

Особливості роботи з фехтувальниками у змішаних групах під час воєнного стану

Бочаров М.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В роботі розглядаються основні проблеми та шляхи їх подолання при підготовці фехтувальників у змішаних групах. Воєнний стан в країні створив нестандартні виклики перед тренерами, які прийняли керівництво групою спортсменів різних вікових категорій, різної спортивної кваліфікації, різних регіонів, від різних тренерів. Наведено приклади вправ що будуть цікаві всім учасникам тренувального процесу.

Ключові слова: фехтування; підготовка; шпажисти; воєнний час; вправи.

Вступ. В умовах воєнного стану в Україні, з 24 лютого 2022 року, більшість спортивних шкіл, клубів та секцій були вимушені переформатовати власні постійні групи спортсменів у зовсім інші, не схожі на звичні групи за віком та рівнем спортивної підготовки. Цьому сприяли такі негативні фактори як: перебування у ситуаціях з ризиком для життя, відповідно переїзд багатьох спортсменів в інші регіони України; частою відсутністю електроенергії, пошкодження або руйнуванням спортивних споруд.

Так, найбільший фехтувальний клуб Харкова «Уніфехт» було зруйновано ще на початку березня 2022 року. Саме тому спортсмени і тренери, втративши власну базу були змушені переїхати в інші місця для тренувань та проживання. Виникла проблема оптимізації роботи з фехтувальниками у змішаних групах під час воєнного стану. Тому обраний напрямок дослідження є досить актуальним.

Мета дослідження: визначити особливості роботи з фехтувальниками у змішаній групі в умовах воєнного стану в Україні та надати практичні рекомендації з питань організації навчально-тренувального процесу нестандартної групи.

Матеріал і методи дослідження: аналіз спеціальних джерел та Інтернет ресурсів, педагогічні спостереження.

Робота виконана на базі фехтувального клубу «Маестро», м. Хмельницький.

Результати дослідження та їх обговорення. При організації роботи зі змішаною групою спортсменів потрібно враховувати всі вимоги науково-обґрунтованих документів (Фехтування : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП; http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/854/Організація%20та%20планування%20роботи%20в%20ДЮСШ_лекція%20для%204%20курсу_фехтування_Бусол.pdf).

Як зазначають деякі автори (Кривенцова, Ширяєв, Димар, & Бойченко, 2021; Кривенцова, & Лиманський, 2020), результативність змагальної діяльності фехтувальників залежить від програми їхньої підготовки.

Головною проблемою тренування шпажистів у змішаній групі був раціональний розподіл навантаження між учасниками групи за різними віковими категоріями та рівнем спортивної майстерності. А саме, складність вправи для певної категорії спортсмена, тривалість, довжина та швидкість виконання вправи, час відновлення (відпочинку) організму в учнів певної вікової категорії.

До додаткових проблем можна віднести розподіл та концентрацію уваги у спортсменів різних вікових груп.

Розподіл уваги має теж великий вплив на тренування. Якщо діти молодшого віку 7-10 років сприймають інформацію більш через ігровий метод тренування, то спортсмени групи найбільших спортивних досягнень вже сприймають інформацію через більш науково-обґрунтовані бесіди. Пояснюючи найпростішу вправу і правильність її виконання дорослі хочуть почути як її можна вдосконалити, які м'язи задіяні та що потрібно робити щоб виконувати ту або іншу вправу швидше, краще, потужніше. У той самий час найменшим дуже складно усвідомити назви м'язів, наукові пояснення. Їм потрібні більш прості вказівки, бажано з візуалізацією особистому показі. Підсумовуючи це можна зробити висновок, що при не адаптованому поясненні правильного виконання базової спеціалізованої вправи (наприклад: випад у фехтуванні), більш досвідчені спортсмени змішаної групи цей технічний прийом вже вміють робити, а наймолодші учні не зовсім розуміють особливостей його виконання.

Так як спортсмени початкового рівня знаходяться на рівні ознайомлення, а спортсмени рівня підвищення спортивних можливостей знаходяться на рівні вивчення та удосконалення пропонується поділ спортсменів на підгрупи. Де спортсмен більш високого класу пояснює прийом спортсменам початківцям. При цьому аналізуючи їхні помилки, тим самим усвідомлюючи власні. До того ж провідну роль тут займає тренер, який контролює увесь процес вивчення та надає рекомендації з роз'ясненнями як правильно це подавати. Дуже важливо не просто вказувати на помилки при виконанні вправи, а й роз'яснювати причини, які негативні наслідки відбудуться через виконання вправи з помилками або плюси при правильному виконанні тих або інших дій. Отже, початківці вивчають вправи, а спортсмени більш високого рівня не втрачають час на вислуховування пояснень тренера, активно долучаються до процесу, краще засвоюють прийоми, розуміють свої помилки та способи їх подолання.

Ігровий метод, який пропонується використовувати, полягає в тому щоб втілити спеціальні вправи через гру, де спортсмен кожної категорії буде робити вправи з максимальною віддачою, як окремий елемент підготовки. При цьому звертаючи увагу на правильність виконання вправи, розвиток та підтримку власних

фізичних

якостей

(<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/19885/1/Засоби%20та%20метод>

и%20навчання%20і%20тренування%20фехтувальників_лекція%20для%201%20курсу_Шуберт.pdf).

Приклади розроблених та запропонованих вправ:

- на правильність виконання рухів – «Гра на вибування»: спортсмени у коловому порядку роблять у певній послідовності, почергово 4 прийоми. Дорослі в темпі виконують зв'язку випад-крок вперед-випад-крок назад-випад-флеш атака. Молодші, по черзі послідовно, кожен зі своєю швидкістю та довжиною, але головне з акцентом на правильність та чіткість використання кожної вправи. Хто зробив неправильно вибуває. При цьому тренується увага. Тренер слідкує послідовно за кожним учнем окремо та за групою в цілому.

- вправи на силу – «Гра на рекордсмена»: спортсмени виконують з певної позначки флеш атаку у довжину і робляться позначки максимальних результатів. Інші спортсмени по черзі намагаються перевищити їхній результат. З кожним подоланим результатом позначка збільшується і підписується ім'ям рекордсмена. Всі інші мають велику мотивацію побити цей рекорд і вписати своє ім'я у історію найспритнішого спортсмена клубу/секції.

- вправи на швидкість – спортсмени поділяються на вікові групи і виконують спеціальні швидкісні вправи. Наприклад кроки вперед до певної позначки і назад. Хто останній приходить, виконує обумовлені заздалегідь загально фізичні вправи. Наприклад, 10 присідань. Спортсмени залучені за принципом змагань і вмотивовані як найшвидше виконати вправу щоб уникнути виконання додаткових вправ.

Висновки. Сучасні негативні події в житті, як пандемії або воєнний стан, вимагають від тренерів особливої концентрації на тренувальному процесі у нестандартних групах. Тренер повинен раціонально розподіляти навантаження між учасниками групи за різними віковими категоріями та рівнем спортивної майстерності. Також має підібрати такі завдання для учасників групи щоб заохотити спортсменів до тренувань. Чудовим засобом є спеціальні ігри.

Література:

Засоби та методи навчання і тренування фехтувальників: лекція для студентів 1 курсу. - [Електронний ресурс]. – Режим доступу http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/19885/1/Засоби%20та%20методи%20навчання%20і%20тренування%20фехтувальників_лекція%20для%201%20курсу_Шуберт.pdf (дата звернення: 20.12.2022).

Кривенцова, І.В., & Лиманський П.П. (2020). Динаміка показників результативності бойової діяльності у шпажистів 10-12 років під впливом авторської програми. *Єдиноборства*, 4(18), 16-24.

Кривенцова, І.В., Ширяєв, Д.М., Димар, О.А., & Бойченко, Н.В. (2021). Особливості організації навчально-тренувального процесу з фехтування в Україні та Китаї. *Єдиноборства*, 1(19), 33-46.

Організація і планування навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ - [Електронний ресурс]. – Режим доступу http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/854/Організація%20та%20планування%20роботи%20в%20ДЮСШ_лекція%20для%204%20курсу_фехтування_Бусол.pdf (дата звернення: 20.12.2022).

Фехтування : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП. (2014). Київ.

Відомості про автора:

Бочаров Михайло Віталійович –

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту

E-mail: bo4afeht@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Надійшла до редакції 15.01.2023 р.