

4517.46

• Л-221

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ЛАНГОЛЬФ Александр Федорович

УДК 796.86:378(07)

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ В ВУЗЕ  
(ГРУППЫ СО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ)

13.00.04 - теория и методика физического воспитания  
и спортивной тренировки

Автореферат диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

*Лангольф*

Омск - 1986

Работа выполнена в Государственном ордена Ленина и ордена  
Трудового Красного Знамени институте физической культуры  
им. П. Ф. Лесгафта

Научный руководитель кандидат философских наук, профессор  
Агеевец В. У.

Официальные оппоненты доктор педагогических наук, профессор  
Парфенов В. А.  
кандидат педагогических наук  
Гераськин А. А.

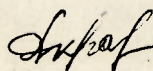
Ведущая организация Государственный Центральный ордена  
Ленина институт физической культуры

Защита состоится "24" *сентября* 1987 г. в 16 часов на  
заседании специализированного совета К 046.06.01 в Омском государ-  
ственном институте физической культуры по адресу 644063, г. Омск,  
ул. Масленникова, 144.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Омского государ-  
ственного института физической культуры.

Автореферат диссертации разослан "23" *декабря* 1987 г.

Ученый секретарь  
специализированного совета



Кравчук А. И.

БИБЛИОТЕКА

Омского государственного

института физической культуры

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИССЕРТАЦИИ

Актуальность темы исследования. Рассматривая возможности физического воспитания студентов в высшей школе, можно отметить, что ведется активный поиск резерва для повышения эффективности учебного процесса в вузе. Организация занятий в форме спортивной направленности наиболее эффективно решает задачи физического воспитания студентов (Н.Т.Омельченко, 1968; В.У.Агеев, 1969; Б.М.Гзовский, 1973 и др.) в результате чего формируется потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и более успешно готовятся значительная часть комплекса ГТО и спортсмены-разрядники по избранному виду спорта.

Фехтование является одним из средств физического воспитания и способствует решению основных задач воспитания студентов в высшей школе. Однако отсутствие рекомендаций по методике подготовки фехтовальщиков в вузе снижает возможности физического воспитания в высшей школе, а также массовость занятий фехтованием среди студенческой молодежи. Необходимость исследования и разработки теоретических и методических основ по подготовке новичков-фехтовальщиков в группах со спортивной направленностью обуславливают актуальность избранной темы исследования.

Тема исследования соответствует сводному плану НИР Спорткомитета СССР на 1981-85гг по проблеме 3.1.3 (№ госрегистрации 0182031901).

Рабочая гипотеза исследования предполагает возможность организации обучения фехтованию студентов вузов в условиях академических занятий по физическому воспитанию в группах со спортивной направленностью. Для повышения эффективности обучения в этих группах предлагается увеличить объем средств специальной подготовки в рамках вузовского планирования и применить домашние задания, что будет способствовать активизации самостоятельной двигательной деятельности занимающихся, увеличит процент студентов, освоивших нормативы комплекса ГТО и выполняющих спортивные разряды по фехтованию.

Научная новизна исследования состоит в выявлении объема соотношения средств общей и специальной физической и технико-тактической подготовки фехтовальщиков в вузе; структуры организации и планирования учебного материала на период обучения; системы домашних заданий с целью активизации самостоятельной деятельности занимающихся; информативного теста для определения уровня технической подготовленности начинающих фехтовальщиков; педагогической оценки по общей

и специальной физической и технико-тактической подготовленности фехтовальщиков.

Практическая значимость результатов исследования заключается в использовании эффективной методики подготовки значкистов ГТО и спортсменов-разрядников в вузе в группах со спортивной направленностью по фехтованию. Разработано и внедрено в практику планирование теоретического и практического учебного материала, определены зачетные требования и нормативы для студентов по годам обучения и семестрам.

Обоснованность и достоверность результатов исследования. Обоснованность научных результатов, выводов и рекомендаций подтверждается использованием современных педагогических методов исследования, достаточным объемом и продолжительностью педагогического эксперимента, применением статистической обработки адекватной методам исследования.

Внедрение и практическое использование научных результатов в практику работы Ленинградского института точной механики и оптики (ЛИТМО) и Магнитогорского горно-металлургического института (МИМИ) позволило существенно улучшить физическое развитие и физическую подготовленность студентов. Основные научные результаты опубликованы в 2 статьях и одном методическом пособии для студентов вузов. Материалы диссертации обсуждались на научно-методических конференциях (Ленинград, 1976, 1979, г.Магнитогорск, 1979-1984, г.Краснодар, 1981).

Структура диссертации. Работа состоит из введения, 4 глав, выводов и практических рекомендаций, списка использованной литературы, приложения. Она изложена на 184 страницах машинописи. Список литературы содержит 203 источника, из них 18 на иностранных языках. В работе имеется 14 рисунков, 13 таблиц и 9 приложений.

#### СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Состояние вопроса. Организация учебного процесса в форме спортивной направленности создает благоприятные условия для целенаправленной и разносторонней подготовки студентов, повышает их интерес к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства /А.С.Овеченко, 1953; В.А.Наумов, 1965; Б.М.Гзовский, 1973; В.Н.Нестеров, 1974 и др./ . В настоящее время значительно возросло внимание студенческой молодежи к занятиям фехтованием, что при определенных условиях положительно повлияет на его развитие. Вместе с тем, существующий программно-методический материал и рекомендации по подготовке фехтовальщиков в основном предназначен для коллективов ДСО, ДЮСШ и высококвалифициро-

ванных спортсменов. /К.Т.Булочко, 1967; В.С.Келлер, Д.А.Тышлер, 1972; Ю.В.Варганов, 1973; А.П.Варакин, 1978; Д.А.Тышлер, 1981 и др./. От - оутствие научных рекомендаций по методике подготовки фехтовальщиков с учетом возможностей вуза не позволяет эффективно использовать этот вид спорта в условиях академических занятий по физическому воспитанию студентов. В результате чего возникла необходимость в разработке ме - тодики подготовки фехтовальщиков в группах со спортивной направленно - стью в высшей школе. Настоящее исследование направлено на решение ука - занной проблемы.

Основные положения, выносимые на защиту: I. Педагогический конт - роль за уровнем общей и специальной физической подготовленности сту - дентов осуществляется посредством оценки показателей рекомендуемых кбмплексов упражнений. Для общей физической подготовленности исполь - зуются упражнения - бег 100 м, подтягивание на перекладине, кросс 1000 м, для специальной физической подготовленности упражнения - пры - жок в длину с места, челночный бег 4 x 15 м, приседание на одной но - ге (с опорой), а также время неспецифической сложной реакции и время специфической реакции выбора. Уровень технической подготовленности определяется качеством фехтовального выпада.

2. В группах со спортивной направленностью по фехтованию в ву - зах при двухгодичном обучении целесообразно отводить 30 % времени на общую физическую подготовку, 70 % времени на специальную физическую и технико-тактическую подготовку при условии использования системы до - машних заданий.

3. Разработанная методика подготовки фехтовальщиков в условиях академических занятий в группах со спортивной направленностью позво - ляет успешно повышать уровень физической и технико-тактической подго - товленности занимающихся, выполнять нормативы комплекса ГТО и спор - тивный разряд по фехтованию без снижения общих требований к физичес - кому воспитанию студентов в высшей школе.

Цель исследования - определить и обосновать методику подготов - ки фехтовальщиков в группах со спортивной направленностью в вузах.

Задачи исследования:

I. Определить комплекс упражнений для педагогического контроля и оценки уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности студентов-фехтовальщиков.

2. Выявить эффективное соотношение средств общей, специальной физической и технико-тактической начальной подготовки фехтовальщиков, занимающихся в группах со спортивной направленностью в вузе.

3. Определить эффективность влияния домашних заданий на подготовленность фехтовальщиков при различном соотношении средств подготовки в процессе обучения.

4. Разработать методику подготовки фехтовальщиков в высших учебных заведениях.

Методы исследования: Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, опрос (анкетирование), педагогические контрольные испытания, определение уровня технико-тактической подготовленности, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы врачебного контроля, методы математической статистики.

Организация исследования. Настоящее исследование проводилось в три этапа. На первом этапе исследования (1975-1976) изучалась специальная литература, разрабатывалась программа исследования, апробировалась регистрирующая аппаратура.

На втором этапе (1976-1978) осуществлен двухгодичный педагогический эксперимент со студентами I-2 курсов ИГМИ, в котором определялась методика подготовки фехтовальщиков в группах со спортивной направленностью в вузе. С этой целью было организовано четыре опытные группы из 66 юношей-студентов, ранее не занимавшихся фехтованием. В первой группе 50 % времени использовалось на общую физическую подготовку (ОФП) и 50 % времени на специальную физическую (СФ) и технико-тактическую (Т-Т) подготовку. Во второй и третьей группах на ОФП применялось 40 % времени и на СФ и Т-Т подготовки 60 % времени. В четвертой группе на ОФП использовалось 30 % времени, а на СФ и Т-Т 70 % времени. В третьей и четвертой группах в процессе обучения предлагались домашние задания. На период педагогического эксперимента предложена учебная программа, разработана система домашних заданий. Эффективность используемых средств и методов подготовки в опытных группах оценивалась динамикой показателей физического развития, физической и специальной подготовленности занимающихся за два года обучения. Для оценки технического уровня мы предложили количественный критерий - показатель технической подготовленности (ПТп), который отражает кинематические и динамические характеристики фехтовального выпада.  $ПТп = \frac{В}{t}$ , где В - экспертная оценка выпада, Т - точность укола, t - время выпада.

На третьем этапе исследования выполнялся анализ и обработка полученных результатов. Материалы исследования обрабатывались методами вариационной статистики с использованием критерия Стьюдента. Оп-

ределялся коэффициент конкордации ( $K_r$ ) по экспертной оценке фехтовального выпада. Выявлялась корреляционная зависимость между основными компонентами ПП. Математическая обработка осуществлялась на ЭВМ ЕС-1020 в вычислительном центре МГМИ.

#### АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

В критическом обзоре научно-методической литературы о возможностях совершенствования физического воспитания в вузах в центре внимания стоят проблемы организации, планирования и методов обучения.

Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов в группах со спортивной направленностью по различным видам спорта предъявляет соответствующие требования к планированию учебного материала и физической нагрузки на период обучения (Н.Т.Омельченко, 1968; Б.М.Гзовский, 1973; В.Н.Нестеров, 1974). Физическая подготовленность студентов, занимающихся в этих группах, существенно повышается за счет сопряжения в учебных занятиях средств физической подготовки с соревновательными упражнениями и упражнениями, входящими в комплекс ГТО (Е.С.Григорович, 1977). Ряд специалистов (В.Н.Кряж, Г.Ф.Мисюк, В.И.Рудницкий, 1976) указывают на эффективность влияния круговой тренировки на рост уровня в легкоатлетических упражнениях, что сокращает сроки для овладения нормативами комплекса ГТО и увеличивает объем времени для занятий избранным видом спорта.

Многие исследователи (А.Веггер, 1962; Т.И.Степанов, 1968; Л.Г.Гитис, 1969 и др.) обращают внимание на дефицит времени в недельном цикле занятий физическим воспитанием в вузе (2-4 часа), что отрицательно влияет на рост уровня физической подготовленности занимающихся. Занятия по 6-8 часов в неделю на протяжении обучения в вузе позволяют сохранить высокую умственную и двигательную работоспособность (Б.К.Замаренов, 1972). В связи с изложенным, Г.А.Пастушенко (1973) и В.Ф.Протасов (1973) указывают на эффективность домашних заданий, планируемых в процессе обучения, и способствующих росту уровня физического развития и физической подготовленности студентов.

Проблема совершенствования физического воспитания в высшей школе особенно остро преломляется при подготовке фехтовальщиков

из-за отсутствия научно-обоснованных рекомендаций и методик для групп со спортивной направленностью.

Анализ литературы показал на необходимость единства физической и технической подготовки с учетом специфических особенностей избранного вида спорта. По соотношению объема средств подготовки в различных видах спорта, культивируемых в вузах мнения специалистов не совпадают. Рекомендации о величине объема применяемых средств и методов подготовки для вузовского фехтования отсутствуют.

В специальной литературе отмечается многообразие форм организации учебных занятий по фехтованию. Обучение осуществляется на основе принципов спортивной тренировки. Важное место в методике обучения занимает технико-тактическая подготовка фехтовальщиков. В этой связи специалисты предупреждают от механического, воспроизводящего заучивания фехтовальных приемов и действий и предлагают повышать эффективность обучения при активизации самостоятельной творческой деятельности занимающихся с использованием домашних заданий (Л.К.Булочко, 1976, 1977).

В результате анализа научно-методической литературы по проблеме совершенствования физического воспитания студентов можно заключить, что в этом направлении ведется активный поиск повышения эффективности учебного процесса в вузах.

#### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СООТНОШЕНИЙ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ НА ПОДГОТОВКУ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

При организации и планировании учебного процесса в группах со спортивной направленностью в вузе вопрос о сбалансированном соотношении средств и методов подготовки фехтовальщиков является стержневым. Для выявления эффективного соотношения средств подготовки в педагогическом эксперименте был определен комплекс упражнений для педагогического контроля и оценки уровня общей и специальной физической (ОФП и СФП) и технико-тактической (Т-ТП) подготовленности студентов-фехтовальщиков. За основу педагогической оценки ОФП избраны упражнения из комплекса ГТО, которые являются общепринятыми тестами для определения уровня развития физических качеств занимающихся. Специальная подготовленность контролировалась упражнениями традиционно применяемыми в фехтовании (табл. I). С помощью этого комплекса можно определить уровень основных физических качеств и специальной подготовленности фехтовальщиков.

В итоге двухгодичных занятий фехтованием во всех опытных группах достигнуто достоверное улучшение показателей по всем видам подготовки.



Вместе с тем, между группами нет статистических различий в показателях, отражающих уровень физической подготовленности студентов. Следовательно, по ОЭП нельзя отдать предпочтение какому-либо из вариантов соотношения средств и методов подготовки, использованных в педагогическом эксперименте.

Анализ результатов по СЭП фехтовальщиков за время обучения показал на статистически существенные изменения в группах и между ними. Скоростные возможности занимающихся определялись динамикой показателей сложной реакции (из 3-х выборов) и челночного бега. Наибольший сдвиг в этих показателях произошел в 4-ой группе, что статистически отличает ее от 1-ой и 2-ой групп, при  $P < 0,01$  и  $P < 0,05$  (табл.2). Следует полагать, что изменение показателей в 4-ой группе вызвано повышенным объемом специальных средств подготовки и влиянием домашних заданий.

Таблица I

Контрольные нормативы для студентов, занимающихся в группах со спортивной направленностью по фехтованию

№ пп	Контрольные нормативы	Оценка при зачислении			I курс	2 курс
		уд.	хор.	отл.		
1.	Бег 100 м, с	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4
2.	Кросс 1000 м, мин	3,25	3,22	3,20	3,19	3,15
3.	Подтягивание, вес до 70 кг вес более 70 кг (раз)	6	8	9	10	11
		4	6	7	8	9
4.	Приседание на одной ноге, более сильной, с опорой (раз)	8	10	12	15	18
5.	Прыжок в длину с места, см	220	225	230	235	248
6.	Челночный бег 15м x 4, с	14,5	14,2	13,8	13,5	13,2
7.	Сложная реакция, с	0,49	0,47	0,46	0,44	0,42
8.	Время реакции выбора в лабораторных условиях, с	из двух сигналов			0,44	0,42
		0,55	0,50	0,46		
		из четырех сигналов				
9.	П Т П	0,70	0,65	0,63	0,62	0,60
		согласно таблице 3				

Примечание. Контрольные нормативы № 3,4,5,6 используются для проверки домашних заданий по физической подготовленности студентов (один раз в две недели и в конце каждого семестра); контрольные нор-

мативы № 8,9 предлагаются при зачислении спортсменов действующих или занимавшихся фехтованием.

Сила нижних конечностей оценивалась изменением показателя в упражнении приседание на более сильной ноге с опорой на руку. В результате исследования установлено существенное различие в приросте результата только между I-ой и 4-ой группами. Однако по абсолютной величине показатель прироста силы ног в 4-ой группе больше чем в других группах. Это указывает на тот факт, что в этой группе превалировала СМ и Т-П, которые, в связи со спецификой вида спорта более часто воздействовали на развитие силы ног занимающихся.

Анализируя результаты прыжка в длину с места (табл.2), следует отметить, что прирост в показателях больше в группах, где по условию эксперимента применяются домашние задания (3-я и 4-ая группы). Это вызвано тем, что кроме упражнений по ОЖ, на дом предлагаются специальные упражнения для фехтовальщиков, а они несут в основном скоростно-силовой характер.

Динамика времени реакции выбора является индикатором специальной подготовленности спортсменов (В.С.Коллер, Д.А.Тышлер, 1972). Следовательно средства и методы тренировки влияют на изменение времени специфических реакций фехтовальщиков. Анализ результатов исследования времени специфических реакций в условиях выбора обусловленного ответа из 2-х и 4-х возможных действий тренера указывает на статистически существенное сокращение времени реакции у испытуемых всех групп и на достоверное различие между группами (табл.2). Наиболее значительный сдвиг в показателях произошел в третьей и в четвертой группах по всем параметрам исследования специфических реакций. Таким образом, специальная подготовленность занимающихся в этих группах значительно выше чем в остальных, что, очевидно, вызвано благоприятным соотношением средств и методов подготовки использованных в учебном процессе. Динамика показателей специфических реакций, полученных в лабораторных условиях, идентична результатам при взаимодействии с тренером. Однако степень сокращения времени реакции в лабораторных условиях меньше. Вместе с тем, закономерность в динамике проявляется в обоих случаях, что указывает на объективность исследования.

За период обучения наибольший сдвиг в ПП произошел в 3-ей и 4-ой группах, что статистически существенно отличает их от остальных групп (табл.2). Сдвиги в ПП во всех группах пропорциональны

Таблица 2

Достоверность различий между группами в исследуемых параметрах за два года обучения ( $P_0$ )

Исследуемые параметры	Г р у п п ы					
	I-2	I-3	I-4	2-3	2-4	3-4
<u>Специальная физическая подготовка</u>						
Сложная реакция	>0,05	<0,05	<0,01	<0,05	<0,05	>0,05
Приседание на одной ноге	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Прыжок в длину с места	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,01	>0,05
Челночный бег	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05
<u>Реакция выбора во взаимодействии с тренером</u>						
Реакция из 2-х выборов	<0,05	<0,05	<0,01	>0,05	<0,05	<0,05
Реакция из 4-х выборов	>0,05	<0,05	<0,01	<0,05	<0,01	<0,05
<u>Реакция выбора в лабораторных условиях</u>						
Реакция из 2-х выборов	>0,05	<0,05	<0,01	<0,05	<0,01	<0,05
Реакция из 4-х выборов	>0,05	<0,01	<0,01	<0,05	<0,01	<0,05
<u>Техническая подготовка</u>						
Экспертная оценка выпада	>0,05	<0,05	<0,01	>0,05	<0,05	>0,05
Точность укола	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05
Общее время выпада	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05
Реагирование	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05
Движение вооруженной рукой	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05
П Т П	>0,05	<0,05	<0,01	>0,05	<0,05	>0,05

запланированному объёму специальной нагрузки. В первой группе ПТП за два года обучения улучшился на 33,7 %, при использовании 130 часов на специальную подготовку, во второй и третьей на 44,8 % и на 52,6 % (154 час.) и в четвертой группе на 72,1 % (178 час.). Технический показатель находится в прямой зависимости от изменения результатов составных компонентов (табл.3; В,Т,т, см. с.6), с помощью которых в исследовании определен ПТП фехтовальщиков разной квалификации.

Таблица 3  
Влияние составных компонентов ПТП на спортивную  
квалификацию фехтовальщиков

Квалификация фехтовальщиков, <i>n</i>	Составные компоненты ПТП			П Т П, баллы
	В, баллы	Т, баллы	t, с	
II разряд (43)	10,5	5,5	0,71	21,8
III разряд (50)	10,0	4,6	0,75	19,4
Новички (72)	8,0	3,0	0,86	12,9

Из таблицы видно, чем совершеннее техника движений (выпад, точность укола) и меньше временных затрат на ее исполнение, тем выше ПТП фехтовальщика.

Для определения эффективности домашних заданий по условию педагогического эксперимента сравнивался прирост в показателях по всем параметрам исследования между опытными группами. Как показал статистический анализ, 3-я группа из 14 исследуемых параметров по СП в 6 случаях имеет существенное отличие от 2-ой группы, при одинаковом соотношении средств подготовки. Превосходство 3-ей группы следует отнести за счет использования в ней системы домашних заданий. Четвертая группа существенно отличается от 2-ой и 3-ей групп, соответственно, по 13 и 7 параметрам исследования на основе сбалансированного соотношения средств и методов (домашние задания) подготовки.

Методами врачебного контроля установлено, что уровень физического развития студентов за время исследования статистически существенно возрос и достоверного различия между группами нет, что свидетельствует об одинаковом уровне физического развития испытуемых. Изучение данных врачебного контроля позволило отметить положительное влияние физических упражнений на здоровье студентов.

В результате педагогического эксперимента установлено, что воздействие применяемых средств и методов тренировки примерно одинаково повлияло на физическое развитие и физическую подготовленность студентов во всех опытных группах. Вместе с тем, степень изменения специальной подготовленности в группах различна. При сбалансированном соотношении средств подготовки с домашними заданиями уровень специальной подготовленности фехтовальщиков повышается без ущерба для физического развития и общей физической подготовленности студентов (табл.4). Наиболее эффективно это проявляется у студентов четвертой группы.

Таблица 4  
Выполнение нормативов комплекса ГТО и спортивных разрядов  
по фехтованию, %

Качество выполнения комплекса ГТО и спортивных разрядов	Г р у п п ы			
	I	II	III	IV
Серебряный значок	93,8	93,8	94,1	88,2
Золотой значок	-	-	5,9	11,8
II разряд	-	-	12,0	35,0
III разряд	37,0	81,0	88,0	65,0
Новички	63,0	19,0	-	-
Другие виды спорта	18,6	18,6	17,7	29,5

Таким образом, использование повышенного объема средств специальной подготовки (70 % от общего времени) и домашних заданий эффективно формирует уровень физических возможностей студентов, необходимых для успешного освоения норм комплекса ГТО и выполнения спортивного разряда по фехтованию и другим видам спорта.

#### ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ

На основании результатов педагогического эксперимента разработана методика подготовки фехтовальщиков в группах со спортивной направленностью в вузе. Содержание учебных занятий определяется программой по фехтованию для групп со спортивной направленностью (Л.К. Булочко, А.Ф. Лангольф, 1978), в которой наряду с обучением фехтованию решаются общие задачи физического воспитания в высшей школе.

При организации фехтования в вузе группы со спортивной направленностью по фехтованию комплектуются в подготовительном отделении основной медицинской группы. Комплектование групп осуществляется согласно программе по физическому воспитанию студентов вузов (1975) и сдачи контрольных нормативов (табл. I). Продолжительность обучения составляет два года, затем студенты переводятся в соответствующую группу спортивного совершенствования.

Для оценки теоретических знаний, уровня физической и специальной подготовленности студентов в отделении разработаны нормативные требования, которые сдаются в конце семестра.

Планирование учебного материала по всем разделам программы распределяется по годам обучения и осуществляется с учетом домашних заданий (табл.5).

Таблица 5

Учебный план по фехтованию для групп со спортивной направленностью

Виды занятий	Год обучения		Всего часов
	I	II	
I. Теория	14	12	26
II. Практика			
1. Общая физическая подготовка	46	30	76
2. Специализация фехтования	80	98	178
3. Домашние задания	70	70	140
Всего	210	210	420

В первый год решаются задачи, связанные с ростом уровня общей физической подготовки, сдачей норм комплекса ГТО и изучением основ техники и тактики фехтования – формируются умения и навыки в фехтовании. Во второй год обучения решаются задачи дальнейшего роста физической подготовленности и сдачи норм комплекса ГТО, прочного освоения технических приемов и тактических действий, выполнения спортивного разряда по фехтованию, освоение инструкторских навыков, судейской практики. В основу планирования нагрузок положен принцип их волнообразного чередования. Соотношение объема и интенсивности нагрузки меняется за три недели до окончания семестра и выражается в увеличении интенсивности при уменьшении объема, что является необходимым условием для повышения спортивных результатов.

Планирование учебных занятий осуществляется с учетом специфики организации учебного процесса в высшей школе, в связи с чем учебный год разделен на два полугодичных цикла.

Реализация используемых средств и методов подготовки осуществляется на основе дидактических принципов и общепринятых методов обучения в современном фехтовании с учетом поставленных задач, контингента, условий и возможностей вузовского планирования.

В процессе обучения используются средства согласно программе физического воспитания для высших учебных заведений. Предлагаются физические упражнения, направленные на повышение уровня СФП фехтовальщика, способствующие совершенствованию двигательных навыков, двига -

тельной реакции и реакции выбора.

Исследованием установлено влияние соотношения средств подготовки на конечный результат в обучении. Повышенный объем специальной физической подготовки оказывает эффективное воздействие на динамику показателей, отражающих уровень физической подготовленности занимающихся. Поэтому на первом году обучения основное внимание обращается на развитие скоростных качеств у занимающихся, что составляет 75 % времени по отношению к другим физическим качествам, на втором году качество быстроты составляет 50 %. На первом курсе в обучении используется комплексное воздействие на развитие физических качеств, но в дальнейшем (II курс) целесообразно повысить объем упражнений, способствующих развитию качеств в специфическом направлении для фехтования. В соответствии с этим предлагаются средства общей и специальной физической подготовки в виде целенаправленных комплексов упражнений по методу круговой тренировки.

В студенческом возрасте характерно стремление к сознательной активной творческой деятельности (Ф.Л.Доленко с соавт., 1982). Учитывая это обстоятельство и другие, в исследовании использовалась система домашних заданий. Домашние задания сокращают разрыв между занятиями по физическому воспитанию и увеличивают физическую нагрузку в недельном цикле. Эффективность домашних заданий возможна при условии постоянного контроля и оценки их выполнения, что стимулирует подготовку домашних заданий студентами и создает возможность для подхода к активной деятельности на уроке, умения контролировать и анализировать свои действия и действия партнера, способствует глубокому усвоению изучаемого материала.

Таким образом, в результате педагогического эксперимента установлено, что успешное обучение фехтованию в высшей школе возможно при условии эффективного сочетания средств и методов подготовки, рационального распределения учебного материала на период обучения и активной самостоятельной деятельности занимающихся (домашние задания).

#### ВЫВОДЫ

I. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что учебный процесс по физическому воспитанию студентов высшей школы совершенствуется в следующем направлении: практикуется как наиболее эффективная форма обучения – спортивная направленность, что повышает интерес к занятиям и создает условия для целенаправленной и разносторонней физической подготовки занимающихся; разработаны –

ваются и рекомендуются для внедрения в практику методики подготовки по различным видам спорта, культивируемым в вузах страны; активизируется самостоятельная деятельность студентов посредством методов обучения и использования домашних заданий. Однако в литературных источниках не обнаружено аналогичных данных для высших учебных заведений относительно фехтования.

2. Для педагогического контроля за уровнем физической подготовленности студентов, занимающихся в группах со спортивной направленностью по фехтованию, рекомендуется комплекс упражнений. Общая физическая подготовленность оценивается показателями в упражнениях - бег 100 м, подтягивание на перекладине, кросс 1000 м. Специальная физическая подготовленность оценивается показателями в упражнениях - прыжок в длину с места, челночный бег (4 x 15 м), приседание на одной ноге (с опорой), а также временем сложной реакции и временем специфической реакции выбора.

3. За основу показателя технической подготовленности (ПТП) начинающих фехтовальщиков мы предлагаем количественный критерий, определяющий единство основных характеристик качества фехтовального выпада:  $ПТП = \frac{B + T}{t}$ , где B - экспертная оценка структуры движения, T - точность укола, t - время выпада.

4. В результате педагогического эксперимента установлено, что из исследуемых вариантов соотношения средств подготовки студентов-фехтовальщиков, наиболее эффективным является вариант, где за двухгодичный период обучения объем средств общей физической подготовки составляет 30 %, а объем специальных средств подготовки - 70 %. В первый год обучения на общую физическую подготовку следует отводить 36,5 % времени, а на специальную подготовку - 63,5 % времени, во второй год обучения на указанные виды подготовки отводится соответственно 23,4 и 76,6 % времени.

5. Результаты исследования подтверждают положительное влияние домашних заданий на повышение уровня физической и технико-тактической подготовленности фехтовальщиков. Наиболее эффективно это проявилось в опытной группе, где предлагается повышенный объем специальных средств подготовки (70 % времени) в рамках вузовского планирования (280 часов на два года обучения).

6. Методика подготовки фехтовальщиков в группах со спортивной направленностью в вузах определяется:

- двухгодичным обучением студентов (I и II курсы) при соотношении



30 % средств на общую физическую подготовку и 70 % средств на специальную и технико-тактическую подготовку, с последующим переходом студентов в группу спортивного совершенствования;

- содержанием и планированием учебного материала на период обучения;

- выполнением домашних заданий два раза в неделю в объеме 70 часов на учебный год;

- приемом зачетных нормативов по теоретическому и практическому курсу обучения с дифференцированной оценкой в конце каждого семестра.

7. Эффективность разработанной методики подготовки фехтовальщиков в высшей школе в условиях академических занятий по физическому воспитанию студентов подтвердилась результатами исследования:

а) достоверностью прироста в показателях контрольных упражнений - бег 100 м ( $P < 0,01$ ), подтягивание на перекладине ( $P < 0,01$ ), кросс - 1000 м ( $P < 0,01$ ), прыжок в длину с места ( $P < 0,01$ ), приседание на одной ноге ( $P < 0,01$ ), показатель технической подготовленности ( $P < 0,001$ ), а также времени сложной реакции ( $P < 0,01$ ) и времени специфической реакции выбора ( $P < 0,001$ ); б) выполнением занимающихся нормативов комплекса ГТО (серебряный значок - 88 %, золотой значок - 12 %) и спортивного разряда по фехтованию (III спортивный разряд - 65 %, II разряд - 35 %).

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Группы со спортивной направленностью по фехтованию в вузах организуются в подготовительном отделении основной медицинской группы. По результатам приема контрольных нормативов (табл. I) студенты определяются по их подготовленности в группы фехтования - со спортивной направленностью или спортивного совершенствования. В процессе обучения студенты, овладевшие нормативами комплекса ГТО и выполнившие спортивный разряд по фехтованию переводятся в соответствующую группу спортивного совершенствования.

2. В группах со спортивной направленностью по фехтованию наиболее успешно учебно-педагогические задачи решаются в случае планирования на двухгодичный период обучения повышенных средств специальной подготовки (70 % от общего времени) совместно с методическими приемами, способствующими самостоятельной деятельности занимающихся (домашние задания - 70 часов в учебном году).

3. На начальном этапе обучения (I курс) рекомендуется комплексное воздействие на развитие физических качеств. В дальнейшем (II курс) целесообразны упражнения, которые содействуют воспитанию специальных физических качеств фехтовальщиков.

4. Положительное влияние на рост технико-тактической подготовленности при обучении оказывает использование способа мысленного восприятия специфических движений и действий фехтовальщика (идеомоторный метод). Активный аналитический подход к тому, "как и для чего" применяется каждый прием или действие, способствует наиболее правильному восприятию и ускоренному освоению изучаемого материала. Так, после знакомства с приемом или действием необходимо предложить занимающимся "проиграть" и "проговорить" этот прием или действие мысленно, выделить особенности и алгоритм движения, связать с боевым действием в поединке.

5. С целью повышения физической, технической подготовленности и самостоятельной активной деятельности студентов-фехтовальщиков рекомендуется в учебном процессе использовать домашние задания. Эффективность домашних заданий возможна только при контроле и оценке их выполнения. Это создает возможности для творческого подхода к деятельности на уроке, умения контролировать и анализировать собственные действия и действия партнера, что в целом способствует глубокому освоению изучаемого материала занимающимися.

6. В практику рекомендуется методика по определению показателя технической подготовленности (ПТП) начинающих фехтовальщиков на примере фехтовального выпада с нанесением укола в мишень (вывод 3). ПТП состоит из трех компонентов: времени выпада, точности укола и техники исполнения выпада (структура движения). Точность укола определяется с помощью мишени, на которой имеются концентрические окружности диаметром в 5, 10 и 15 см, укол, нанесенный в одну из них оценивается соответственно в 6, 4 и 2 балла. Структура движения при выполнении выпада оценивается экспертами визуально по 12-бальной шкале. Исполнение фехтовального выпада условно делится на три блока: первый блок - боевая стойка; второй блок - нанесение укола; третий блок - положение выпада. В каждом блоке оценивается правильное положение рук, ног, туловища и головы в 1 балл ( $\Sigma = 4$ ). При неправильном движении или положении звеньев тела каждая ошибка снижает оценку в 1 балл. Например: I блок - неправильное положение рук снижает оценку на один балл; II блок - неправильное движение маховой ноги снижает оценку на один балл; III блок - имеется два нарушения, оценка снижается на два балла

и т.д. Таким образом, ПТП равен  $12 - (1 + 1 + 2) = 8$  баллов. ПТП имеет различные абсолютные величины, т.к. находится в зависимости от квалификации фехтовальщиков (табл.3) и их тренированности.

7. Фехтование как вид спорта повышает скоростные и скоростно-силовые возможности занимающихся, оказывает влияние на развитие оперативного мышления, способствует распределению внимания при наличии нескольких раздражителей, ускоряет процесс переработки информации и принятия решения для реализации своих действий. Указанные качества позволяют рекомендовать занятия фехтованием студентам вузов, связанным в будущем со специальностями: металлурга, прокатным производством, строительно-монтажными работами, авиацией, транспортом, хирургией, судовождением.

#### СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Лангольф А.Ф. Методика исследования технических показателей фехтовальщиков на начальном этапе обучения.// Актуальные проблемы спортивной тренировки. - Л., 1978. - с. 30-32.
2. Булочко Л.К., Лангольф А.Ф. Программа и методические рекомендации по специализации фехтования для студентов высших учебных заведений./ МГМИ. - Магнитогорск, 1978. - 47 с.
3. Лангольф А.Ф. Методика определения специальной подготовленности фехтовальщиков методом теории информации.// Совершенствование средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки. - Л., 1980. - с.168-170.

*Лангольф*