

Характеристика професійних навичок тренера з фехтування

Горбачук Є.О., Кривенцова І.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розглянуто основні компетенції, якими має володіти тренер для забезпечення ефективної підготовки фехтувальників. Описано професійні навички тренера з фехтування що включають: технічну, тактичну, фізичну, психологічну, комунікативну та організаційну компетентності.

Ключові слова: фехтування; тренер; підготовка; тренувальний процес.

Вступ. Фехтування – це багатокomпонентний вид спорту, який вимагає синтезу фізичних, технічних, тактичних і психологічних умінь. Водночас ефективність підготовки спортсменів значною мірою залежить від професіоналізму їхнього тренера. Саме тренер є ключовою фігурою у формуванні спортсменів-фехтувальників. Тому, для успішної діяльності йому необхідно володіти широким спектром професійних навичок. Підготовкою тренерських кадрів займаються профільні заклади освіти, які працюють за освітніми програмами відповідної спеціальності. Особливості та шляхи вдосконалення фехтувального спорту досліджували провідні науковці даної галузі (Бріскін та ін., 2014; Задорожна & Пітин, 2020; Кривенцова & Горбачук, 2021; Рихаль та ін., 2021).

Мета дослідження – провести аналіз та визначити групи професійних навичок тренера з фехтування.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Попередніми дослідженнями (Кривенцова & Горбачук, 2021) доведено, що підвищити якість підготовки фехтувальників можна за рахунок впровадження силових, стретчінг та інших спеціальних програм; запровадження засобів фізичної рекреації та реабілітації (за потреби), а також психологічної підготовки; використання технічних засобів та спеціальних приладів.

Аналіз спеціальної літератури, бесіди з фахівцями, власний досвід дозволяє виділити наступні напрями підготовки тренера з фехтування:

1. Знання техніки та вміння здійснювати педагогічну діяльність із застосуванням технічних засобів навчання.
2. Володіти тактичним мисленням.
3. Розумітися на механізмах розвитку, формування та підтримки фізичної готовності фехтувальника до ефективної бойової діяльності.
4. Психологічна підтримка.
5. Комунікативні навички.

6. Організаторські здібності.

7. Здатність до постійного самовдосконалення та подолання професійних викликів.

Групи професійних навичок тренера з фехтування:

1. *Технічні знання та вміння.* Фехтувальна техніка включає в себе базові положення, пересування, позиції, уколи, захисти та комбінації цих рухів. Тренер має досконало знати техніку, як найбільш доцільні рухи спортивної діяльності. Він повинен ідеально демонструвати правильне виконання технічних елементів, що передбачає постійне вдосконалення власних навичок і здатність навчати спортсменів основам техніки з використанням технічних засобів та приладів. Важливо, щоб тренер вмів коригувати помилки спортсменів під час тренувань, використовуючи сучасні підходи до аналізу рухів, наприклад відеозаписи тренувань. Крім того, тренер має володіти знаннями про сучасні тенденції у фехтуванні та інноваційні методики тренувань. Так, автори (Бріскін та ін., 2014) впроваджують спеціальні пристрої для техніко-тактичної та технічної підготовки фехтувальників.

2. *Тактичне мислення.* Фехтування вимагає розвиненого тактичного підходу. Так, на думку авторів (Задорожна & Пітин, 2020) тренер має знати специфіку виду спорту, мати ерудицію, культуру та рівень педагогічної майстерності. Саме тренер повинен привчити аналізувати дії суперників та розробляти стратегії для кожного поєдинку. Це включає вивчення відеоматеріалів, аналіз сильних і слабких сторін супротивників. Тренер має навчати спортсменів передбачати дії суперника шляхом моделювання різних ситуацій на тренуваннях. Також необхідно формувати в учнів здатність адаптуватися до різних ситуацій під час поєдинку, розвиваючи у спортсменів вміння швидко приймати рішення під тиском.

3. *Фізична підготовка.* Знання основ фізіології та спортивної медицини також допомагає у побудові тренувального процесу. Автори (Рихаль та ін., 2022) акцентують, що такі знання дозволяють тренеру планувати ефективні програми фізичної підготовки відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів, враховуючи їхній вік, рівень підготовки та фізичні можливості. Тренер має будувати тренувальний процес так, щоб уникати травм за рахунок правильного дозування навантажень і включенню до програми тренувань спеціальних вправ з укріплення м'язів, суглобів і зв'язок. Тренер обов'язково має враховувати необхідність забезпечення засобів для відновлення спортсменів після інтенсивних тренувань та змагань, використовуючи сучасні методи реабілітації, такі як масаж, кріотерапія, розтягування тощо.

4. *Психологічна компетентність.* Успіх у фехтуванні значною мірою залежить від психологічної готовності спортсменів до участі у змагальній діяльності. Як зазначають (Шилова & Веселова, 2021) тренер має створювати мотиваційну атмосферу під час тренувань, допомагаючи спортсменам ставити та досягати амбітних, але реалістичних цілей. Він повинен навчати спортсменів контролювати емоції в стресових ситуаціях, використовуючи техніки релаксації, дихальні вправи та візуалізацію. Також важливо розвивати в них впевненість у

своїх силах та здатність долати труднощі через регулярні мотиваційні бесіди, підтримку та індивідуальний підхід.

5. *Комунікативні навички.* Ефективна взаємодія зі спортсменами є важливим елементом роботи тренера. Фахівець повинен знаходити індивідуальний підхід до кожного вихованця, враховуючи їх характери, потреби, мотиви та цілі. Тренер має чітко пояснювати завдання, загальні та свої вимоги, використовуючи зрозумілу мову й надаючи яскраві приклади. Важливо також бути відкритим до зворотного зв'язку, вислуховувати думки спортсменів і коригувати тренувальний процес відповідно до їхніх потреб.

6. *Організаційні здібності.* Тренер з фехтування часто особисто відповідає за організацію тренувального процесу та участь спортсменів у змаганнях (Ваулін, 2015). Тренер складає плани тренувань відповідно до графіків змагань, враховуючи періодизацію підготовки та особливості кожного спортсмена. Також тренер має координувати логістику й забезпечувати спортсменів необхідним інвентарем, включаючи екіпірування, зброю та витратні матеріали. Він контролює виконання тренувальних програм, регулярно оцінюючи прогрес спортсменів і вносить необхідні корективи.

7. *Здатність до навчання впродовж життя.* Сфера спорту динамічна розвивається, і тренер повинен постійно вдосконалювати свої знання та навички через участь у спеціалізованих курсах, вебінарах, а також читати наукові публікації. Він має брати участь у семінарах, конференціях та тренінгах, де можна ознайомитися з новими тенденціями що відбуваються у фехтуванні. Крім того, тренер повинен обмінюватися досвідом з іншими тренерами, відвідуючи майстер-класи та змагання різних рівнів.

Здатність долати виклики у професійній діяльності тренера з фехтування. Попри значний перелік навичок, робота тренера супроводжується численними викликами. Серед них забезпечення балансу між вимогливістю та підтримкою спортсменів, що потребує високого рівня емоційного інтелекту. Робота з різними віковими категоріями та рівнями підготовки вимагає гнучкості та адаптивності у підходах до тренувань. Також важливо адаптуватися до нових правил та змін у фехтувальному середовищі, які можуть впливати на стратегії підготовки та змагальну діяльність.

Висновки. Професійні навички тренера з фехтування повинні бути багатогранними і включати технічну, тактичну, фізичну, психологічну, комунікативну та організаційну компетентності. З метою досягнення учнями високих спортивних результатів тренер має постійно розвиватися, бути гнучким і відкритим до набуття нових знань. Саме завдяки висококваліфікованим тренерам спортсмени досягають успіху й розвиваються як особистості. Тому інвестиції у розвиток професійних навичок тренерів є запорукою успішного розвитку фехтувального спорту в цілому.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. В подальшому планується створення моделі підготовки тренера з фехтування для роботи зі спортсменами різного рівня кваліфікації

Література:

- Бріскін, Ю. А., Пітин, М. П., Семеряк, З. С., Задорожна, О. Р., & Смирновський, С. Б. (2014). Тренажерні засоби в удосконаленні підготовленості спортсменів у фехтуванні. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 118 (2), 30-34.
- Задорожна, О. Р., & Пітин, М. П. (2020). Тактична підготовка у професійній підготовці майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 3 К (123), 172-175.
- Кривенцова, І. В., & Горбачук, Є. О. (2021). Динаміка підготовленості юних шпажистів 9-11 років під впливом розробленої програми. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*, 49-53.
- Рихаль, В. І., Мадяр-Фазекаш, Е. О., Гук, Г. І., & Кашевко, В. Ф. (2022). Аналіз основних підходів до спеціальної фізичної підготовки фехтувальників-рапіристів в тренувальному процесі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 15, (12(158)), 117-121. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).26)
- Шилова, О. Є., & Веселова, І. М. (2021). Особливості психологічної підготовки спортсменів у фехтуванні. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини*, 131-134.
- Ваулін, О. (2015). Обґрунтування критеріїв оцінювання ефективності організації змагань з фехтування. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (3), 15-18.

Відомості про авторів:

Горбачук Євгеній Олександрович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, МСУ з фехтування

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<https://orcid.org/0000-0003-4656-1834>

E-mail: eugene.lab98@gmail.com

Кривенцова Ірина Володимирівна – к.пед.н., доцент

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

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

E-mail: Kriventsova.ira@ukr.net

Надійшла до редакції 14.01.2025 р.