

Особливості дистанційного тренування фехтувальників в умовах воєнного стану

Кривенцова І.В., Клименченко В.Г.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В статті проведено пошук інформації та аналіз матеріалів щодо організації навчально-тренувального процесу фехтувальників в умовах воєнного стану. Надані рекомендації для тренерів та спортсменів щодо виконання спеціальних вправ з фехтування, контролю техніки, усвідомлення тактики. Акцентовано увагу на необхідності виконання вправ задля підтримки та вдосконалення фізичних якостей та спортивних кондицій.

Ключові слова: фехтування; дистанційне тренування; воєнний стан.

Вступ. Питання рухової активності молоді, удосконалення спеціальних навичок та підтримки фізичної форми спортсменів набуло значної актуальності в період складних умов воєнного часу. Майже постійні повітряні попередження, руйнування будівель, тривога за життя близьких та рідних людей повністю змінили наше життя. Значно зруйнована спортивна інфраструктура прифронтового Харкова, заборона організованих тренувань за розкладом, переїзд спортсменів до різних міст та місць України і навіть за її межі, все це ставить перед тренерами виклики щодо спілкування зі своїми вихованцями дистанційно. Все це дуже ускладнило завдання виховання юних перспективних фехтувальників. І хоча є певний досвід проведення тренувального процесу з використанням цифрових технологій під час пандемії, все одно, воєнний стан став значною, перш за все психологічною, перепорою для проведення якісних тренувань, організувати які виявилось досить складно.

Самостійне виконання спеціальних високотехнічних фехтувальних вправ потребує, відповідального та усвідомленого ставлення до їхнього виконання. Підтримка та стимулювання сформованості в учнів особистісних психологічних та фізичних якостей стануть тренеру у нагоді.

Мета дослідження: розглянути особливості рухової активності молодих фехтувальників в умовах дистанційного тренування під час воєнного стану в Україні.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та інформації Інтернет-ресурсів; бесіди з тренерами та спортсменами.

Результати дослідження та їх обговорення. Фехтування, як один з прадавніх видів спорту, має ґрунтовний зміст. Багато століть фахівці розробляли методики та наповненість тренувального процесу та спортивної діяльності. Так, дослідження організації навчально-тренувального процесу українських шпажистів показує, що вони, більше ніж китайські атлети,

приділяють уваги самостійній роботі, працюють в парах тричі на тиждень, виконують більше різноманітних і неочікуваних бойових дій (Кривенцова, Ширяєв, Димар, & Бойченко, 2021).

Вивчаючи дослідження фахівців галузі фізичної культури і спорту, педагогіки, психології (Бойченко, Алексеева, & Алексєнко, 2013; Бойченко, Алексєнко, & Алексєєва, 2015; Бойченко, Алексєєва, & Алексєнко, 2017; Бойченко, Алексєєва, & Алексєнко, 2016; Бріскін, Задорожна, & Пітин, 2018; Кривенцова, Клименченко, & Несєн, 2022), є можливість простежити за розвитком традиційних та сучасних форм спілкування спортсменів зі своїми наставниками. Тренери мають відповідально ставитися до життя та здоров'я кожного спортсмена своєї групи. У зв'язку з введенням воєнного стану спортсмени були змушені виїхати в інші країни. І вже відомі непоодинокі випадки коли вони виступають за інші команди, інші міста, інші країни. Харківська школа, особливо шпажного фехтування, відома у всьому світі. Заборона на проведення тренувальних занять у прифронтовому місті стала поштовхом до втрати її традицій. Але тренери залишилися на зв'язку зі своїми вихованцями. На початку війни це були телефони та месенджери, а потім, дистанційні заняття. Згодом віднайшлися можливості тренувати у невеличких залах, що розташовані неподалік бомбосховищ.

Розуміючи всі обмеження воєнного часу, тренери намагаються знайти шляхи до комплексного вирішення питань дистанційного та змішаного тренування. Нажаль брак «живого» спілкування обмежує контроль за технікою виконання дій, фізичного та психологічного навантаження. На допомогу тренеру сучасні розробки Інституту модернізації змісту освіти. Сучасні практики психолого-педагогічного супроводу та підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій представлені на їхньому сайті та стануть у нагоді всім педагогам (<https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/>).

З метою покращення організації дистанційного тренування рекомендуємо тренерам з фехтування в індивідуальних online спілкуваннях зі спортсменами своїх груп:

- створити у будь-якому зручному для користування месенджері групу з метою спілкування, надання рекомендацій і отримання зворотного зв'язку;
- надавати зрозумілі завдання для виконання;
- розробити плани уроків (тренувальних занять);
- пропонувати завдання з доступним інвентарем або його аналогом, що можна знайти в звичайних умовах;
- використовувати заняття (вправи) різного фізичного напрямку;
- планувати технічні та фізичні результати для кожного вихованця;
- корегувати досягнення кожного спортсмена;
- надихати на покращення результатів;

- організовувати «челенджі» спортивного або психологічного спрямування;

- пропонувати для перегляду відеоматеріали (як створені самостійно, так і задіяючи платформу YouTube);

- проводити постійний та поточний контроль.

Рекомендуємо спортсменам-фехтувальникам:

- слідкувати за станом власного фізичного здоров'я та психіки;

- робити ранкову гімнастику;

- займатися загартуванням;

- знати техніку безпеки при самостійному виконанні вправ (враховувати самопочуття, умов місця проживання, використання неспортивного обладнання, тощо);

- не тренуватися хворим;

- перед тренуванням проводити розминку та провітрювати приміщення;

- самостійно виконувати вивчені технічні прийоми;

- контролювати техніку виконання вправи перед дзеркалом (бій з тінню);

- дотримуватися плану виконання завдань;

- прагнути досягнути поставленої мети (успіху);

- знімати відеоматеріал виконаних завдань і пересилати тренеру;

- вести щоденник для запису досягнень;

- сприймати зауваження і виправляти недоліки виконання вправ.

Отже, дотримуючись перелічених пунктів, спортивна молодь зможе не тільки підтримувати свою фізичну форму на високому рівні, а й організувати власний руховий режим, сформувати здорові навички.

Висновки. Можна зробити висновок, що в умовах воєнного стану існує проблема організацій дистанційних та змішаних тренувань, а також їхнє планування є досить актуальною. Невід'ємним є контроль за їх регулярним здійсненням, виконанням завдань, перевіркою правильності та вчасне корегування техніки спеціалізованих рухів.

Література:

Бойченко, Н.В., Алексеева, И.А., & Алексенко, Я.В. (2013). Применение информационных технологий в спорте и восточных единоборствах. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 56.

Бойченко, Н.В., Алексеева, И.А., & Алексенко, Я.В. (2016). Розробка дистанційного курсу «Спортивна метрологія» для організації індивідуальної роботи студентів спеціалізації «Фізичне виховання та спорт». *Єдиноборства*, 70-73.

Бойченко, Н.В., Алексеева, И.А., & Алексенко, Я.В. (2017). Порівняльна характеристика різних платформ дистанційного навчання для організації індивідуальної роботи студентів спеціалізації «Фізичне виховання та спорт». *Єдиноборства*, 1, 69-72.

Бойченко, Н.В., Алексенко, Я.В., & Алексеева, И.А. (2015). Інноваційні технології в системі підготовки спортсменів-єдиноборців. *Єдиноборства*, (11), 25-27.

Бріскін, Ю.А., Задорожна, О.Р., & Пітин, М.П. (2018). *Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні: монографія*. ЛДУФК, Львів.

Кривенцова, І.В., Клименченко, В.Г., & Несен, О.О. (2022). Рухова активність студентів засобами фехтування на дистанційній платформі навчання. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 13-17.

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.

Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/> (дата звернення: 12.12.2022).

Відомості про авторів:

Кривенцова Ірина Володимирівна –

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання

<http://orcid.org/0000-0001-6931-3978>

E-mail: kriventsova.ira@hnpu.edu.ua

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Клименченко Вікторія Григорівна –

старший викладач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання

<http://orcid.org/0000-0001-9431-8172>

E-mail: viktoriya.klymenchenko@hnpu.edu.ua

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Надійшла до редакції 28.12.2022 р.