

ОБУЧЕНИЕ НАЧИНАЮЩИХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ РАЦИОНАЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ ЕЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ласовская И.В.,

Лях М.В.,

Дердей Л.И.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время, как на международных, так и на республиканских соревнованиях наблюдается тенденция к изменению техники передвижения ведущих фехтовальщиков.

Проанализировав результаты последних выступлений как ведущих фехтовальщиков на шпагах, так и основного состава выступающих на республиканских и международных соревнованиях, можно сделать вывод, что при одинаковых общих физических, скоростных данных и арсенале технических и тактических приемов лучших результатов добиваются фехтовальщики, умеющие рационально и эффективно передвигаться на поле боя. Основная роль в достижении высоких результатов сводится к борьбе за дистанцию. Суть этой борьбы заключается в том, чтобы, как можно более незаметно для противника войти в дистанцию позволяющую выполнить результативную атаку, исключая возможность применения соперником защитных действий.

Для того, чтобы незаметно сократить дистанцию – эффективнее передвигаться скачками, а не шагами. Но при передвижении скачками меняется нагрузка на ноги – увеличивается частота движения ног и скорость передвижений, и при этом нужно следить, чтобы центр тяжести двигался прямолинейно. Следовательно, нужно вносить некоторые изменения в учебно-тренировочный процесс как действующих спортсменов, так и новичков. Но именно в обучении новичков нужно уделять большое внимание психологической подготовке в технике передвижения.

Весомая также причина пересмотра техники и тактики передвижения из-за изменения правил соревнований по фехтованию на шпагах. Раньше соревнования проводились по системе – два предварительных круга, а с 32 или с 16, проводится утешительный тур – где спортсмены после очередного боя, если не попадали в следующую ступень, имеют возможность провести дополнительные бои и при успешном проведении выйти в следующую ступень. Сейчас соревнования проводят по олимпийской системе – предварительные бои, а затем тур прямого выбывания до финала. Соответственно уменьшилось количество проводимых боев, но увеличилась динамика фехтовального поединка, следовательно, возникла проблема развития специальной выносливости и двигательных навыков у юных шпажистов, уже на самых ранних этапах обучения.

В связи с тем, что повысилась динамичность проводимых боев, целью наших исследований является разработка новой системы обучения, позволяющая в кратчайший период времени добиться полнейшего освоения техники передвижений юных шпажистов.

Анализируя тенденции развития нашего вида спорта, специалисты отмечают, прежде всего, возрастающую динамичность фехтовального боя и повышение эффективности действий нападения относительно действий от обороны.

Особой заботой фехтовальщика стало овладение преимуществом в дистанционной инициативе, эффективное использование дистанционных подготовок, овладение умением неожиданно и быстро войти в зону нанесения укола (удара) с ускорением в финальной фазе атаки, быстро переключиться от обороны к нападению или вовремя разорвать дистанцию. Все это сильнейшие фехтовальщики мира обеспечивают в основном за счет совершенствования техники передвижений.

К сожалению, в нашем фехтовании этому разделу спортивной техники не уделяется должного внимания. В результате большинство наших фехтовальщиков заметно отстают от сильнейших зарубежных спортсменов в овладении передвижениями.

Была подробно изучена работа автора, который вывел и доказал рациональность новой модели техники передвижения.

Для выявления эталона техники передвижения мы проанализировали выступления ведущих спортсменов, имеющих разряд не ниже МС, многие из которых входят в состав сборной Республики Беларусь, на чемпионатах и кубках Республики Беларусь. Анализ производился визуально, с помощью видеомagniофона, работающего в режиме замедленного кадра.

Во время соревновательных боев шпажисты использовали следующие виды передвижения: шаги вперед и назад, скрестные шаги, скачки вперед, назад и в сторону, выпады и апель-выпады, флеш-атаки. Бои проводились до пяти и пятнадцати уколов в течение четырех и девяти минут чистого времени. Для удобства анализа боев, мы разделили бой на сюжеты. Начало сюжета соответствует команде «начали», а окончание – команде «стоп».

Проанализировав множество боев, и пользуясь методами математической обработки данных, мы вычислили, что до пяти уколов – максимальное число сюжетов за бой 10, а среднее значение $7(\bar{b}=\pm 2)$; в боях же на пятнадцать уколов – максимальное число сюжетов за бой 31, а среднее значение – 23 ($\bar{b}=\pm 7$) сюжета.

Затем был подробно проведен анализ каждого сюжета: его продолжительность, сколько было использовано шагов, скачков, флеш-атак, выпадов и апель-выпадов.

Анализ 89 сюжетов боев у женщин и 69 у мужчин представлен ниже.

1. На сегодняшний день 85 % женщин и мужчин предпочитают передвижение по дорожке не шагами, а скачками, используя при этом большое количество выпадов, и редко когда используют флеш-атаку. Это объясняется тем, что структура передвижения скачками и выпадами более рациональна и ведет к желаемой победе.

2. Временные границы сюжета: у женщин средняя продолжительность сюжета 15,57 ($\pm 1,4$) с, у мужчин – 11,27 ($\pm 1,2$) с.

3. Проанализировав результаты, пользуясь методами математической статистики, выявлено, что в среднем на одно фехтовальное движение в сюжете мужчины затрачивают 0,44 ($\pm 0,01$) с, а женщины – 0,55 ($\pm 0,02$) с, при среднем квадратичном отклонении 0,1 и 0,2 и очень низкой стандартной ошибке. Различия между мужчинами и женщинами достоверны ($p < 0,01$)

4. Затем был проведен анализ каждого элемента техники передвижения в боевых сюжетах и получены следующие данные.

В скачкообразном передвижении отрыв от опоры составляет в среднем 4,25 и 5 см, продвижение вперед – 37,8 и 47,4 см, а продвижение назад – 27,9 и 28,3 см. Притом различия в технике скачкообразного передвижения между мужчинами и женщинами достоверны, кроме продвижения назад, эту часть техники скачка они выполняют почти одинаково.

Передвижение вперед, которое определяется мощным толчком сзади стоящей ноги и махом впереди стоящей, в среднем составляет 15,9 см и 26,8 см, при этом расстояние между ступнями ног в конечной фазе выпада в среднем составляет 126,6 см и 168 см.

Определив достоверность различий, можно сказать, что она существенна между мужчинами и женщинами.

Эффективность флеш-атак в бою определяется «молниеносностью» – во времени и дальностью, т. е. продвижением вперед. Продвижение вперед в среднем составляет 223 и 202 см, при этом различия между женщинами и мужчинами достоверны.

Боевая стойка в передвижении скачками намного больше, чем в передвижении шагами, а в среднем расстояние между ступнями ног 100,2 см – скачками и 75,1 см – шагами у мужчин и 78 см и 62,5 см у женщин. Различия между мужчинами и женщинами достоверны.

Из проведенного эксперимента можно увидеть, что техника передвижения фехтовальщика сильно изменена по своим структурным параметрам, если сравнивать ее с техникой, изложенной в ранее имевшейся методической литературе.

Во-первых, бой стал более динамичным, так как большинство фехтовальщиков переменили манеру передвижения по дорожке. Ранее передвигавшиеся шагами, теперь они передвигаются скачками. Для удобства передвижения было увеличено расстояние между ступнями, расстояние по старой методике соответствовало 1,5–2 стопы, сейчас оно составляет 4 стопы.

Во-вторых, длиннее стали выпады, флеш-атаки и увеличилась скорость выполнения технических элементов. Отсюда и возросшая динамичность поединков.

Одной из важнейших проблем для фехтовальщиков является перенос освоенных в тренировке средств ведения поединков в условия соревнований. Произвольный характер принятия решений из-за множественности приемов их реализации и необходимость преодоления намерений и воли противника делают этот процесс крайне сложным, нередко достаточно продолжительным и имеющим индивидуальные особенности.

Для решения этой проблемы был поставлен следующий эксперимент.

В эксперименте участвовали две группы начальной подготовки.

Первая группа – контрольная, состояла из девочек и мальчиков 10–12 лет. Новички занимались с самой первой тренировки по ранее установленной методике обучения.

Обучение детей начиналось с освоения простейших действий. Они ставились в классическую папирную боевую стойку и постепенно осваивали передвижения вперед и назад, атаки с выпадом, флеш-атаки. А скачкообразное передвижение, как вариант техники, изучалось на втором году обучения. При этом в тренировочных и соревновательных боях, дети передвигались более удобным для них способом: комбинациями шагов, выпадов и флеш-атак. Так как скачкообразное передвижение, выпады и флеш-атаки, по новой модели, являются более динамичными, требуют большой гибкости и эластичности суставов, более развитых мышц нижних конечностей и психологической саморегуляции, дети выбрали более простой, классический способ передвижения.

Вторая группа – экспериментальная, состоящая из 10 мальчиков и девочек такого же возраста, изначально занималась совсем по иной методике, подробно описанной в диссертационной работе Е. Н. Коноплевой «Формирование техники передвижения юных шпажистов». В ней ребята были поставлены в широкую, низкую боевую стойку, передвигаясь скачками, выполняя длинные выпады и стремительные флеш-атаки. При этом было значительно увеличено количество часов в специальной физической подготовке в учебном плане, а в общефизической подготовке преимущественно использовались упражнения для развития мышц нижних конечностей, их гибкости, скоростно-силовых показателей и специальной выносливости. А также с самых первых занятий с детьми проводилась психологическая работа.

То есть, первоначально детям был показан видеофильм о передвижениях ведущих спортсменов Республики Беларусь и мира с использованием комментариев и обоснованием рациональности скачкообразного передвижения. Они были замотивированы на обучение более трудоемкого передвижения. В процессе боевых практик на занятиях спортсмены наказывались за использование шагообразного передвижения дополнительными упражнениями на нижние группы мышц (приседания, выпрыгивания из полного приседа, прыжки на скакалке, прыжки через скамейку и т. д.). В результате чего дети, которые ранее не могли вынести динамичности скачкообразного передвижения в бою, исполняя штрафные упражнения, догнали по физическому развитию лидеров, которые быстрее адаптировались к передвижению скачками в тренировочных боях.

На основании многократного повторения ребенок привык к работе такого характера с постоянным контролем тренера и в ходе соревнований подсознательно использовал скачкообразные передвижения, в отличие от детей контрольной группы, которые из-за того, что они не смогли перестроиться психологически и чувствовали неуверенность в передвижениях скачками, двигались шагами.

Добиваясь динамичного ведения боя, дети из экспериментальной группы легче решали исход борьбы в свою пользу за счет преимуществ в скорости передвижений. Они отличались высокой экономичностью выполнения связок из элементов передвижений. Это достигается приобретенной способностью обеспечивать чувственный контроль за движениями и тем самым управлять нервно-мышечным аппаратом.

Имеется в виду: способность контролировать и распределять в нужном ритме мышечные усилия на группы мышц, обеспечивающих оптимальное выполнение двигательных действий; способность осуществлять в бою двигательные действия, в основном за счет коротких скоростно-силовых усилий мышц голеностопных суставов. Все это обеспечивает не только экономичность двигательной деятельности спортсмена в боях, но и надежность реагирования на зрительные, тактильные и двигательные раздражения, что способствует достижению более высоких результатов на соревнованиях.

Для выявления рациональности скачкообразной техники передвижения, проанализированы результаты соревнований спортсменов обеих групп за два года.

Сложив суммарные показатели мест на каждом соревновании, каждой группы, мы выявили среднюю сумму мест (притом, чем она меньше, тем лучше).

Среднее значение экспериментальной группы = 111,3.

Среднее значение контрольной группы = 188,7.

Среднее квадратичное отклонение – колебание данного признака от среднего. Оно равно 14,189 в обеих группах при стандартной ошибке = 4,48.

При равных средне квадратичных отклонениях достоверность различий оказалась больше таковой = 12,19, гипотеза достоверна, коэффициент корреляции = 0,001 с вероятностью 99 %.

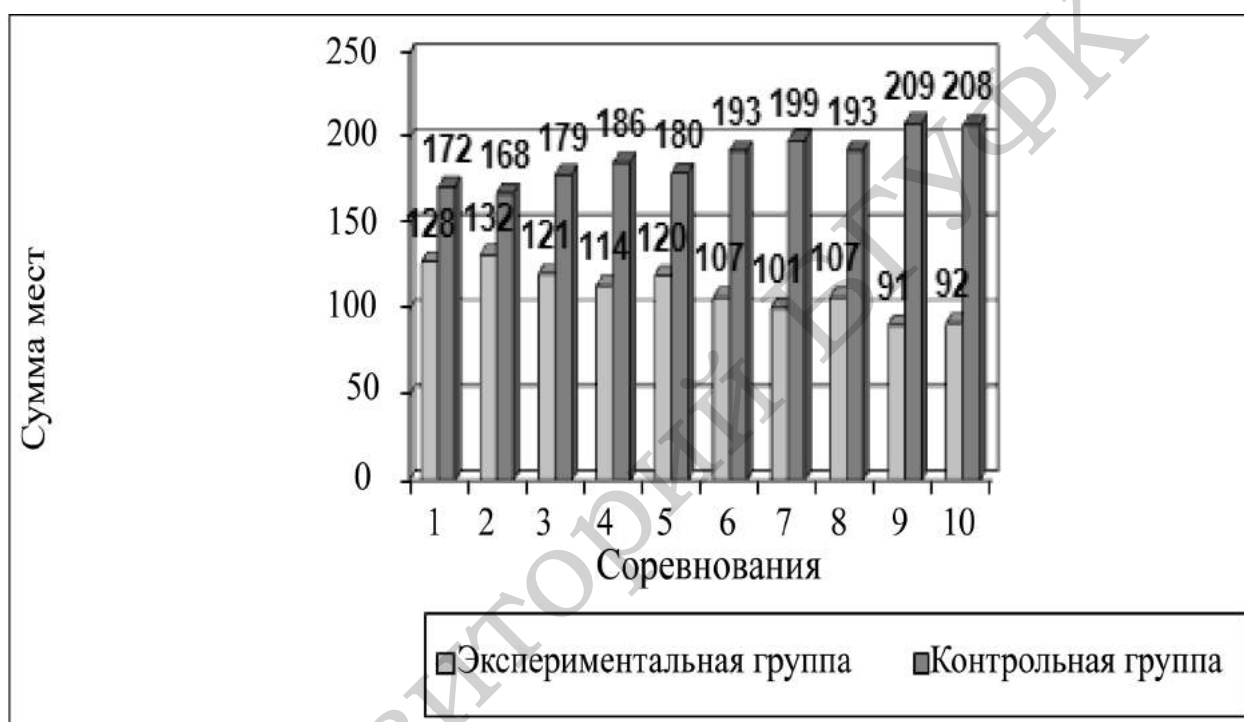
В результате проведенного эксперимента и выступления детей обеих групп на соревнованиях были достигнуты следующие результаты:

1. Внедрение в занятия начинающих фехтовальщиков современной «модели» техники передвижения.

2. Стабильность выполнения у начинающих спортсменов, элементов скачкообразного передвижения, длинных выпадов и скоростных флеш-атак путем внедрения в процесс обучения методов психологического воздействия.

3. Перенос сформировавшихся навыков техники передвижения в соревновательную деятельность и в результате анализа полученных результатов сводных протоколов, доказательство достоверности выдвинутой нами гипотезы.

Выполненные задачи и доказанная гипотеза показали, что дети, передвигающиеся скачками, достигают более высоких результатов. Это видно из сводных протоколов за два года, сведения из которых занесены в диаграмму.



Внедрение новой методики обучения современной «модели» передвижения с использованием психологических воздействий позволило технически подготовить начинающих спортсменов к дальнейшей спортивной деятельности.

Проведенный в работе эксперимент позволил, во-первых, доказать целесообразность перехода начального обучения шпажистов сразу же к новой модели, а также рациональность использования психологической подготовки детей к трудной и неординарной работе ног для более быстрого переноса изученного материала в соревновательную деятельность. Во-вторых, результаты анализа выступлений начинающих спортсменов экспериментальной и контрольной групп наглядно доказали пользу вышеописанных методов обучения.

Научно-педагогические исследования передвижения ведущих шпажистов позволили выявить возникновение новой структуры техники передвижения, изменение в элементах технических приемов и создать на основе этого рациональную «модель» техники передвижения. Для этой модели характерна динамичность поединков, так как большинство фехтовальщиков переменили манеру передвижения по дорожке – ранее передвигавшиеся шагами, теперь они передвигаются скачками. Для удобства передвижения было увеличено расстояние между ступнями: расстояние по старой методике соответствовало 1,5–2 стопы, сейчас оно составляет 4 стопы. Длиннее стали выпады, флеш-атаки и увеличилась скорость выполнения технических элементов.

Разработана программа тренировки юных шпажистов, которая отличается от традиционных программ тем, что в ней увеличены объемы часов в сторону специальной физической и психологиче-

ской подготовок за счет общефизической и технической подготовок начинающих шпажистов. В процессе реализации программ предусмотрен контроль двигательных действий и состояние утомления во время тренировки.

Проверка разработанной программы по формированию техники передвижения юных шпажистов показала ее высокую эффективность. Спортсмены экспериментальной группы уже на начальном этапе внедрения авторской методики обучения стали выступать лучше спортсменов шпажистов контрольной группы, учитывая, что с момента начала обучения до первых соревнований прошло лишь три месяца. А к концу эксперимента, на втором году обучения, результаты выступления на соревнованиях экспериментальной группы возросли вдвое, следовательно, мы достоверно подтвердили обоснованность применения нашей методики с начинающими шпажистами, выявив 35 процентную разницу показанных результатов на соревнованиях.

Для того чтобы рационально организовать тренировочный процесс тренерам, работающим с начинающими фехтовальщиками, необходимо использовать нижеследующие рекомендации и положения:

1. Добиваться умения управлять нервно-мышечным аппаратом посредством формирования навыков самоконтроля за общей тонической напряженностью и умение приводить такую напряженность к оптимальному состоянию в бою, осуществление чувственного контроля и управления ритмикой мышечных напряжений в процессе двигательных действий, добиваясь высокой эффективности и в то же время экономичности при их выполнении.

2. Добиваться стабильности выполнения элементов передвижений и боевых связок из них.

3. Формировать на основе достигнутой стабильности вариативность выполнения элементов передвижений и адаптивность к динамичным условиям соревновательного боя.

1. Житлов, В. В. Индивидуальный подход к предсоревновательной подготовке фехтовальщиков / В. В. Житлов. – Изд. Казан. университета, 2005. – С. 140–150.

2. Тышлер, Д. А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер. – М., 2007. – 240 с.

3. Тышлер, Д. А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка: метод. пособие / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова. – 2010. – 60 с.

4. Турецкий, Б. В. Обучение фехтованию: учеб. пособие для вузов / Б. В. Турецкий. – Академический проект. – 2007. – 75 с.

5. Предпосылки формирования техники передвижений в видах фехтования: науч.-теорет. журнал «Ученые записки»; ун-т им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 35–40.

6. Тышлер, Г. Д. Техника передвижений фехтовальщиков в многолетней тренировке и соревнованиях / Г. Д. Тышлер. – Академический проект, 2009. – 98 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ И РАЗВИТИИ МОДЕЛЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ТЕЛЕСНОСТИ

Лихтар С.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Проблема телесности в наше время становится актуальной в силу целого ряда факторов. К таким факторам, прежде всего, следует отнести обострение проблемы здоровья человека; повышение ценности человеческой индивидуальности и обостренное восприятие всего, что связано с личностным самовыражением, так как тело является одним из таких средств; обострение проблем сексуального поведения и сексуальной культуры; повышенная значимость в обществе вопросов имиджа как умения представить себя покупателю, работодателю, избирателю в соответствующем состоянии здоровья духа и тела. Кроме того в условиях современной цивилизации тело приобретает особый смысл как носитель символической ценности. Новые социальные группы и молодежные