

Остается большая группа упражнений, способствующих развитию гибкости и силы.

«Переплетение и применение специальных и общеразвивающих упражнений обязательно на каждом этапе круглогодичной тренировки для того чтобы обеспечить непрерывную высокую активность человеческого организма» (А.В. Коробков).

17–19 лет (группа спортивного совершенствования). Объем физической подготовки несколько снижается, возрастает роль специальных упражнений.

При учебно-тренировочной работе со спортсменами старших разрядов следует в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, характера и степени их физической подготовленности подбирать и применять средства общей и специальной подготовки.

Здесь особенно важно правильно выбрать и распределить по этапам средства общей и специальной физической подготовки, чтобы она, взаимодействуя с основными средствами тренировки, помогала их полному развитию. Особенно важное значение приобретает общая физическая подготовка в соревновательный период, где она, являясь переключением от специализации, становится наилучшим средством активного отдыха.

Причем, выбирая то или иное средство активного отдыха, тренер должен учитывать, какое воздействие оно окажет на спортсмена.

Игры, проходящие на хорошем эмоциональном фоне, являются отличным переключением от основной деятельности, но требуют большой затраты нервной энергии, предъявляют к организму высокие требования.

Кросс в лесу, плавание, пешеходно-туристическая прогулка действуют успокаивающе.

Нужно помнить, что физические качества спортсмена, получившие высокий уровень развития после многолетней тренировки, поддаются дальнейшему развитию с большим трудом.

Вместе с ростом мастерства спортсменов необходимо изменять, совершенствовать средства и методы физической подготовки, искать наиболее эффективные пути для дальнейшего прогресса двигательных и физиологических функций спортсмена.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Ласовская И.В., Кучинская М.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Единоборство на холодном спортивном оружии с годами все сильнее захватывает наших школьников – не только мальчиков, но и девочек. Их соблазняет возможность противопоставить друг другу физические и волевые качества, испытать себя лицом к лицу с противником. Их приятно удивляет и необычайно заинтересовывает интеллектуальность соперничества в фехтовании. Наконец, любого подростка, добившегося скромного успеха на боевой дорожке, манит и окрыляет близкая перспектива больших побед...

Большая работа ведется сейчас по воспитанию юных мастеров клинка. Во многих детских спортивных школах открыты отделения фехтования, а в крупных спортивных обществах и в спортивных клубах — секции юных фехтовальщиков. Даже в отдаленных районах страны, где полвека назад люди имели самое смутное представление о спорте, теперь в какой-нибудь сельской средней школе вдруг рождается и живет секция фехтования. А главное, не только тренеры, посвятившие себя беспокойной работе с юными, но и их воспитанники отлично понимают, что, если изучать технику и тактику фехтования с детских лет, то можно быстрее достигнуть высоких спортивных результатов. Каждый подросток с законной гордостью называет прославленные имена наших чемпионов: Марк Мидлер, Александра Забели-

на, Валентина Рас-творова, Бруно Хабаров, Галина Горохова. Все они, впервые взяв в руки рапиру в 13–14 лет, к своему совершеннолетию уже имели высокие достижения в спорте.

Ныне вряд ли найдутся скептики, которые будут говорить, что в школьном возрасте заниматься фехтованием вредно. Абсурдность этих взглядов опровергнута давно. Как и многие другие виды спорта, фехтование признано хорошим средством развития у детей и подростков физических, морально-волевых, нравственно-эстетических качеств, воспитания самообладания, стойкости, находчивости, сообразительности... Систематические учебно-тренировочные занятия дисциплинируют ребят, приучают к правильному режиму, организуют внимание и пробуждают любознательность, что прямо содействует улучшению их успеваемости в общеобразовательной школе.

Практика воспитания юных мастеров клинка в нашей стране со всей очевидностью доказывает, что правильно проводимые занятия по фехтованию очень благоприятно сказываются как на физическом развитии детей и подростков, так и на формировании их характера. Периодическая планомерная подготовка к соревнованиям обостряет чувство ответственности каждого перед коллективом, заставляет ребят уже на занятиях быть собранными, вдумчивыми, сознательно активными. А регулярное участие в соревнованиях – захватывающе-страстное соперничество со сверстниками – позволяет будущим спортсменам проявить целеустремленность, упорство в достижении цели и в то же время активно оценить свои силы, умения и возможности.

Перед молодыми фехтовальщиками стоит трудная задача: добиться превосходства на международной арене, принять эстафету от старших мастеров и упрочить славу сильнейших в мире. Для этого школьникам, пришедшим в секции фехтования, необходимо овладеть высоким спортивным мастерством. Опыт свидетельствует, что при правильной организации учебно-тренировочного процесса, а главное, при правильной методике проведения занятий – с учетом возрастных, биологических и психологических особенностей детского организма – за 5–6 лет можно подготовить квалифицированного мастера фехтования.

Но победы надо ковать заблаговременно. Современный уровень мастерства требует сейчас особенно высокого качества работы тренеров. Умение привить ребятам любовь к спорту, развить их физические, волевые качества и тактическое мышление, зажечь их стремлением к победе – этот «программный минимум» доступен любому добросовестному педагогу. Гораздо сложнее выдержать основное направление в работе с юными спортсменами и правильно наметить перспективы их роста.

Белорусская школа фехтования признана на сегодня одной из лучших в мире. Поэтому техническая и тактическая подготовка наших фехтовальщиков должна проводиться на самом высоком профессиональном уровне. Причем надо помнить, что освоение техники владения оружием – вовсе не предел мастерства, а лишь его истоки. Именно на базе безупречной техники только и возможно дальнейшее совершенствование двигательных навыков; поиски вариативности изученных приемов, продиктованные тактической инициативой спортсмена; и, наконец, испытание излюбленных каждым боевых действий непосредственно в единоборстве с противником.

К сожалению, приходится констатировать, что принципиальные положения методики обучения и тренировки юных фехтовальщиков у нас до сих пор разработаны слабо. Имеющаяся довольно обширная литература по фехтованию (учебники, пособия, монографии и пр.) пригодна в основном для подготовки взрослых спортсменов. А ведь занятия с детьми и подростками, как по форме, так и по содержанию во многом отличны от тренировки взрослых!

Например, в работе с юными первостепенное внимание следует уделять развитию и совершенствованию не навыков, а качеств. Особое значение необходимо придавать также взаимосвязи технического и тактического обучения с психологической подготовкой. Только решив практически все эти вопросы, мы сможем добиться прогрессирующего развития детского и юношеского фехтования.

Весь сложный, многообразный учебно-тренировочный процесс воспитания юных фехтовальщиков оказывается полноценным и эффективным лишь в том случае, если основное внимание преподавателя-тренера направлено на общее развитие детей и подростков. По своему техническому и тактическому содержанию фехтование – один из труднейших видов единоборства, и изучение его требует проявления будущими спортсменами незаурядных физических и психических качеств. Именно поэтому необходимо, прежде всего, добиваться последовательного распределения материала в систематических круглогодичных занятиях, обеспечивающих всестороннюю физическую подготовку ребят; именно поэтому чрезвычайно важно не только наблюдать, но и учитывать в повседневной практике реакцию юного организма на нагрузку. Нет большей ошибки для педагога, чем подгонять подростка – заставлять его наспех осиливать непосильное. И нет ничего хуже, даже вреднее в спорте, чем методика натаскивания на результат. Путь этот никогда не приведет к достижению желаемого.

В первый год обучения фехтованию занятия с детьми и подростками решают, главным образом, следующие задачи:

- развитие и совершенствование физических способностей при условии укрепления здоровья;
- развитие основных необходимых качеств, преимущественно ловкости, гибкости, быстроты и координации движений;
- привитие потребности сознательного, активного изучения приемов техники и элементов тактики фехтования.

Для правильного физического воспитания детей занятия с самого начала надо строить так, чтобы двигательные данные каждого улучшались постепенно. Кроме того, все упражнения, предлагаемые ребятам, должны быть связаны с неожиданными перемещениями и самыми разнообразными движениями из других видов спорта.

В первый же год обучения необходимо знакомить ребят и со специальными упражнениями фехтовальщиков, воспитывающими скорость и точность двигательной реакции. Это очень большой диапазон упражнений, которые выполняются в заданном темпе и ритме, по звуковым сигналам или жестам тренера; различные игровые упражнения с партнером; «тактические» командные игры, а также общеизвестные подвижные и спортивные игры. Словом, чем разностороннее подготовка фехтовальщика вначале, тем успешнее он сможет овладеть в дальнейшем необходимыми физическими и волевыми качествами.

Естественная физиологическая эволюция детского организма (а в процессе занятий спортом она протекает интенсивнее, намного активнее) не только допускает, но и предполагает неуклонное увеличение нагрузки при подготовке будущих фехтовальщиков. Однако повышать нагрузку в уроках с детьми и подростками надо осторожно, постепенно, вдумчиво, чтобы это ни в коем случае не вызывало еще частых, к сожалению, «болезней роста» юных спортсменов. Ведь не соответствующий их развитию объем упражнений или непосильные упражнения подчас оказывают очень неблагоприятные воздействия на неокрепший скелет подростка, приводят к его деформации. Точно так же длительное пребывание в положении боевой стойки может обусловить уменьшение амплитуды движений в тазобедренных суставах, перенапряжение мышц ног и плечевого пояса, нежелательное ослабление мышц живота. Чтобы предотвратить все эти, даже малейшие, отклонения от нормального физического развития подростков, необходимо в каждом занятии предлагать им упражнения, увеличивающие подвижность в суставах, и упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

Особое внимание преподаватели-тренеры должны уделять формированию безукоризненной осанки юных фехтовальщиков. Как известно, боевая стойка в фехтовании с непривычки кажется неловкой, неудобной, утомительной. Но необходимость находиться в стойке определенное время, да еще и легко передвигаться в ней требует способности «ощущать» свое тело в пространстве, отлично сохранять равновесие. На первых порах обучения эти ощущения только возникают, с трудом становятся умением. Пройдут долгие месяцы, прежде чем какое-либо умение будет развито до навыка.

Очень важно оберегать осанку спортсмена от любых невольных ее искажений, так как нарушения в боевой стойке почти сразу же и больше всего отражаются на осанке, а для этого надо систематически применять разнообразные корригирующие упражнения, укреплять те мышцы и группы мышц, которые удерживают тело в равновесии.

Успешное обучение фехтованию во многом зависит и от умения тренера преподавать сложную технику владения оружием в сочетании с развитием различных необходимых качеств. Ведь занятия с детьми и подростками должны проходить обязательно живо, интересно, подчас в полуигровой форме, не только обеспечивать развитие двигательных навыков юных спортсменов, но и пробуждать их находчивость, сообразительность, настойчивость.

Особое значение при обучении технике фехтования имеют подготовительные упражнения, в частности, способствующие точному освоению специальных положений. При изучении боевой стойки, выпада и других фехтовальных положений и передвижений широко используются упражнения из гимнастики и легкой атлетики. Желательно, чтобы каждый тренер, накапливая педагогическое мастерство, по возможности варьировал эти типичные упражнения и дополнял их новыми, идентично влияющими на детский организм.

Для успешного обучения технике владения оружием необходимо также создавать у ребят четкое представление о двигательном механизме изучаемого приема. Достигается это, прежде всего, отличным показом тренера. Известно, что юные весьма склонны к подражанию, и сознание удачного подражания доставляет им большое удовольствие. Увидеть и повторить им гораздо легче, чем осмыслить и воплотить, – это «закон» возраста. Поэтому малейшая небрежность в показе недопустима. Показ надо повторять несколько раз в медленном темпе и сопровождать подробнейшим объяснением приема – его, так сказать, двусторонней характеристикой: технической и тактической. Только тогда ребята смогут подражать своему воспитателю сознательно, а не механически.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Лепилина Т.В.,

Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика

М.Ф. Решетнёва,

Российская Федерация

Правильно организованный процесс обучения плаванию детей имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и полученных знаний; развиваются физические качества и умственные способности детей; воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества; вырабатываются осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, умение строить взаимоотношения со сверстниками [3].

Как организовать учебный процесс, чтобы не только научить ребенка плавать спортивными стилями, развить физические качества, обеспечить широкий запас двигательных навыков, но, что очень важно в современных условиях, обучить навыкам и умениям использования средств плавания в повседневной жизни, сформировать устойчивый интерес и понимание смысла систематических занятий плаванием? Реализация этих важных задач позволит поднять процесс обучения и совершенствования плавания на более качественный уровень и говорить уже о физкультурном образовании школьников. При этом каждый школь-