

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-ШПАЖИСТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ

Удовиченко А.Н.,

студент 4 курса РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, г. Москва, Российская Федерация
Научный руководитель – Никифорова О.Н., канд. пед. наук, доцент

Отличительная особенность учебно-тренировочного процесса в фехтовании заключается в том, что большую часть занятия тренер-преподаватель работает со спортсменами индивидуально. Большинство специалистов считает, что индивидуальными занятиями охватывается в большей мере только квалифицированные спортсмены и тренеры не в состоянии охватить индивидуальными занятиями всех занимающихся [1, 2, 3].

Цель исследования – оптимизация процесса подготовки фехтовальщиков-шпажистов на основе использования специальных приспособлений.

Материал и методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Из 40 тренеров различных спортивных школ и 65 квалифицированных шпажистов только 30 подтвердили, что возможно охватить индивидуальными занятиями всех спортсменов от начинающих до квалифицированных. В числе этих 30 оказались 18 Заслуженных тренера, а также работающие со сборными командами Москвы и России.

Некоторые тренеры пытаются увеличить процент охвата занимающихся индивидуальным обучением путем переноса части нагрузки в парные упражнения, но в большинстве случаев не достигают поставленной цели из-за различия в подготовленности партнеров, психологической несовместимости некоторых из них, боязни раскрыть себя полностью напарнику (будущему сопернику) и т.д.

Для повышения плотности занятий целесообразно использовать специальные приспособления – подсобные снаряды, упражнения на которых могли бы компенсировать отклонение от плана выполнения тренировочной нагрузки. Однако упражнения на подсобных снарядах не используют в полной мере. Результаты опроса тренеров и спортсменов показали, что в процессе тренировок на мишенях применяется чрезвычайно узкий круг приемов, включающий уколы с различных дистанций и позиций. 36 тренера из 40 опрошенных при этом считают, что они преследуют цели совершенствования скорости и точности. В тоже время никто из 65 опрошенных спортсменов не упоминает о совершенствовании скоростных качеств.

Опыт проведения тренировок фехтовальщиков-шпажистов с использованием специальных приспособлений – тренажеров показал возможность проведение ежедневных упражнений в течение 25-30 минут на каждом занятии, что составляет 30% у младших разрядников и 18% у квалифицированных спортсменов от общего времени тренировочного занятия. При этом объем упражнений находился на уровне 500 уколов в час, что соответствует производительности тренера в индивидуальном занятии. К тому же большинство спортсменов выполняют эти упражнения по своей инициативе и с большим удовольствием.

Большая разница в использовании специальных приспособлений у младшерзрядников и квалифицированных спортсменов заключается в ряде особенностей. При тренировках на подсобных снарядах между спортсменом и целью нет предметов, по которым можно было бы ориентироваться, а при тренировках на тренажерах это пространство заполняет вооруженная рука манекена, состоящая из плеча, предплечья, кисти, гарды и клинка, в свою очередь подразделяющегося на сильную и слабую части. Именно эти элементы создают дифференциацию пространства и служат ориентирами

для движения спортсмена, вооруженного спортивным оружием. По длительности звука от столкновения клинков он может судить о времени взаимодействия, а по характеру звука о величине амплитуды движущегося оружия манекена, о степени приложенных им усилий. Кроме того, при упражнениях на тренажерах совершенствуется реакция на изменение степени сопротивления вооруженной руки манекена и на движущийся объект.

Многообразные комплексные ощущения при взаимодействии с вооруженным манекеном способствуют ускорению формирования, как самого двигательного навыка, так и его образа. Оперируя в своем сознании комбинациями двигательных образов, спортсмены имеют возможность развивать перспективные комбинации приемов, а затем проверять их реальность взаимодействием своего оружия с оружием тренажера. Это обстоятельство доказывает, что упражнения на тренажерах способствуют активации сознания фехтовальщиков-шпажистов на достижение поставленной цели.

Тренировки на вооруженных манекенах отличаются эмоциональной насыщенностью на базе разнообразия и вариативности выполняемых приемов с возможностью объективного контроля спортсменами своих успехов в овладении техникой фехтования. Расширение круга тренировочных средств положительно сказывается и на психическом состоянии фехтовальщиков, особенно у квалифицированных спортсменов, так как отдалают наступление монотонии, а умелое сочетание этих средств может способствовать избеганию ее вообще.

Заключение. С целью оптимизации процесса подготовки фехтовальщиков-шпажистов следует планировать использование специальных приспособлений как под руководством тренера, так и для самостоятельных упражнений следующим образом: в начале занятия в процессе специализированной разминки с оружием 25-30 минут; в конце занятий выполнять несколько серий приемов с работой до отказа 10-15 минут; перед началом боев 3-5 минут; после боев для развития перспективных комбинаций 2-3 минуты; при всех непредвиденных сбоях в работе – индивидуально.

Имея в своем распоряжении достаточное количество разнообразных специальных приспособлений, тренер может планировать их применение именно в те моменты тренировочных занятий, когда он занят в индивидуальной работе со спортсменом. Значительный объем самостоятельных упражнений спортсменов может повышать как плотность, так и эффективность проводимых занятий.

1. Никифорова, О.Н. Влияние экстремальных нагрузок на изменение точности атакующего усилия и функциональные показатели ЧСС в фехтовании на шпагах / О.Н. Никифорова, Э.В. Маркин, М.В. Хотеева, А.Н. Удовиченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2 (216). – С. 321–324.

2. Тышлер, Д.А. Фехтование. Соревновательные технологии и методики специальной тренировки / Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2013. – 176 с.

3. Удовиченко, А.Н. Совершенствование технического мастерства фехтовальщиков в процессе соревновательной деятельности / А.Н. Удовиченко, О.Н. Никифорова // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве современного вуза: материалы 76-й Всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященной 155-летию со дня рождения В.П. Горячкина. – М.: ООО "Издательство Ипполитова", 2023. – С. 50–53.

FEATURES OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF DEFENDERS IN FOOTBALL

Han Boyuan,

master's student VSU named after P.M. Masherov, Vitebsk, Republic of Belarus

Scientific adviser – Minina N.V., Ph.D. ped. Sciences, Associate Professor

As the technical and tactical play of total attack and total defense has gradually become the mainstream of world football, it has great influence on individual athletes.

The overall requirements are becoming more and more comprehensive. As the last line of defense to protect one's own goal, the central defender has a heavy responsibility Needless