

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В ФЕХТОВАНИИ

*Ласовская И.В.,*

*Лях М.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Эволюция фехтовального спорта в последние десятилетия сопровождалась существенными изменениями правил соревнований, что, естественно, привело к изменениям процесса повышения уровня мастерства спортсменов, и предъявляет современные требования к соответствующему технико-тактическому мастерству спортсменов.

Одной из основных задач совершенствования системы подготовки спортсменов, в том числе фехтовальщиков-рапиристов, в частности, является внедрение в учебно-тренировочный процесс педагогических технологий с учетом целенаправленного воздействия и формирования индивидуальных закономерностей развития организма спортсменов.

Проблема определения содержания и организации дифференцированного подхода к формированию индивидуального стиля деятельности достаточно актуальна в теории и методике спортивной тренировки, и спортивных единоборствах особенно. Многие аспекты этого вопроса научно разработаны, благодаря чему стали очевидными признаки, лежащие в его основе: состояние здоровья и уровень физического развития, уровень физической подготовленности, степень биологической зрелости, свойства нервной системы и темперамента. Но очень часто в спортивной практике дифференцированный подход основывается только на интуиции, педагогическом опыте тренера и ограничивается единовременным эпизодическим воздействием на учеников, не представляя собой целостной системы работы с различными группами учащихся.

На современном этапе происходит перераспределение значимости отдельных подходов к подготовке спортсменов, и на основании этого педагогические коллективы имеют право выбора собственных путей решения проблем. Необходимость разработки дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе обусловлена различным уровнем физической подготовленности юных спортсменов.

Установлено, что нагрузки, не соответствующие адаптационным возможностям организма детей, уже в младшем школьном возрасте приводят к ухудшению здоровья детей (И.И. Барынина, С.М. Вайцеховский, Н.Д. Граевская, Р.Е. Мотылянская). Следствие этого – различной степени перенапряжения организма, чаще всего – сердечно-сосудистой системы (юношеская гипертония, нарушение проводимости миокарда и др.). Поэтому в учебно-тренировочном процессе важно учитывать анатомо-физиологические особенности растущего организма ребенка, возрастные особенности развития двигательных качеств.

Планирование тренировочной нагрузки в расчете на «среднего» ученика приводит к ситуации, когда у более слабых в физическом отношении учащихся складывается хроническое отставание в освоении программного учебно-тренировочного материала, а у более сильных физический потенциал оказывается нереализованным. В результате для одних обучающихся задания оказываются явно легкими, а для других очень трудными. В итоге дети с недостаточным уровнем моторной зрелости не стремятся к улучшению результатов, а дети с опережающим развитием утрачивают интерес к занятиям. Все это обуславливает потерю перспективных подростков на этапах многолетней подготовки. Отсюда следует, что обучение и тренировка всех детей по унифицированным программам не могут обеспечивать полноценного физического развития и физической подготовленности будущих спортсменов.

Исследования В.А. Ермакова, П.В. Квашука, Е.А. Коротковой, В.В. Маркелова, Н.М. Осмоловской в области физического воспитания и спорта свидетельствуют о том, что индивидуализация и дифференциация создают наиболее благоприятные условия формирования творческой, самостоятельной и социально-активной личности.

Анализ литературы по проблеме индивидуализации тренировочного процесса на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства показал, что индивидуальный подход в основном используется в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации и касается,

прежде всего, индивидуальных особенностей техники выполнения упражнений, режимов работы и отдыха, управления мотивами спортивной деятельности. Многими исследователями предприняты попытки создания индивидуально ориентированных программ, учитывающих, в первую очередь, исходный уровень состояния и прогнозируемый потенциал спортсмена (Г.Б. Баймеев, Г.В. Бугаев, О.А. Сиротин, В.П. Черкашин и др.). Однако, по мнению ученых, на этапе начальной подготовки спортсменов не удается в полной мере использовать индивидуальный подход по причинам организационно-методического характера (большой количественный состав учебных групп, разнородный контингент, жесткая регламентация и унификация методов и форм учебно-тренировочного процесса, недостаточная проработка технологии индивидуализации и т. д.).

Индивидуальный подход – это принцип обучения и воспитания. Индивидуальный подход предполагает знание индивидуальности, того самого неповторимого, особенного, имеющегося в человеке, что отличает одного индивида от другого и включает в себя какие-либо природные, психические, общественные, физические, врожденные и приобретенные качества. При наличии природной одаренности и правильной системы тренировок, а также использования индивидуального подхода на этапе начального обучения, может быть достигнут высокий рост подготовленности в сроки вдвое короче обычных.

Для выявления возможностей применения индивидуального подхода на этапе начального обучения детей подросткового возраста фехтованию на рапире нами было организовано экспериментальное исследование, в котором приняли участие подростки учебно-тренировочных групп начальной подготовки второго года обучения СК «Уручье».

Поскольку нет одного изолированного метода, надежно раскрывающего все механизмы адаптационных процессов, исследование должно носить комплексный характер, с включением педагогических и физиологических методов. При этом объективность диагностической информации может быть повышена путем органического включения диагностических испытаний в процедуру непосредственной спортивной тренировки.

Учитывая вышеизложенное, необходимо выполнить комплексное экспериментальное исследование, включающее педагогические и физиологические методы контроля за ходом адаптации фехтовальщиков группы начального обучения к нагрузкам. К первым относятся методы анализа содержания тренировочной деятельности, а также тесты для оценки уровня физической и технической подготовленности юных спортсменов; ко вторым – пульсометрия.

В результате исследования выявлено, что юные рапиристы 11–13 лет наибольшие трудности испытывают при формировании таких комплексных технических умений, как умение выполнять действие с различной скоростью и амплитудой в учебных упражнениях, умение выполнять двух-трехтемповое действие в учебных упражнениях.

В боях на рапирах сохранение необходимой кинематической структуры технических приемов требует целенаправленных усилий мышц вооруженной руки. Кроме того, неожиданные изменения дистанции схваток затрудняет достижение точности нападений, особенно при выполнении комбинаций движений. Умение произвольно менять быстроту и амплитуду выполнения сложных многосуставных двигательных действий является одним из основных критериев технического мастерства фехтовальщика. Умение точно и своевременно выполнять двух-трех-темповое действие также является такого рода критерием и обычно сразу позволяет отделять «техничного» фехтовальщика от «нетехничного». Естественно, что по этим критериям юные рапиристы 11–13 лет еще не достигли должного уровня технического мастерства. Таким образом, установлены основные направления работы по совершенствованию технической подготовленности юных рапиристов 11–13 лет при построении системы индивидуальной подготовки.

Для улучшения показателей подготовленности фехтовальщиков-рапиристов подросткового возраста на этапе начального обучения предложена методика обучения с использованием индивидуального подхода, в которой, с учетом анатомической структуры элементов техники передвижения, описаны техника передвижения в боевой стойке, выполнения выпадов и атак, а также обучение этим элементам в индивидуальной форме. Предложенные средства и методы общей и специальной подготовки при обучении юных фехтовальщиков на рапирах и методы психологического воздействия способствуют улучшению показателей подготовленности.

В процессе обучения необходимо осуществлять дифференцированный подход на основе выявленных типологических различий спортсменов путем разработки системы частных педагогических задач и средств, учитывающих эти особенности.

Оптимизировать методику технико-тактического мастерства фехтовальщиков позволит внедрение в процесс обучения технических средств и тренажерных устройств.

В процессе педагогического эксперимента подтверждена эффективность методики оптимизации технико-тактической подготовки фехтовальщиков на рапирах 11–13 лет путем внедрения индивидуального подхода на тренировке, о чем свидетельствуют более высокие показатели подготовленности у испытуемых экспериментальной группы, выраженные в достоверном превышении данных по сравнению с данными контрольной группы.

1. Антохин, А.В. Построение интегральной подготовки фехтовальщиков-рапиристов 15–16 лет: дис. ... канд. пед. наук / А.В. Антохин. – М., 2006. – 203 с.

2. Бусол, В.А. Экспериментальное обоснование направленности средств и методов физической подготовки юных фехтовальщиков на этапе начальной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Бусол. – М., 1978. – 20 с.

3. Гацולהва, Б.В. Сопряжение моторных и психических воздействий при тактической подготовке фехтовальщиц-рапиристок: дис. ... канд. пед. наук / Б.В. Гацולהва. – М., 1997. – 251 с.

4. Годик, М.А. Совершенствование скоростных качеств / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – С. 137–151.

5. Лях, В.И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 3. – С. 31–36.

6. Мишин, Р.Г. Влияние дифференцированного подхода на процесс подготовки юных спортсменов / Р.Г. Мишин, О.С. Терентьева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 6 (122). – С. 79–84.

7. Мовшович, А.Д. Фехтование: начинающему тренеру / А.Д. Мовшович. – М.: Мир: Академический проект, 2011. – 111 с.

8. Тихомирова, Е.А. Двигательные особенности и технико-тактическая подготовка юных фехтовальщиц на рапирах групп начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Тихомирова. – М., 1995. – 20 с.

9. Тышлер, Д.А. Фехтование: начальное обучение, технико-тактические приоритеты, методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический проект, 2010. – 133 с.

10. Фехтование: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Гос. учреждение «Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь». – Минск, 2009. – 67 с.

## КЛЮЧЕВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ СТУДЕНТОВ

*Левкив Л.В.,*

Львовский национальный университет им. Ивана Франко,  
Украина

**Постановка проблемы.** По данным статистических служб, на протяжении десятилетия наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья и уровня физической подготовленности молодежи. Осознавая позитивное влияние физических упражнений на улучшение своего физического состояния, студенты, к сожалению, не проявляют интереса к разным организационным формам физкультурно-спортивной деятельности.

Сегодня в высших учебных заведениях активно внедряется гуманистический подход к организации процесса физического воспитания студентов, дающий молодежи возможность выбора вида спорта или оздоровительной системы физической культуры, а также формата их изучения. Однако на практике такая индивидуализация процесса нередко приводит к недостаточному формированию у студентов ключевых физкультурных знаний и умений, способствующих решению задач физического воспитания.