

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра фехтування, босу та національних одноборств

Семеряк З. С.

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ
ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ. СПОРТИВНО-
ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**
(спеціалізація – фехтування)

Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

І курс

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри фехтування,
боксу та національних одноборств

„__” _____ 20__ р. протокол № __
Зав.каф _____ В.Бусол

Засоби та методи навчання і тренування фехтувальників

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

1. Мета та основні завдання спортивного 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.

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 вольових 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.

2. 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.

3. 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. Бріскін Ю. А. Готовність спортсмена до прийняття оптимального рішення в ситуації спортивного двобою / Ю. А. Бріскін. – Львів : Ніка-Плюс, 1997. – 114 с.
2. Бріскін Ю. Результативно-значущі техніко-тактичні дії фехтувальниць-шпажисток різної кваліфікації / Юрій Бріскін, Зоряна

Семеряк, Мар'ян Пітин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 37 – 43.

3. Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні : монографія / Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Пітин М. П. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 282 с.

4. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

5. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях : [монография] / В. С. Келлер. – Киев : Здоров'я, 1977. – 184 с

6. Келлер В. Тренировка фехтовальщиков / В. Келлер, Д. Тышлер. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 181 с.

7. Семеряк З. С. Удосконалення техніко-тактичної підготовленості фехтувальницьшпажисток на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Семеряк Зоряна Степанівна ; Львів. держ. ун-т фізичної культури. – Львів, 2015.– 20 с.

8. Фехтование. Правила соревнований. – Москва : Терра. Спорт, 1999. – 160 с.

9. Фехтование : учеб. для ин-тов физ. культуры / Д. А. Тышлер, В. С. Келлер, В. А. Андриевский [и др.]. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 240 с.

Допоміжна:

10. Брискин Ю. А. Структура и содержание теоретической подготовки фехтовальщиков / Брискин Ю.А., Питын М.П., Задорожная О.Р. // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 04. – С. 10–14.

11. Бріскін Ю. Диференціація техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю / Бріскін Юрій, Смирновський Сергій, Пітин Мар'ян // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 27–31.

12. 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.
13. Бріскін Ю. Обґрунтування програми диференціації техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю / Юрій Бріскін, Сергій Смирновський, Мар'ян Пітин // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2017. – Вип. 25/26. – С. 30–35.
14. Бріскін Ю. Техніко-тактичні дії фехтувальників-шпажистів високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності / Бріскін Юрій, Смирновський Сергій, Семеряк Зоряна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 3. – С. 18 – 21.
15. Бусол В. А. Фехтування. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. / Бусол В. А. – Київ, 2011. – 43 с.
16. Задорожна О. Теоретична підготовка фехтувальників: стан та перспективи наукових досліджень / Задорожна Ольга // Спорт та сучасне суспільство : матеріали V відкритої студ. наук. конф. – Київ : Інтер-Сервіс, 2012. – С. 12-15.
17. Келлер В. С. Исследование деятельности спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Келлер Владимир Станиславович ; ГЦОЛИФК. – Москва, 1975. – 33 с.
18. 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.
19. Неолімпійський спорт : навч. посіб. для студ, вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. В. Імас, С. Ф. Матвеєв, О. В. Борисова [та ін.]. – Київ : НУФВСУ, 2015. – 184 с.

20. Організаційно-економічні чинники ефективності змагань із фехтування / Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Нерода Н. В., Ваулін О. І. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2014. – Вип. 11 (52). – С. 21–24.
21. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Г. В. Коробейников, Є. Н. Приступа, Л. Г. Коробейнікова, Ю. А. Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 312 с.
22. Пристрій для технічної підготовки фехтувальників : патент 87020 Україна : МПК А63В 69/02 (2006.01) / Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Задорожна О. Р., Смирновський С. Б. – № а201311306 ; заявл. 23.09.2013 ; опубл. 27.01.2014, Бюл. № 2.
23. Розвиток та становлення спортивних єдиноборств у програмах Ігор Олімпіад сучасності / Євген Приступа, Юрій Бріскін, Артур Палатний, Мар'ян Пітин // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2017. – № 1 (27). – С. 3–19.
24. Семеряк З. Порівняльна характеристика рівня розвитку психофізичних якостей фехтувальниць-шпажисток різної кваліфікації / Зоряна Семеряк, Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 120 – 124.
25. Семеряк З. Засоби вдосконалення техніко-тактичної підготовленості фехтувальниць-шпажисток з використанням авторського тренажерного пристрою / Семеряк З., Бріскін Ю., Пітин М. // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2013. – Вип. 10 (37). – С. 111–117.
26. Семеряк З. Техніко-тактична підготовка фехтувальників на шпагах: стан та перспективи досліджень / Зоряна Семеряк, Сергій Смирновський // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 1. – С. 239–244.

27. Смирновський С. Б. Актуальні питання техніко-тактичної підготовки фехтувальників / Смирновський С. Б., Семеряк З. С., Бріскін Ю. А. // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали IV Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. – Одеса, 2013. – С. 35 – 37.
28. 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.
29. Тышлер Д. А. Спортивное фехтование : учебник для ВУЗов физ. культуры. – Москва : ФОН, 1997. – 389 с.
30. Характеристика комерційних змагань у фехтуванні / Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Неоніла Нерода, Олександр Ваулін // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 356 – 361.

Інформаційні ресурси інтернет:

31. Improvement of technical and tactical training of qualified women epee fencers / Zoryana Semeryak, Yuriy Briskin, Ivan Karatnyk, Valeriy Melnyk, Viktoria Pasichnyk, Maryan Pityn // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Suppl. 17, is. 4, art 216. – P. 2116–2122. – Access mode: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10693>
32. Improving technical preparedness of archers using directional development of their coordination skills on stage using the specialized basic training / Antonov Sergiy, BriskinYuriy, Perederiy Alina, Pityn Maryan, Khimenes Khrystyna, Zadorozhna Olha, Semeryak Zoryana, Svystelnyk Irina // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, is. 1. – P. 262–268. – Access mode: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10576>
33. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 13(2), art 32. – P. 195 –198. – Access mode: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10459>

34. Pityn M. Theoretical training in fencing: state and prospects of researches / Maryan Pityn, Yuriy Briskin, Olga Zadorozhna // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 3. – С. 23 – 28. – Access mode: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10464>
35. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Zadorozhna Olha, Smyrnovskyy Serhiy, Semeryak Zoryana // Journal of physical education and sport. – 2014. – Vol. 14, is. 3. – P. 337–341. – Access mode: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10464>
36. Електронний каталог ЛДУФК – <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>