

Государственное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
Детско-юношеская спортивная школа  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Методическая разработка по теме:  
**«ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УРОК, КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»**

Выполнила:

тренер-преподаватель по спорту

И.Г. Молчанова

Санкт-Петербург

2016

## Методическая разработка

Тема: «Индивидуальный урок, как средство подготовки спортсменов высшего класса»

Индивидуальный урок - это организованный педагогический процесс, проводимый тренером с одним занимающимся.

Характерной чертой индивидуального урока являются активные действия тренера, который в ходе урока выступает в роли действующего противника. Вследствие этого обучение и тренировка носит характер, свойственный самой природе фехтования, то есть они проводятся в обстановке единоборства, подчас максимально приближенной к боевой.

В зависимости от цели урока и уровня подготовленности занимающегося преподаватель создает различные боевые ситуации, в которых ученику приходится действовать с максимальным использованием своих физических, технических и тактических возможностей. Занимаясь с одним и тем же учеником длительное время, тренер изучает сильные и слабые стороны его техники, тактики и бойцовский облик в целом и, уяснив в главных чертах его спортивные возможности, может и должен вести работу с учеником целенаправленно. Тренер, совершенствуя технико-тактические навыки ученика в процессе длительных индивидуальных уроков, внимательно изучает его действия в учебных и соревновательных боях и на основе этих наблюдений и бесед с учеником, определяет, что необходимо для повышения его мастерства, намечает то или иное содержание индивидуальных уроков.

На тренировках фехтовальщиков старших разрядов индивидуальный урок становится ведущей формой тренировки, при помощи которой тренер призван решать комплексную задачу совершенствования спортивного мастерства ученика. В этом периоде индивидуальный урок приобретает характер совместной творческой работы тренера с учеником. Поэтому особенно возрастает значение психологической стороны тренировки, влияющей на содержание индивидуального урока. Тщательно изучив к этому времени ученика и твердо зная его достоинства и недостатки, тренер должен ясно представить себе, как следует работать с данным спортсменом, чтобы лучше использовать его

сильные стороны и нейтрализовать недостатки, если их нельзя полностью устранить.

Ведущие тренеры страны всегда наводят психологические и тактические мосты в учебный бой, из которого уже налаживаются переходы в соревновательный. Тренер, дающий индивидуальный бой, должен создавать и поддерживать в ученике психологию, сходную в некоторых моментах с психологией ведущего бой фехтовальщика. Это достигается в первую очередь тем, что тренер постоянно заставляет ученика действовать, побуждая его к этому своими движениями, похожими на боевые действия противника.

Ученик должен узнавать урочные ситуации во время боя и действовать при этом без изменений потери времени на перевод их с условно урочного языка на боевой.

В индивидуальном уроке особенно наглядно существование двух педагогических линий. Одна направлена на развитие физических и психических качеств в их специфически фехтовальном выражении и на воспитание некоторых черт характера, суммарно называемых боевитостью. Эту линию можно назвать развивающе-воспитательной. Другая линия – образовательная, имеющая целью оснастить спортсмена боевыми технико-тактическими умениями и навыками и знаниями закономерностей всех сторон фехтовального спорта.

Индивидуальный урок и учебный бой в современном фехтовании связаны воедино. В учебном бою ученик постигает психологию единоборства, его эмоциональную атмосферу, его конфликтную игру ума и воли, приобретая понимание «чувство боя» и возможность целенаправленно действовать.

Но спортивные возможности юного спортсмена не будут раскрыты полностью, если воздействие учебного боя не будут сочетаться с направляющим и формирующим воздействием индивидуального урока.

Урок формирует фехтовальщика, организуя и совершенствуя его движения и мышление, учебный бой воспитывает «чувство боя» и способность самостоятельно работать над собой. Сочетание этих двух моментов – необходимое условие для рождения большого спортсмена.

Совершенствование отдельных тактических качеств, умений и навыков осуществляется в боях и соответствующих упражнениях индивидуального урока. Эти упражнения в упрощенной, облегченной форме дают возможность ученику-разряднику концентрированно и изолированно осваивать предлагаемые тренером задачи тактики.

То, какие технические и тактические приемы будет выполнять фехтовальщик и как он это будет делать, то есть его боевой облик, боевая характеристика, в решающей степени зависит от содержания и характера индивидуальных уроков. Такое формирующее воздействие уроков на ученика возникает только в том случае, когда ученик получает их часто и систематически. Большое влияние индивидуального урока на формирование бойца обязывает тренера крайне внимательно осторожно и вдумчиво пользоваться этим методическим средством: возникает проблема, как сделать так, чтобы начальная однотипность боевого обмена учеников не сказалась бы в будущем на индивидуальном творчестве. Решение этой проблемы зависит от широты фронта изучаемых приемов и степени свободы ученика в условиях боя.

Под широтой фронта подразумевается количество приемов, одновременно изучаемых учеником. Некоторые тренеры полагают, что пока учеником не будет основательно или даже окончательно освоен узкий круг приемов, находящийся в отработке, не следует переходить к освоению нового учебного материала. Другие же тренеры считают, что введение в отработку нового материала не должно задерживаться из-за медленного освоения предыдущих приемов. У таких тренеров круг одновременно изучаемых учениками приемов всегда широк. Все приемы при этом неизбежно находятся на разных ступенях усвоения. Например, ученик очень медленно и с большим трудом изучает выпад. По всему можно судить, что правильно он сумеет его выполнить лишь через год-полтора. Имеет ли право тренер приступать к сочетаниям далеко неосвоенного выпада с новыми приемами? Бесспорно! Такой подход, расширяя фронт синхронно изучаемых приемов, дает простор для индивидуального боевого творчества и как минимум, предохраняет от «задолбленности», не грозит «окостенением» и без того узкого боевого репертуара.

Каким же боевым репертуаром должен оснащать тренер своих учеников? Конечно таким, в каком воплощались бы основные моменты тактического искусства вообще, учитывались особенности конкретного вида оружия и индивидуальные особенности ученика. Помогая ученикам в отработке боевого репертуара, тренер стремится к тому, чтобы в движениях правдиво выражать определенные психологические моменты тактической борьбы, которые он сам фактически не переживает. В этом сложность обучения. Правдивость выражения должна сочетаться у тренера с острым чувством боевой реальности. Тренер не должен выдумывать боевые ситуации, которые не встречаются в бою. Предлагая ученику различные учебные боевые эпизоды и ситуации, он постоянно должен ощущать степень их боевой правдивости. Всякое неправдоподобие в учебных взаимодействиях с учеником тренер должен воспринимать как брак в работе, как «дезориентацию» чувства боя. Это требование, конечно, не исключает технической правки отдельных движений в отрыве от боевой правдивости.

В заключении хочется отметить, что особую направленность индивидуальные уроки получают непосредственно перед соревнованиями. Уроки, учебные и соревновательные бои в это время преследуют одну общую цель: подведение ученика к состоянию высшей спортивной формы. Спортивная форма в фехтовании характеризуется проявлением высокой степени «боевитости», на которую ученик способен на данном этапе своего спортивного становления. И если основной период посвящается главным образом боевой подготовке, совершенствованию всех сторон боя, и главным образом технико-тактической, то непосредственно перед соревнованиями усиливается акцент на морально-волевую, эмоциональную подготовку. Тренер, применяя различные методические средства, стремится создать, оптимальную психическую настроенность для наиболее полного проявления учеником всех своих спортивных возможностей. Достигается это путем повышения интенсивности занятий, подчинением их особому ритму предельных напряжений и расслаблений. Спортивный задор и самолюбие должны сочетаться с «физиологической» свежестью и стремлением к физической разрядке. Объем занятий сокращается, а амплитуда взлетов интенсивности и расслабления увеличивается. Индивидуальный

урок в это время приближается по своему содержанию, фактуре и по предъявляемым требованиям к бою. Все упражнения урока проходят на фоне ожидания учеником возможных неожиданностей, которые заставляют его молниеносно ориентироваться в сложных боевых перипетиях, импровизировать, предвидеть, проявлять предельную настороженность, собранность, завершать все взрывами быстроты и мощности финальных движений. Урок по ритму усилий и продолжительности их должен быть похожим на встречу, состоящую из 5-6 боев на 5 туше. На этой прямой к соревнованиям тренер в индивидуальном уроке должен проявлять способности имитировать в некоторых упражнениях главных противников своего ученика.

## Список литературы:

1. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., 1. Тышлер Г., Базаревич В. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. М.: Спорт Академ Пресс, 2001.
2. Фехтование: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М.: «С. Принт», ГКРФ по ФК и С, 2004.
3. Аркадьев В.А. Тактик в фехтовании. М.: ФиС, 1969.
4. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. М.: ФиС, 1975.
5. Бычков Ю. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). М.: «Принт Центр РГАФК», 1968.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: ФиС, 1980.