання фехтуванню на шаблях, яка базується на системі завдань із ступеневими умовами їх виконання.

Для вирішення поставлених завдань використовувались аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, узагальнення практичного досвіду, методи математичної статистики.

Під системою завдань ми розуміємо чітке узгодження та взаємодію між операціями і завданнями тренування, які забезпечують оволодіння основними прийомами фехтування на шаблях. Ця система повинна відповідати таким вимогам:

1. Будуватися відповідно до мети навчання. Зміст системи завдань для навчання фехтуванню на шаблях подається як певна сукупність техніко-тактичних дій, а мета навчання як комплекс умінь, яких повинен набути спортсмен.

2. Для кожної техніко-тактичної дії необхідно конструювати не одне окреме завдання, а набір завдань, тому що говорити про ефективність того чи іншого завдання можна лише в тому випадку, коли відомим є його місце в системі завдань.

3. Завдання повинні конструюватися таким чином, аби відповідні навички, передбачені в процесі виконання завдань, виступали як прямий продукт навчання. Реалізація цієї вимоги передбачає перетворення навчального матеріалу в схему орієнтовної основи дії (ООД), яка в системі завдань має форму алгоритму.

4. Система завдань навчання основним прийомам фехтування на шаблях повинна передбачати репродуктивні, репродуктивно-пошукові, реконструктивні і реконструктивно-варіативні завдання.

5. Послідовність завдань у системі повинна підпорядковується принципів навчання - від простого до складного. Перехід до наступного завдання можливий тільки після повільного виконання попереднього.

Ускладнення завдань у системі досягається переведенням навчально-тренувальної діяльності на складніший рівень: а) репродуктивний рівень - прийом виконується лише в стандартній ситуації, за взірцем; б) репродуктивно-пошуковий рівень - у взаємодії з партнером здійснюється пошук стандартної ситуації першого рівня для виконання прийому; в) реконструктивний рівень - спортсмен намагається створити стандартну ситуацію для виконання прийому в процесі взаємодії з партнером, який йому допомагає; г) реконструктивно-варіативний рівень - створення ситуації, подібної до стандартної, для виконання прийому в процесі взаємодії з протидіючим партнером.

Система завдань у вивченні основних прийомів фехтування на шаблях в умовах регламентованих конфліктних взаємодій повинна передбачати використання всіх основних форм організації занять: груповий урок, парні вправи з партнером, індивідуальні уроки з партнером, навчально-тренувальні поєдинки [2,3,4]. Для оцінки якості засвоєння техніко-тактичної дії, як обґрунтування переходу до вивчення наступної, в системі слід передбачити контрольні вправи, які дають можливість тренерів за допомогою чітких критеріїв визначити рівень техніко-тактичних вмінь, які сформувались у процесі виконання завдання [5].

Оцінка якості засвоєння техніко-тактичної дії проводиться тренером у процесі виконання завдань реконструктивно-варіативного рівня, найскладнішого в розробленій системі, а також під час спостереження за діями спортсменів у навчально-тренувальних і змагальних поєдинках.

Для визначення структурних компонентів системи нами проводилось анкетування провідних спеціалістів СНД з фехтування зі стажем роботи не менше 10 років. В опитуванні взяло участь 55 респондентів, яким запропонували три анкети.

Метою першої анкети було визначення тривалості етапу початкової спеціалізації у фехтуванні на шаблях. 87.3% респондентів вказали термін 2 роки, 5.4% - 1.5 року, 7.3% - 1 рік. Тому система завдань для етапу початкової спеціалізації повинна бути розрахована на 2 роки навчання.

Після опитування за другою анкетою ми визначили послідовність оволодіння основними прийомами фехтування на шаблях на етапі початкової спеціалізації. Ними виявилися **прийоми нападу** (просто кроком вперед, з фінтом кроком вперед, просто випадом, з фінтом випадом, з дією на зброю кроком вперед, з дією на зброю випадом, просто кроком вперед і випадом, з фінтом кроком вперед і випадом, з дією на зброю кроком вперед і випадом, просто стрибком вперед і випадом, з фінтом стрибком вперед і випадом, з дією на зброю стрибком вперед і випадом) **та оборони** (захист і відповідь кроком назад, контратака, атака прямою рукою, захист і відповідь зближенням, оборонні дії 2-го наміру).

Фехтувальний поєдинок - це безпосереднє суперництво двох спортсменів, діяльність яких проходить в умовах обмеженого в часі конфлікту [4], тому підготовка фехтувальника обов'язково повинна включати в себе імітацію конфліктних взаємодій. Проте аналіз літературних джерел показав, що не існує єдиного погляду на початок введення в тренувальний процес конфліктних ситуацій і рівня їх конфліктності. Тому в третій анкеті ми вивчали значимість створення максимально комфортних і максимально конфліктних умов на етапі початкової спеціалізації.

Як показали результати опитування 5,5%, тренерів вважають обов'язковим створення при навчанні максимально - комфортних умов; 30.9% віддають перевагу конфліктним ситуаціям; 63.6% - відзначають необхідність застосування як одних, так і інших умов. Таким чином, система опанування основних прийомів фехтування на шаблях повинна передбачати створення конфліктних ситуацій вже на етапі початкової спеціалізації.

Проведені дослідження дозволяють зробити такі висновки:

1. В науково-методичній літературі з фехтування на шаблях детально розглядається перелік якостей, вмінь і навичок, якими повинен оволодіти фехтувальник на певному етапі навчання, проте відсутні методики і вказівки щодо їх формування.

2. Провідні спеціалісти з фехтування на шаблях вважають, що етап початкової спеціалізації повинен тривати 2 роки (87.3%), за які спортсмен повинен оволодіти 12-ма прийомами нападу і 5-ма прийомами оборони. Більшість фахівців схильється до необхідності навчання основним прийомам за конкретним алгоритмом (92.7%), є бажання передбачати використання як стандартних ситуацій, так і варіативних конфліктних взаємодій (63.6%).

3. Поетапне формування розумових і рухових дій базується на особливостях людської психіки і дозволяє оптимізувати процес навчання в спортивному тренуванні. Розробка і використання системи завдань різного рівня з поступовим ускладненням умов і регламентованими конфліктними взаємодіями ефективніше сформує необхідні фехтувальникові рухові вміння і розвине психічні якості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование (Что должен знать спортсмен о технике и тактике). - Москва: Физкультура и Спорт, 1995.-157 с.
2. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях . - Москва: Физкультура и Спорт, 1991.-124 с.
3. Пучков В.Н. Методическая основа начального обучения юных саблистов // Фехтование. Сборник статей. -Москва: Физкультура и Спорт, 1991.- С. 28-29.
4. Войтов В.Г., Мовшович А.Д., Рыжонкин Ю.Я. Психологическая обусловленность успешности соревновательной деятельности юных фехтовальщиков на саблях // Фехтование. Ежегодник. - Москва, 1994.- С. 21-27.

5. Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры / Под общ. ред. проф. Тышлера Д.А. - Москва, 1994. - 386 с.

THE PARTICULARITIES OF THE USING OF SYSTEM OF ASSIGNMENTS ON THE PRIMARY STAGE OF TEACHING FENCING ON SABRES

IVAN DUPNAK

Lviv State Institute of Physical Culture

The worked out methods of the primarily teaching fencing on sabres is basic of the system of assignments on different levels with gradually complication of conditions and regulated conflict interactions. The authors considered the proposed methods will let to lead the process of basical training of young fencers more effectively and will promote more resultive usag of the technically tactic acts in the competitive duels.

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ – ДЗЮДОЇСТІВ

ФЕДІР ЗАГУРА

Львівський державний інститут фізичної культури

Дослідження останніх років, проведені у спортивних одноборствах, переконливо доводять, що однією з найбільш важливих умов досягнення найвищого, для даного спортсмена, рівня майстерності і ефективності в обраному виді спорту є індивідуалізація процесу підготовки у відповідності з його манерою ведення змагального поєдинку. Індивідуальна манера або стиль діяльності визначається комплексом морфологічних, фізичних, психічних якостей і проявляється у різній поведінці спортсменів на змаганнях, у різній тактиці, у певних прийомах, вибраних для ведення поєдинку, у специфічності цих прийомів. Багато провідних (Чумаков Є.М., Сиротін О.А., Пилоян Р.А.) вітчизняних та закордонних спеціалістів зі спортивної боротьби також вважають, що підготовка борців повинна будуватися з урахуванням манери ведення сутички, тобто в залежності від схильності до темпу (“темповик”), силовому одноборству (“силовик”), чи техніко – тактичному обігруванню (“ігровик”). Відсутність конкретних рекомендацій по підготовці борців різних стилів ведення змагального поєдинку веде до того, що кожен борець знаходить свій індивідуальний почерк ведення сутички, як правило на основі проб і помилок, тобто стихійно. Нерідкі випадки, коли тренер нав’язує учню програму підготовки, що не відповідає його індивідуальним особливостям. Все це сповільнює зростання спортивної майстерності, зважає спортсмену максимально розкрити свої здібності, призводить до нівелювання найбільш сильних сторін підготовленості борця, згладжує прояв тих індивідуальних рис, що в кінцевому результаті забезпечували б йому успіх. Але ми знаємо, що при наявності природної обдарованості і правильній системі тренувань (з урахуванням стилю діяльності) бажаний спортивний результат може бути досягнуто спортсменом набагато швидше звичайного.

Оскільки, в теорії і практиці сучасної спортивної боротьби вже створені модельні характеристики “ігровиків”, “силовиків”, “темповиків”, в залежності від тактичної підготовленості, від рівня розвитку фізичних і психічних якостей; нами були поставлені наступні завдання: 1) порівняти деякі морфолого – функціональні показники борців різних вагових категорій в залежності від манери ведення сутички; 2) порівняти технічний арсенал в стійці і в партері борців різних стилів; 3) порівняти кількісний склад борців різних стилів по вагових категоріях.

Для вирішення поставлених завдань на протязі 2000-2001 р.р. було стенографічно записано і проаналізовано понад 200 сутичок 60 кваліфікованих дзюдоїстів різних вагових категорій (з них 10 – МС; 20 – КМС; 30 – I р.) на змаганнях різних рангів. Всі борці, що брали участь у дослідженні, були розподілені за методикою Оленика В., Рожкова П., Каргіна Н. по стилям, в залежності від манери ведення сутички.