

казателей научно-исследовательской работы студентов. Кафедра спортивной борьбы имеет высококвалифицированный профессорско-преподавательский состав, что способствует развитию творческих способностей студентов занимающихся научно-исследовательской работой, которые после окончания БГУФК в своей тренерской деятельности будут реализовывать полученные знания, умения и навыки для достижения высоких спортивных результатов спортсменами нашей страны на соревнованиях самого высокого ранга.

РАЗНОВИДНОСТИ УРОКОВ ФЕХТОВАНИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

Ласовская И.В., Терехова Н.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Организационно-методической формой занятий по фехтованию является урок. Поскольку уровень подготовленности занимающихся даже в одной группе, как правило, бывает различным, в каждом уроке решается несколько разнообразных задач. Среди них непременно должна быть выделена одна – ведущая задача урока, соответствующая спортивной квалификации занимающихся, требованиям периода тренировки и другим конкретным условиям.

По своей методической направленности уроки фехтования могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными – преимущественно на технику или тактику, уроками боя, контрольными и показательными. Проводятся они обыкновенно как групповые и индивидуальные.

Первоначальное обучение фехтованию, а также занятия со спортсменами младших разрядов целесообразно проводить в групповых уроках продолжительностью 1,5–2 часа. Добиваясь освоения занимающимися основ техники и тактики, нетрудно осуществить общий контроль за правильностью выполнения ими простейших фехтовальных движений и действий. Тем более, что группа чаще всего комплектуется из спортсменов примерно равной квалификации. Но даже если несколько человек окажутся сильнее других, то упражнения для более слабых будут по силам и полезны для повторения тем, кто посильнее. Поэтому методика организации групповых уроков предполагает их конкретную тематическую направленность и множество форм проведения упражнений, к которым относится: одиночное выполнение упражнений, выполнение упражнений на подсобных снарядах, во взаимосвязи с партнером, в индивидуальных уроках с тренером. Тема группового урока должна быть достаточно широкой, общей и в то же время определенной, например: обучение основным положениям и движениям, обучение защитам подстановкой, обучение атакам с действием на оружие, тренировка простых атак и ответов, обучение атакам «врасплох», тренировка вызовов и т. д.

Одиночное выполнение упражнений и выполнение упражнений на подсобных снарядах имеет преимущество при освоении занимающимися основных положений и движений, изучении и совершенствовании передвижений, движений рубки и уколов, атаки «стрелой».

Наибольшее время урока, как правило, отводится на выполнение упражнений во взаимосвязи с партнером. Тренировка с партнером требует от обоих фехтовальщиков постоянного взаимодействия. Выполняя упражнение поочередно или одновременно, в роли ведущего или обслуживающего, оба спортсмена совместно направляют свои усилия на решение учебных и тренировочных задач. Кроме того, парная работа приучает фехтовальщиков к самостоятельности, помогает лучше осмыслить выполняемые действия и накапливать специальные знания.

Периодически в групповые уроки включаются индивидуальные. Обычно длительность их не велика и колеблется от 5 до 15 минут. Давая индивидуальный урок по очереди всем занимающимся на пройденный материал, тренер проверяет качество его усвоения, фиксирует внимание спортсменов на допускаемых ошибках, указывает, каким образом добиться правильного выполнения того или иного действия. Так что целью таких кратковременных индивидуальных уроков является контроль достигнутых фехтовальщиком умений и установка на дальнейшую направленность тренировочного процесса.

Для обучения и совершенствования занимающимися технических приемов и боевых действий фехтования широко используются следующие методические приемы выполнения упражнений:

- одновременное выполнение по команде (сигналу);
- серийное выполнение;
- поточное выполнение;
- попеременное выполнение, самостоятельная проработка;
- выполнение на действия преподавателя-тренера;
- соревновательное выполнение;
- выполнение во взаимопомощи;
- «контры» – упражнения с боевыми задачами;
- условный и учебный бой;
- тренировочный бой;
- соревновательный бой;

Из перечисленных методических приемов важнейшим в тренировке фехтовальщика является самостоятельная проработка, когда спортсмены выполняют упражнения самостоятельно, но по заданию и под наблюдением тренера. Общение с партнером-противником помогает занимающемуся легче найти нужный ритм выполнения тренируемых действий, быстрее достигнуть их правильности и результативности. Существенно также, что самостоятельная и поочередная работа фехтовальщиков (например, один атакует, другой обслуживает или защищается – в зависимости от задания; затем они меняются ролями) обеспечивает занимающимся высокую плотность нагрузки при равномерном ее распределении. Одновременно у спортсменов воспитывается способность быстро переключаться от нападения к обороне и наоборот, хорошее чувство времени и оружия, активное и сознательное отношение к тренировке.

По мере роста мастерства фехтовальщиков, при достижении ими уровня примерно второго спортивного разряда, в их тренировке начинает доминировать изучение сложных боевых технических приемов и тактических действий. Освоить этот материал при непрерывном повышении качества выполнения наиболее распространенных действий нападения и обороны в условиях группового занятия становится все труднее. Чем сложнее изучаемые боевые действия, многообразнее возможности применения их против различных противников, тем, естественно, меньше времени в состоянии будет уделить тренер индивидуально каждому занимающемуся. И в то же время чем выше квалификация спортсменов, тем больше нуждаются они во внимании, контроле и конкретной помощи тренера.

Поэтому вслед за освоением основ техники и тактики в групповом уроке организация занятий фехтовальщиков-разрядников видоизменяется. Начинается длительное и непрерывное совершенствование спортивного мастерства в непосредственном контакте с тренером. Лишь некоторая часть времени отводится на групповое выполнение общефизических и специальных упражнений. В основном тренировочное занятие объединяет индивидуальный урок, тренировочные бои, различные формы самостоятельной работы, тренировочные соревнования. Именно эти методические формы совершенствования фехтовальщиков позволяют добиться наибольшего эффекта.

Как групповые занятия, так и занятия, в которых используются преимущественно индивидуальные уроки, имеют одинаковую структуру: состоят из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей. Практика многолетней тренировочной работы привела к тому, что вводная и подготовительная части обыкновенно объединяются и уроки становятся трехчастными. Назначение же каждой части урока, их частные задачи, средства, разрешающие эти задачи, общеизвестны и подробно описаны в методической литературе по фехтованию.

Индивидуальные уроки также вполне оправданно и целесообразно разделять на части, однако с некоторыми коррективами в зависимости от периода тренировки и квалификации спортсмена. В начале индивидуального урока тренеру необходимо добиться быстрее и полного контакта со спортсменом, настроить его нервную систему на предстоящую деятельность. Если до индивидуального урока фехтовальщик вел вольные бои, то следует, прежде всего, несколько успокоить его, снизить возбуждение его нервной системы. Если же, наоборот, занятие начинается с индивидуального урока, тренер должен быстро обострить внимание спортсмена, повысить возбудимость его анализаторов. Этим целям служат упражнения, требующие проявления устойчивого внимания, упражнения на сохранение и изменение дистанции, упражнения технической направленности, выполняемые небыстро и спокойно.

Следующими задачами индивидуального урока является постоянное совершенствование важнейших атак, защит и ответов, составляющих основу каждого боя, улучшение зрительной и тактильной реакции спортсмена, развитие у него быстроты действий и реагирования в упрощенных боевых ситуациях. Простые атаки, контратаки, защиты, ответы и их разнообразные комбинации автоматизируются в результате многократного быстрого и слитного повторения.

Основная часть индивидуального урока – наиболее продолжительная – как правило, посвящается обучению спортсмена новым или недостаточно освоенным боевым действиям, вариантам тактического противодействия противнику, тренировке важнейших действий нападения и обороны из «боевого репертуара» каждого фехтовальщика. Одновременно совершенствуются физические – быстрота и выносливость занимающегося, исправляются его частные ошибки в технике и тактике. Совершенствование освоенных боевых действий осложняется необусловленными продолжениями заданных схваток, как бы фрагментами немого урока. Ликвидируется излишнее своеобразие в выполнении занимающимся наиболее распространенных боевых действий.

Продолжительность индивидуального урока составляет, как правило, 20–40 минут, но иногда достигает 60 минут и более. Содержание его может быть различным. Это зависит от подготовленности спортсменов, периода тренировки, задач конкретного урока. Незадолго до ответственных соревнований или, например, в разминочном уроке не имеет смысла изучать новые технические приемы и боевые действия. В начале переходного периода, когда фехтовальщик выходит из «формы», нецелесообразна тренировка на быстротное, целостное выполнение боевых действий или использование немого урока.

В заключительной части индивидуального урока, как в финале всякого занятия, обычно проводятся итоги проделанной работы, уменьшается объем физической нагрузки, снижается возбуждение нервной системы занимающегося. Средства воздействия на организм спортсмена допустимы самые различные. Целесообразно даже использование частей немого урока при условии, что работа производится в спокойном темпе, а внимание акцентируется на правильном выборе и выполнении простейших боевых действий. Выбор тренировочного материала для заключительной части урока во многом зависит от состояния фехтовальщика после основной его части и конкретных задач урока.

Организация подготовительной и особенно основной части группового занятия по фехтованию, в котором проводится преимущественно индивидуальная работа со спортсменами,

очень специфична. Во время основной части тренер поочередно дает индивидуальные уроки занимающимся, так что большую часть времени они упражняются самостоятельно. Тренеру же приходится совмещать индивидуальную тренировку спортсменов, требующую от него концентрированного внимания, и руководство группой, в которой одни фехтовальщики ведут тренировочные и соревновательные бои, другие заняты взаимопражнениями, третьи совершенствуют технику передвижений или выполняют общефизические упражнения и т. д. трудность такой деятельности тренера очевидна. И, тем не менее, на протяжении всего 2–4-часового урока он обязан оставаться направляющей силой, давать задания всем занимающимся, вмешиваться в их работу, поправлять их, разъяснять непонятное. Желательно использовать для этого перерыв между индивидуальными уроками. Когда же их недостаточно, тренеру приходится прерывать на несколько минут индивидуальные уроки.

Фехтовальщики старших разрядов разминку, как правило, проводят самостоятельно, привыкая эффективно разминаться индивидуально, что необходимо на соревнованиях. Тренер лишь контролирует и направляет спортсменов, и это позволяет ему время подготовительной части занятия также тратить на индивидуальные уроки.

Существенное значение для обеспечения быстрого технического роста фехтовальщиков имеет качество работы тренера оружием. Но освоения только спортивной техники для тренера недостаточно. Многие движения его клинка условны и специфичны в зависимости от вида оружия.

В индивидуальном уроке спортсмен находится с тренером в гораздо более близкой дистанции, чем в бою с противником, так как тренер физически не может производить на занимающегося действительные атаки в боевой технике с дистанции боя. В то же время было бы неверно в уроке на саблях имитировать подлинную атаку, действуя оружием в боевой технике: ведь рубочное движение рукой требует меньшего времени, чем действительная атака, в которой попытке нанести удар (укол) предшествуют мгновения предварительного сближения.

Чтобы создать соответствие между временем движения оружия в уроке и временем, необходимым для действительной атаки, тренер, совершенствуя у спортсмена защитные и контратакующие действия, производит рубочные движения с замахами. Клинок тренера, начиная рубку, совершает широкий, строго в плоскости удара замах преимущественно движением руки в лучезапястном суставе. Взаимодействия тренера с занимающимся в этом случае будут соответствовать темпу боя. Кроме того, замах позволит спортсмену быстрее определить сторону нападения тренера и быстрее развить необходимые защитные навыки. Так что условность движений клинка тренера – на первый взгляд ошибочная – оказывается положительной и позволяет учесть в тренировке фехтовальщика временные соотношения подлинных боев.

Некоторые тренеры, значительно уменьшая замах в рубке, сохраняют время, необходимое для атаки, за счет замедления движения клинка. Этот прием допустим при тренировке защитных действий лишь как исключение. В боях подавляющее большинство атакующих действий производится фехтовальщиками максимально быстро, и поэтому излишне замедленные движения оружия тренера противоречат временным закономерностям большинства действительных боевых схваток.

Таким образом, давая индивидуальные уроки, тренер обязан не только быть предельно внимательным к качеству выполнения его заданий спортсменами, но и внимательно следить за правильностью, быстротой и амплитудой движений собственного оружия.

1. Мидлер, М.П. Тренировка в фехтовании на рапирах / М.П. Мидлер, Д.А. Тышлер. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 195 с.