

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійський та професійний спорт

КАРАКАЙ ОЛЕКСАНДР ВІКТОРОВИЧ

УДК 615.8:613.73:796.071

СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-РАПІРИСТІВ
ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2020

Робота виконана на кафедрі олімпійський та професійний спорт, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

Доктор біологічних наук, професор

Берегова Т.В., Чорноморський національний університет імені Петра Могили, завідувач кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Рецензент:

Професор ,доктор наук з фізичного виховання і спорту Юрій Аркадійович Бріскін , Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри теорії та методики олімпійського та професійного спорту

Захист відбудеться 24 лютого 2020 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

Науковий керівник

Берегова Т.В.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. На даний момент в теорії та методиці фехтування недостатньо відображені сучасні тенденції в зміні техніки ведення змагальних боїв фехтувальниками-рапіристами. Виходячи з цього, має місце потреба проведення наукового пошуку, результатом якого могли б стати засновані на наукових дослідженнях практичні рекомендації, спрямовані на вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки фехтувальників-рапіристів високої кваліфікації [Баландин, В.И., Голубицкий С., Мовшович, А.Д., Пономарев, А.М.].

Проблемна ситуація дослідження визначається тим, що для досягнення результативності змагальної діяльності фехтувальників-рапіристів високої кваліфікації, з однієї сторони, необхідно застосування уколів підвищеної складності в складі засобів ведення бою для ефективного подолання організованих суперником захистів, а з іншого - недостатнім рівнем науково-методичного обґрунтування для їх якісного освоєння [Андрієвський, В.А., Войтов, В.Г., Мидлер, М.П., Павлов, А.И., Турецкий, Б.В.].

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота є фрагментом планової наукової роботи «Структура тренувальної діяльності фехтувальників-рапіристів високої кваліфікації», (№ держ. реєстр. 0117U007145, 2017-2019 рр.). Роль автора полягала у вивченні можливостей застосування уколів підвищеної складності у фехтуванні на рапірах і оцінити їх значення в діяльності змагання фехтувальників-рапіристів високої кваліфікації

Мета дослідження – підвищити результативність засобів ведення бою фехтувальників - рапіристів високої кваліфікації уколами підвищеної складності.

Завдання дослідження:

1. Вивчити можливості застосування уколів підвищеної складності у фехтуванні на рапірах і оцінити їх значення в діяльності змагання фехтувальників -рапіристів високою кваліфікації.

2. Обґрунтувати методику застосування уколів підвищеної складності з урахуванням міографічних особливостей функціонування нейром'язового апарату фехтувальників-рапіристів високої кваліфікації.

3. Перевірити ефективність методики освоєння уколів підвищеної складності в змагальній діяльності фехтувальників-рапіристів високої кваліфікації.

Об'єкт дослідження – процес техніко-тактичної підготовки фехтувальників - рапіристів високої кваліфікації.

Предмет дослідження – освоєння уколів підвищеної складності в процесі техніко-тактичної підготовки фехтувальників-рапіристів високої кваліфікації.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування, спостереження, констатуючий експеримент, метод Міографічний оцінки функціонування нейром'язового апарату, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Новизна наукових положень і результатів

- показана значимість застосування в складі техніко-тактичних дій фехтувальників-рапіристів високої кваліфікації уколів підвищеної складності, які виконуються за рахунок адекватно необхідного згинання - розгинання в променево-зап'ястному суглобі збройної руки і сприяють ефективним обвідним захист суперника діям в процесі фехтувального бою;

- проведено аналіз кінематичних характеристик уколів підвищеної складності з використанням комплексної апаратурною діагностики, що дозволила всебічно оцінити дистанції, швидкості і прискорення переміщення ланок тіла і уточнити взаємозв'язок з результативністю виконання розглянутих технічних дій;

- виявлено основні фази управління зброєю, що сприяло підвищенню точності рухів і включають стартову фазу з прийняттям фехтувальної угруповання і початком руху зброєю, доставку зброї до вражається поверхні,

фінішну фазу з обведені захисту і нанесенням уколу в область вражається поверхні суперника.

- визначено педагогічні умови застосування уколів підвищеної складності, які спричиняють необхідність створення різних труднощів у вигляді перешкод і перешкод зброєю, обмеження зброєю простору для нанесення уколу, поступового переходу ініціативи при виконанні спеціальних вправ від тренера до спортсмена, акцентованого уваги на дотримання фехтувальної угруповання в ході техніко тактичного взаємодії з тренером або партнером.

Практична значущість. значимість дослідження полягає в тому, що за допомогою результатів біомеханічного аналізу виявлено оптимальна послідовність виконання уколу підвищеної складності, що передбачає початок руху зброєю, доставку його до мети і завершення уколом з прискоренням, яка впливає на точність ураження цілі і, як наслідок, визначає підвищення результативності змагальної діяльності у фехтуванні на рапірах.

Теоретична значимість дослідження. дослідження полягає в тому, що отримані результати дозволяють доповнити теорію і методику фехтування на рапірах спеціальними знаннями про склад основних засобів техніко-тактичної підготовки спортсменів високої кваліфікації, додатково включають уколи підвищеної складності, техніка яких обґрунтована об'єктивними характеристиками біомеханічного аналізу їх виконання в фехтувальному поєдинку .

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел (142). Загальний обсяг дипломної роботи складає 66 сторінок, вона містить 12 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Сучасні тенденції техніко-тактична підготовка фехтувальників-рапіристів»**. Погляд на фехтування, як на вид спорту і фехтування на рапірах зокрема, дозволяє стверджувати, що його особливості (такі як техніка основних положень, рухів, атак, захистів, відповідей, зустрічних нападів, рівень і діапазон вимог до розвитку спеціалізованих техніко тактичних умінь спортсмена) визначаються специфікою зброї і правилами змагань, які в свою чергу залежать від історично сформована практика проведення поєдинків на тому чи іншому вигляді зброї [Васильков, А.А., Геллерштейн, С.Г., Житлов, В.В., Кирильченко, С.Н., Павлов, А.И., Платонов, В.Н.].

Сформовані умовності ведення бою на рапірах і, перш за все, що обмежують розміри вражається поверхні, встановлені понад 300 років тому, збереглися в спортивному фехтуванні в основному до теперішнього часу. На сьогоднішній день правила у фехтуванні на рапірах регламентують: обмеження вражається поверхні; положення про «тактичної правоті» атак і відповідей в ситуаціях нанесення одночасних уколів; становище противника «в лінію» і протидія йому тільки попередніми дією на зброю [Андрієвський, В.А., Базаревич, В.Я., Голубицкий, С., Лейтман, Л.Г.].

Поєдинок рапіристів характеризується переважним вживанням в обороні захистів, а не контратак. Різноманітність і чергування прямих і кругових захистів з пересуванням вперед або назад змушують рапіриста не поспішати з атакою, а дуже ретельно готувати її, використовуючи всілякі обмани. Характерна також для фехтування на рапірах необхідність точно передбачати захисні руху противника, що забезпечує успішне завершення

атаки з обманом. Це також надає тактиці рапіриста особливу складність і гостроту [Баландин, В.И., Житлов, В.В., Овчинникова, И.М.].

Найбільш поширеними прийомами виконання атак є випад і крок (або стрибок) вперед і випад. Причому нерідко перевага віддається кроці і випаду, так як початок атаки кроком менш помітно, ніж стрибком, що не дає противнику раннього сигналу про небезпеку. "Стріла" ж рідко застосовується в атаці, бо, незважаючи на переваги (довжина), не дає можливості повноцінно продовжувати сутичку в разі її невдачі. Головними засобами ведення бою є атаки, захисту і відповіді, контрзахисти і контрвідповіді, так як основу рухового і смислового обігравання супротивників складають наміри і дії, що забезпечують реалізацію принципу тактичної правоти при одночасно завданих взаємних уколах [Аркадъев, В.А., Варганов, Ю.В., Мовшович, А.Д., Пономарев, А.М.].

Істотний вплив на змагальну діяльність фехтувальників на рапірах надають особливості суддівства, в основному, - оцінка тактичної правоти змагаються. Певних змін протягом останнього 50-річчя були піддані багато положень правил змагань, що відносяться до тривалості поєдинків, нормування кількості уколів, необхідних для перемоги в бою, розміри фехтувальної доріжки, системи проведення змагань, конструкції клинків, гард і наконечників, що надавали певний вплив на техніку і тактику дій учасників [Базаревич, В.Я., Городничев, Р.М., Келлер, В.С., Родионов, А.В., Турецкий, Б.В.].

Нововведення в технології суддівства викликали певні зміни в техніці фехтування. Збільшилися швидкості виконання фехтувальних прийомів і кількість нападів, призначених для випередження атак і відповідей, а також атак в два і більше темпів, комбінацій різних дій [Голубицкий, С., Лейтман, Л.Г., Овчинникова, И.М., Рыжкова, Л.Г.]. Однак, виникли проблеми пошуку нової техніки для нанесення уколів, удосконалення методики підвищення точності нападів, застосування захистів з відповіддю (контр захисту з контр відповідь). Одночасно ускладнилися оцінки «фехтувальних фраз» при їх

аналізі арбітрами, перш за все по відношенню до визначення «права атаки» в боях на рапірах і шаблях [Андрієвський, В.А., Житлов, В.В., Лейтман, Л.Г., Пономарев, А.М.].

Тактичної правоти бойових дій учасників фехтувальних поєдинків. Разом з тим, аналіз показників техніко-тактичної оснащеності фехтувальників на рапірах в ситуаціях бою, що розрізняються тимчасовими режимами фіксації уколів на суддівському Електроапарати при взаємних нападах і розмірами вражається поверхні у спортсменів, а також в умовах ведення поєдинків без фіксації уколів, дає можливість зіставити особливості впливу умов бою на кількісні і якісні характеристики застосування різновидів дій в змагальних поєдинку [Аркадьєв, В.А., Родионов, А.В.].

У другому розділі **«Матеріал, методи та організація досліджень»** обґрунтовано й описано такі методи дослідження:

Для вирішення поставлених завдань в роботі були обрані наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
2. Анкетування;
3. Педагогічні спостереження;
4. Констатуючий експеримент;
5. Метод міографічний оцінки функціонування нейром'язового апарату фехтувальників;
6. Як формується експеримент;
7. Методи математичної статистики

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел. Проаналізовано стан техніки уколів у фехтуванні, засобів і методів удосконалення техніко-тактичної підготовки в тренувальному процесі.

В цілому, застосування цього методу дозволило з'ясувати наукову розробленість проблеми навчання та вдосконалення техніки уколів підвищеної складності у фехтуванні на рапірах.

За допомогою теоретичного аналізу зіставлялися особливості складу техніко-тактичних дій кваліфікованих фехтувальників на рапірах, а також цей метод застосовувався для формулювання гіпотези, підбору адекватних методів дослідження.

Крім цього, він сприяв цілеспрямованій інтерпретації отриманих в ході педагогічного експерименту даних з позицій спортивної біомеханіки, теорії і методики спортивного тренування, спортивної педагогіки. Застосування цього методу забезпечило загальну логіку цього дослідження.

Для вирішення поставлених завдань в роботі були обрані наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
2. Анкетування;
3. Педагогічні спостереження;
4. Констатуючий експеримент;
5. Метод міографічний оцінки функціонування нейром'язового апарату фехтувальників;
6. Як формується експеримент;
7. Методи математичної статистики

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел. Проаналізовано стан техніки уколів у фехтуванні, засобів і методів удосконалення техніко-тактичної підготовки в тренувальному процесі.

В цілому, застосування цього методу дозволило з'ясувати наукову розробленість проблеми навчання та вдосконалення техніки уколів підвищеної складності у фехтуванні на рапірах.

За допомогою теоретичного аналізу зіставлялися особливості складу техніко-тактичних дій кваліфікованих фехтувальників на рапірах, а також цей метод застосовувався для формулювання гіпотези, підбору адекватних методів дослідження.

Крім цього, він сприяв цілеспрямованій інтерпретації отриманих в ході педагогічного експерименту даних з позицій спортивної біомеханіки, теорії і методики спортивного тренування, спортивної педагогіки. Застосування цього методу забезпечило загальну логіку цього дослідження. Педагогічне спостереження передбачає отримання інформації про використання коштів ведення єдиноборства фехтувальниками на рапірах, в умовах ведення змагальних поєдинків.

Змагальні поєдинки записувалися за допомогою відеокамери, а їх графічна запис проводився за допомогою нотаційної реєстрації прийомів і бойових дій.

Констатуючий експеримент був спрямований на вивчення структури техніко-тактичної діяльності висококваліфікованих фехтувальників на рапірах для виявлення значимості в цій структурі уколів підвищеної складності.

На першій стадії експерименту вивчалася змагальна діяльність висококваліфікованих фехтувальників рапіристів.

На другому етапі вивчалися нейром'язові характеристики рухової діяльності висококваліфікованих фехтувальників рапіристів при виконанні уколів підвищеної складності.

В цілому, застосування методу електроміографії дозволило оцінити біомеханічні характеристики техніки уколів підвищеної складності в структурі технічної оснащеності висококваліфікованих фехтувальників-рапіристів.

. Статистичний аналіз даних, отриманих в дослідженнях різного роду показників у висококваліфікованих фехтувальників на рапірах, проводився з використанням спеціалізованої комп'ютерної програми Статистика 6 Excel Word 2007. У процесі досліджень визначалися наступні статистичні параметри: середнє арифметичне значення (M); відхилення від середнього (m); коефіцієнт варіації (V); коефіцієнт кореляції (r); середнє квадратичне відхилення ($\pm \sigma$)

Порівняння двох вибірових середніх арифметичних незалежних (незв'язаних) вибірок здійснювалася з урахуванням встановлених нами умов проведення досліджень. У нашому випадку порівнювалися середні значення обсягів і результативності дій при рівних обсягах вибірок. Потім порівнювалися розрахункове і критичне значення, і встановлювалася достовірність відмінностей в показниках оцінки показників фехтувальників.

У третьому розділі «**Результати досліджень та їх обговорення**» Було проаналізовано амплітуда рухів в п'яти основних суглобах правої і лівої сторін тіла: плечовому, ліктьовому, кульшовому, колінному, гомілковостопному.

В результаті виконаного математичного аналізу встановлено, що кутові характеристики можуть відрізнятися як в варіантах техніки уколів, так і в їх фазах. При цьому виявлені відмінності були більш значними між фазами, ніж варіантами.

Не встановлено достовірних відмінностей між кутовими характеристиками лівого плечового, лівого кульшового та правого гомілковостопного суглобів як фаз підготовчих і основних дій, так і між прийомами в цілому.

Щільність показників була високою ($V = 0,7\% - 25,3\%$) і свідчила, що незалежно від дій, які здійснював рапірист амплітуда в даних суглобах залишається незмінною. Стабільність характеристик давала підставу припускати, що в основі виконання всіх уколів підвищеної складності лежить один і той же базовий навик, який є основою для цілеспрямованого освоєння інших технічних прийомів і дій. Враховуючи, що зовнішні характеристики техніки рухів обумовлені міжм'язовою і внутрішньом'язовою координацією спортсмена, що є запорукою її доцільності і ефективності, в рамках пілотажного дослідження застосовувався метод поверхневої електроміографії, що дозволяє оцінити послідовність і ступінь активації основних м'язових груп, а також їх узгодженість при виконанні технічних прийомів.

Встановлено (таблиця 3.10), що найбільші відмінності в електричній активності м'язів є в технічних прийомах №1 і №3. Техніка виконання уколу з випадом у внутрішній сектор з виведенням руки вправо - вниз і згинанням кисті вліво-вгору.

Виконується безперервним рухом руки вперед по найкоротшій відстані до цілі. Укол здійснюється за рахунок жиму пальців кисті з подальшим прискоренням і кидковим рухом руки в ціль. На стартовій фазі великий, вказівний і середній пальці обертають зброю зі значним згинанням суглоба вліво-вниз і невеликий супінацією в сторону вражається поверхні з подальшим виведенням руки вправо-вниз і вперед у напрямку до мети.

ВИСНОВКИ

Для ефективного освоєння уколів підвищеної складності в тренувальному процесі необхідно дотримуватися таких педагогічних умов:

- освоєння уколів підвищеної складності слід починати тільки після надійно сформованого досвіду виконання уколу прямо;

- дотримання черговості виконання уколів спочатку з ближньої дистанції стоячи на місці, потім - в ході пересувань з середньої і дальньої дистанції;

- створення різних труднощів у вигляді перешкод і перешкод зброєю з постійною зміною дистанції;

- обмеження зброєю простору для нанесення уколу;

- поступовий перехід ініціативи в процесі виконання вправ від тренера до спортсмена;

- акцентування уваги на дотриманні фехтувальної угруповання при виконанні всіх рухів і оволодіння простором перед собою при врівноважено стійкому положенні тулуба, ніг і рук спортсмена;

Результативність застосування уколів підвищеної складності забезпечується підвищенням точності виконання рухової дії як основного критерію якості освоєння технічних прийомів при нанесенні уколів у

внутрішній сектор, зовнішній сектор в область ліктьового суглоба руки суперника, а також в область трапецієподібної м'язи зі сторони збройної руки. Точність виконання уколів підвищеної складності доцільно диференціювати як високу при 8-10 влучань з десяти спроб, виконаних серією з високою швидкістю з середньої дистанції, і середню - на рівні 5-7 влучень. Дані показників результативності уколів підвищеної складності показують, що на завершальній фазі експерименту вони достовірно ($P \leq 0.05$) покращилися за наступним різновидам бойових дій: в атаках (50,56%), в захисно-відповідь діях (53,63%), в контратаках (48,49%). Підвищення результативності уколів підвищеної складності вплинуло і на загальні показники засобів ведення бою. До експерименту в атаках результативність (47,45%), в захисно- відповідних діях (39,89%), контратаках (45,27%). Після експерименту в атаках (56,92%).

СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ

Бакум А. В. УДК 796.862.015.134 «Удосконалення техніки змагальних дій рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки» Національний університет фізичного виховання і спорту України 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт Київ – 2013

Анотації

Каракай О.В. Структура тренувальної діяльності фехтувальників-рапіристів високої кваліфікації.

–На правах рукопису

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2019.

Магістерська робота присвячена питанням удосконалення системи техніко-тактичної підготовки фехтувальників високої кваліфікації. Визначено основні проблеми при використанні складних уколів, що зумовлено не тільки технічними, але й тактичними навичками. Сформовано системи підготовки спортсмена для найбільш раціонального і вигідного використання складних уколів. Під час вивчення цих факторів спостерігалось в якій ситуації найбільш доцільно використовувати складні, а в якій прості уколи, що дозволяє побачити, що атакуючі рухи більш результативні ніж захисні.

Ключові слова: рапіристи високої кваліфікації, техніко-тактична підготовка, спортсмени, укол.

Karakay OV Structure of training activities of high-skill foil foil fencers.

- On the rights of the manuscript

Thesis for master's qualification in the specialty 017 "Physical Culture and Sports". - Black Sea National University named after Petro Mohyla, Mykolaiv, 2019.

The master's thesis is devoted to the issue of improving the system of technical and tactical training of high-skill foil fencers. The main problems with the use of complex hits are identified, which is caused not only by technical but also tactical skills. The systems of preparation of the athlete for the most rational and profitable use of complex hits were formed. During the study of these factors, it was observed in which situation it is most expedient to use complex and in which simple hits, which allows to see that attacking movements are more effective than defensive ones.

Keywords: high-skill foil fencers, technical and tactical training, athletes, hit.