Методика и организация учебно-тренировочного процесса с юными фехтовальщиками

Саумова М.В.
студент факультета физической культуры
ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма»
E-mail: manana.saumova00@mail.ru
Россия, Смоленск
УДК 796.86

Аннотация: изучение подвижных игр как средства физического воспитания юных фехтовальщиков становится особенно актуальным, поскольку их использование в учебно-тренировочном процессе позволит более эффективно решать задачи повышения физической подготовленности спортсменов.

Введение подвижных игр требует знания методики обучения, а также особенностей и других не менее важных условий. Проведение исследований по подбору и использованию подвижных игр, развивающих необходимые двигательные качества и навыки юных фехтовальщиков, является своевременным и актуальным вопросом.

Ключевые слова: фехтование, боевые искусства, бой, спортивный прием, развитие, умение, навык, укрепление здоровья.

Abstract: the study of outdoor games as a means of physical education of young fencers is becoming especially relevant, since their use in the educational and training process will more effectively solve the problems of improving the physical fitness of athletes.

The introduction of outdoor games requires knowledge of the teaching methodology, as well as features and other equally important conditions. Conducting research on the selection and use of outdoor games that develop the necessary motor qualities and skills of young fencers is a timely and relevant issue.

Keywords: fencing, martial arts, combat, sports reception, development, skill, skill, health promotion.

Фехтование — это ациклический, трудно координируемый вид боевых искусств. Процесс обучения фехтованию — это, прежде всего, процесс технического и тактического совершенствования спортсмена, который начинается в юном возрасте и продолжается до конца его спортивной карьеры. Любой фехтовальный бой — это, прежде всего, взаимодействие клинков противника с множеством тонких, хитроумных движений и приемов, что принципиально отличает фехтование от единоборств с применением тяжелого оружия [5, с. 196].

Специальная подготовка по фехтованию является неотъемлемой частью разносторонней подготовки. В едином учебно-подготовительном процессе фехтовальщиков происходит параллельное гармоничное развитие навыков и умений, необходимых для дальнейшей соревновательной практики. Основной упор на этом этапе обучения делается на развитие силы воли, готовности к бою.

С помощью упражнений с партнером, максимально приближенных к условиям боя, тренировочных и тренировочных боев, изучаются приемы фехтования с учетом тактического аспекта во временной и пространственной зависимости от партнера.

Специальная подготовка служит всестороннему развитию специальных навыков фехтования,

совершенствованию всего технического и тактического репертуара. Для развития функциональных качеств, в первую очередь, служат специальные упражнения на развитие скорости и скоростной выносливости.

Целью тренировок на уровне высшего спортивного мастерства является достижение самых высоких спортивных результатов. Здесь необходимо максимально развить навыки и умения. На этом этапе подготовки подготовка фехтовальщиков становится все более индивидуальной.

Спортсмен специализируется на тех действиях, в когорте которых он преуспевает лучше всего, и отрабатывает их на индивидуальных занятиях с тренером. Совершенствование и стабилизация боевых навыков осуществляется в основном в условиях, максимально приближенных к боевым. На каждом этапе тренировок спортсмен получает необходимые теоретические знания.

Подготовка фехтовальщиков на возрастных этапах должна основываться на знаниях о закономерностях развития организма подростков, сенситивных периодах развития двигательных и психофизиологических качеств. Объективные данные о возрастной динамике указанных свойств фехтовальщиков, наряду с достоверными показателями использования действий в поединках, должны лечь в основу учебно-тренировочного процесса.

Дальнейшее развитие фехтования в стране и повышение уровня спортивного мастерства во многом зависят от качества подготовки резервистов. Перед тренерами, работающими с юными фехтовальщиками, стоит важная задача — подготовить мастеров фехтования, способных добиваться высоких результатов в условиях растущей конкуренции на всесоюзных и международных соревнованиях. Одним из необходимых условий успешного решения этой задачи является рациональное построение всей системы многолетней подготовки и правильное сочетание всех ее компонентов с учетом возрастных особенностей юных фехтовальщиков.

В связи с неуклонным снижением возраста спортсменов, которые в настоящее время составляют национальные сборные страны, перед методикой юношеского фехтовального спорта возникает ряд проблем — с какого возраста следует начинать специализированную подготовку и как ее проводить, на каких этапах, с преимущественным использованием каких средств и методы. Опыт работы с юными фехтовальщиками показывает, что фехтовальщики начинают демонстрировать относительно стабильные успехи на уровне мастера спорта в возрасте 18-20 лет. Возраст юношей и девушек для поступления в группы начальной подготовки специализированных образовательных организаций или отделения фехтования комплексной СШОР составляет 10-12 лет. Как должен строиться учебно-тренировочный процесс с этими юношами и девушками, чтобы к 18-20 годам подготовить и воспитать мастеров спорта из перспективных молодых спортсменов?

В теории и методике детско-юношеского спорта в соответствии с возрастными особенностями физического развития установлены и научно обоснованы следующие этапы подготовки юных спортсменов:

Этап 1 — предварительная подготовка;

Этап 2 — начальная спортивная специализация;

Этап 3 — углубленная специализация;

Этап 4 — спортивное совершенствование.

В соответствии с этой периодизацией строится многолетняя подготовка юных спортсменов по фехтованию.

Этап предварительной подготовки юного фехтовальщика начинается в возрасте 9-10 лет

и продолжается до поступления детей в группы СШОР.

Основной задачей этого этапа является укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, овладение двигательными навыками, воспитание основных двигательных качеств, привитие интереса к физическим упражнениям и фехтованию.

Непосредственные физические упражнения на этом этапе проводятся на уроках физкультуры в школе. Тренер по фехтованию, который должен будет записаться в группы начальной спортивной специализации, в контакте с учителем физкультуры школы проводит необходимые наблюдения на уроках для мальчиков и девочек, выявляет их двигательные способности, необходимые для успешного овладения фехтованием, и прививает таким детям интерес к занятиям этим видом спорта.

Последующие этапы подготовки — начальная спортивная специализация, углубленная специализация и спортивное совершенствование проводятся в системе специализированных ССО, отделениях фехтования комплексных ССО, детско-юношеских спортивных школах, школах высшего спортивного мастерства и группах олимпийского резерва [6, с. 88].

Особенно важными в технической подготовке юных фехтовальщиков являются эмоциональные, и прежде всего игровые, формы специальных упражнений. На этапе начальной специализации наиболее подходящими являются четыре типа упражнений:

1. Выполнение приемов и действий с оценкой. Система оценки, особенно при выполнении физических упражнений, где проявляются двигательные качества и способности подростков, является эффективным стимулом для достижения лучших результатов, а, следовательно, хорошим средством активизации детей в усвоении материала.

2. Выполнение приемов без соперника перед зеркалом с самооценкой и в парах с взаимной оценкой и взаимным контролем. Правильное использование взаимного контроля и взаимопомощи оживляет занятия, вызывает у ребят желание показать своему другу, как выполнять прием, и исправить ошибку своего партнера.

3. Соревновательное выполнение парных упражнений в движениях для поддержания и изменения дистанции. Совершенствование движений осложняется подбором соответствующей дистанции в процессе маневрирования, задачами коснуться руки партнера за руку, плечо в «стрелке» или выпаде. Необходимо приводить такие задания последовательно и давать их только тогда, когда ребята научатся маневрировать с партнером, не искажая боевую стойку и технику движений.

4. Игровые парные упражнения по смене позиций и соединений. В них один из партнеров (ведущий) занимает соответствующие позиции или соединения, второй партнер, стоя против первого на среднем расстоянии, повторяет все его действия. Ведущий партнер по заданию тренера меняет ритм смены позиций и соединений и сочетает их с неожиданными движениями [1, с. 153].

На занятиях с тренировочными группами значительно расширяется репертуар игровых и соревновательных форм специальных упражнений, поскольку дети на втором и третьем годах обучения уже способны выполнять многие приемы, не искажая технику. Поэтому в дополнение к игровым упражнениям, предложенным для начального этапа специализации, можно рекомендовать следующее:

1. Игровые формы упражнений с уколами (ударами) в цель.

2. Игровые парные упражнения при выполнении защит и ответных действий.

3. Игровые парные упражнения при выполнении атак, защит и ответных действий, контрзащит и контрреакций [2, с. 53].

Использование игровых форм упражнений значительно повышает эмоциональный фон занятий и позволяет вовлечь детей в активную работу по совершенствованию разнообразных фехтовальных приемов и действий. В то же время необходимо четко ставить задачу перед учащимися и нацеливать их на то, чтобы во время игровых действий они стремились правильно проводить приемы, контролировать технику. Также следует следить за тем, чтобы учащиеся не отвлекались на посторонние дела, что всегда возможно при отсутствии контроля и надлежащего педагогического руководства во время занятий.

На практике следует различать два относительно независимых направления выполнения игровых упражнений:

— первый — это игровые упражнения со спортивным фехтовальным снаряжением;

— второе — максимально возможное использование различных визуально-перцептивных образов.

Игровые упражнения со спортивным фехтовальным снаряжением включают в себя:

— метательные кольца на лезвии;

— различные прыжки через рапиру (с места, с разбега, в длину, на одной ноге, с двух ног);

— перемещение пальцев одной руки от наконечника к предохранителю (без помощи другой руки);

— прокручивание в плечевом суставе;

— перемещение шагов вперед и назад с блюдцем, наполненным водой;

— реагирование выпадом на бросок перчатки сзади с задачей поймать ее;

— повторяйте упражнения или движения партнера в боевой стойке;

— сражайтесь с воображаемым противником;

— изображение кончика фигуры, букв, цифр (в воздухе, на земле);

— нанесение инъекций в заданный сектор, по определенной команде, с ограниченным зрением и т.д. [4, с. 177]

Игровые упражнения с использованием зрительно-перцептивных образов включают:

— держась за ручку, как «птичка», чтобы не задушить, и чтобы не улететь;

— движение ног, как у «кошки», четко и мягко;

— нанесение укола по принципу «жаль, как пчелка».

В процессе выполнения представленных игровых упражнений дети 6-7 лет должны научиться правильно держать рукоять оружия, принимать исходное положение, отдавать боевое приветствие «салют», принимать положение «Боевая стойка», выполнять движения в боевой стойке с шагами вперед и назад, выполнять фехтовальный выпад (полуприсед) из боевой стойки с последующим переходом в боевую стойку, нанесением уколов в цель и т.д.

Реализация представленных игровых упражнений позволит повысить качество начальной подготовки и отбора детей для спортивного фехтования, их мотивацию к занятиям фехтованием, а также обеспечит вероятностно перспективный способ подготовки будущих профессиональных фехтовальщиков [3, с. 92].

Библиографический список

1. Марц В. Г. Беседы по методике и теории игры : учеб. пособие. — М.: СпортАкадемПресс,

2021. — 204 с.

2. Мовшович А.Д. Примерная программа подготовки юных арт-фехтовальщиков. Первый год обучения. Методические рекомендации. М.: Приор, 2022. — 850 с.

3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. — М.: Физическая культура, 2020. — 240с.

4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. — М.: Физическая культура, 2020. — 208с.

5. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2019. — 454 с.

6. Тышлер Д.А. и др. Фехтование: Соревновательные технологии и методики специальной тренировки. / Тышлер Д.А., Рожкова Л.Г., Шамис В.В., Колганов С.Н.— М.: Человек, 2019. — 552 с.