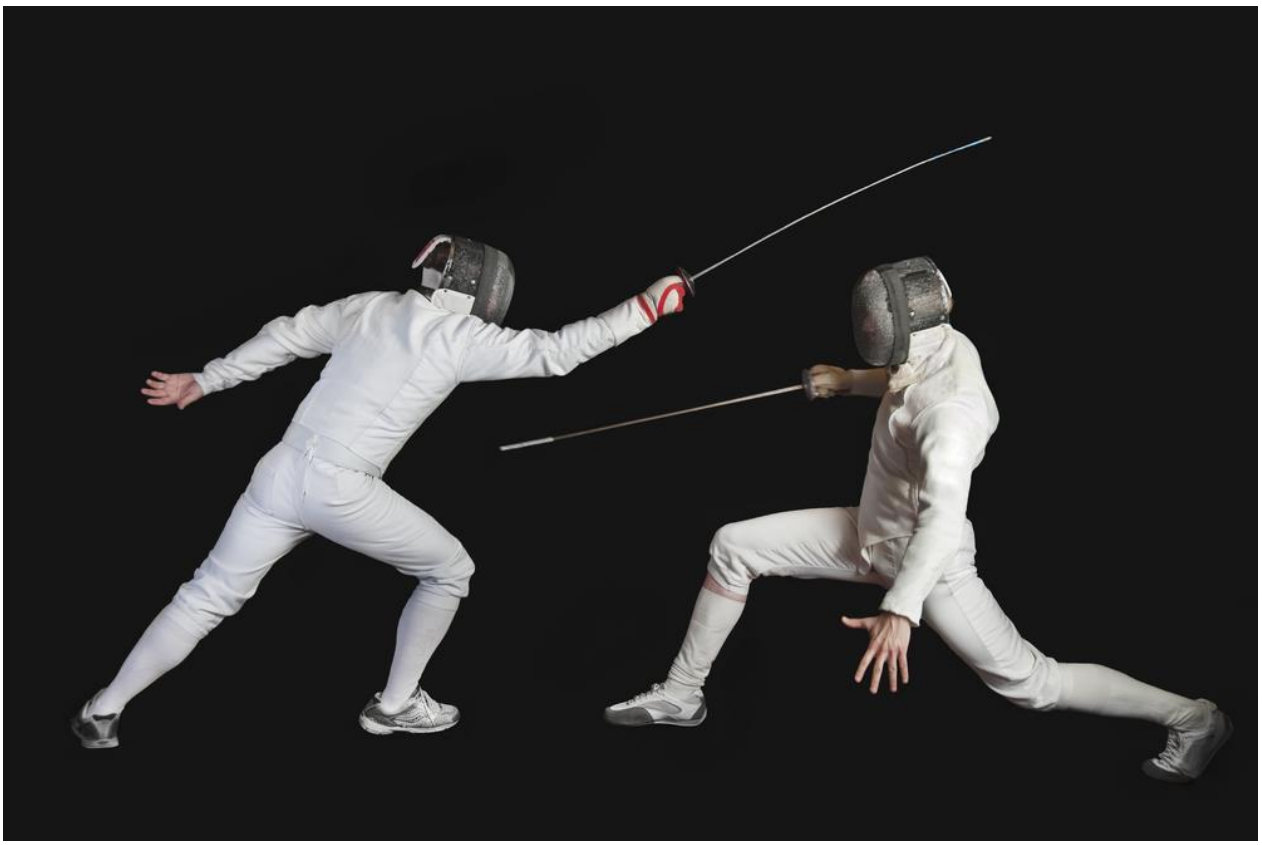
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ» ДИСЦИПЛИНА «ФЕХТОВАНИЕ НА РАПИРАХ»

(для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства)

Методическое пособие



Москва – 2021

УДК 796.862
ББК 75.716

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», дисциплина «фехтование на рапирах» (тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства). Методическое пособие. Автор-составитель: Мовшович А.Д., – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 152 с.

Автор-составитель:

Мовшович Алек Давыдович – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер России.

Рецензенты:

Лыков Юрий Владимирович – старший тренер сборной команды России по фехтованию на рапирах (юниоры до 24 лет), Заслуженный тренер России, Заслуженный мастер спорта;

Родионов Виктор Анатольевич – директор СШОР по фехтованию МГФСО ГБУ Москомспорта, Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры, вице-президент Федерации фехтования города Москвы;

Павлович Владислав Юрьевич – Заслуженный тренер России, Заслуженный мастер спорта, Чемпион Олимпийских игр – 1996.

«Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», дисциплина «фехтование на рапирах» (тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства). Методическое пособие» разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Минспорта России от 19.01.2018 года № 40.

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «фехтование».

© А.Д. Мовшович, 2021
© ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
1.1. Характеристика фехтования на рапирах 5
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 7
2.1. Структура тренировочного процесса 7
2.2. Специфика тренировочного процесса, форм и методов организации занятий 9
2.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки 14
2.4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах 16
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности 22
2.7. Требования к участию лиц, проходящих подготовку на тренировочном этапе, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях 28
2.8. Годовой план спортивной подготовки 31
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 32
2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки 37
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 41
3.1. Организационно-методические указания 41
3.2. Содержание и направленность технической подготовки 43
3.3. Содержание и направленность тактической подготовки 48
3.4. Содержание и направленность физической подготовки 58
3.5. Содержание и направленность психологической подготовки 60
3.6. Содержание и направленность теоретической (интеллектуальной) подготовки 63
3.7. Содержание и направленность воспитательной работы 65
3.8. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований 72
3.9. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 75
3.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки 79
3.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) 79
Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. 79
3.12. Планирование спортивных результатов 89

3.13. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 90
3.14. Технико-тактические и функциональные особенности как основа индивидуализации оснащения фехтовальщиков на рапирах средствами единоборства 95
IV. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 101
4.1. Период начальной специализации (базовой подготовки) – возраст 11-12 лет 101
4.2. Период углубленной специализации – возраст 13-15 лет 108
V. СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 113
5.1. Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения 114
5.2. Ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства 121
5.3. Рекомендации по организации психологической подготовки 124
5.4. Планы применения восстановительных средств 128
5.5. Планы антидопинговых мероприятий 130
5.6. Планы инструкторской и судейской практики 132
VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 134
6.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом возрастном этап, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в спортивном фехтовании 134
6.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 136
6.3. Методические указания по организации тестирования спортсменов 136
6.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки 138
6.5. Требования к результатам реализации Программы на тренировочном этапе, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки 141
6.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса 150
VII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 151
7.1. Список литературных источников 151
7.2. Перечень аудиовизуальных средств 152
7.3. Перечень интернет-ресурсов 152

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по фехтованию (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование, утвержденного приказом Минспорта России от 19.01.2018 года № 40. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал охватывает период освоения спортивного фехтования с 11 до 18 лет и предусматривает решение следующих задач:

– формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

– отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

– ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

– получение спортсменами знаний в области фехтования, освоение правил вида спорта, изучение истории фехтования, опыта мастеров прошлых лет;

– формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

– систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

– воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

– повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;

– осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд страны, края, области, города;

– подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по фехтованию.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

В разделе «Содержание и направленность воспитательной работы» использованы материалы, подготовленные Братковым К.И., Кашириной С.А. и Цепаевым Е.А.

1.1. Характеристика фехтования на рапирах

С самых далёких времен рапиру считают матерью фехтования, потому что искусство владения этим оружием формирует представление о том, как вести бой с противником. В таких базовых положениях, как «право атаки» и «право ответа», заложен глубокий смысл, лежащий в основе понимания поединка как стройной системы владения холодным оружием, регламентирующей способы и моменты применения атак и средств противодействия атакам.

В фехтовании на рапирах важнейшей составляющей считается техника владения оружием, потому что поражаемая поверхность в поединках – это лишь туловище и спина, следовательно, повышаются требования к точности укола, которая во многом зависит от техники владения оружием. Рапирист на поле боя должен быть в равной степени подготовлен к применению действий нападения и защиты, уметь разнообразно использовать как атаки, так и средства противодействия атакам и наносить точные уколы в различные секторы поражаемой поверхности. Вместе с тем реализация разнообразных средств единоборства в поединке во многом определяется уровнем тактической подготовленности фехтовальщика, значимость которой в поединке чрезвычайно высока.

Современная рапира – довольно легкое оружие (вес его составляет примерно 500г.), а для детей 8-летнего возраста она намного легче и короче, что не требует большой физической силы для управления оружием.

Соревновательная деятельность сильнейших в мире фехтовальщиков на рапирах отличается ярко выраженным атлетизмом, высокой скоростью маневрирования по полю боя и большой пространственной неопределенностью при завершении нападений в связи с частым направлением клинка захлестными движениями в различных плоскостях в момент нанесения укола. Вместе с тем следует понимать, что одна из основных особенностей фехтования на рапирах состоит в умении проникать острием клинка сквозь защитные движения

оружием, которые использует противник. Другое дело, как это выполнять: с помощью переводов или переносов. Конечно же освоение техники фехтования на рапирах на этапе начальной подготовки, да и в более старших группах не предусматривает завершение нападений с помощью купе и захлестов.

Для современных поединков на рапирах характерны предельная быстрота, внезапность, уколы в различные части туловища противника, включая спину и нижние секторы поражаемой поверхности. Все это привносит в бои на рапирах высокий уровень психической напряженности, к условиям которой не всегда легко адаптироваться без должного соревновательного опыта и использования средств специальной подготовки.

Высока значимость и тактической подготовки, содержание которой в поединке, в первую очередь, диктуется тактической правотой, которую необходимо обеспечить при реализации атакующих или защитных намерений. Вместе с тем достижение тактического приоритета в схватке требует от рапириста высокой мобильности и динамичности использования приемов передвижений, поскольку только совершенное маневрирование позволяет спортсмену точно подобрать дистанцию и момент для реализации завершающих действий.

В спортивном фехтовальном бою техника и тактика взаимосвязаны, и единоборство соревнующихся характерно противопоставлением намерений, реализуемых с помощью различных двигательных действий. Для понимания содержания спортивного боя на рапирах целесообразно представить его компоненты в виде технических приемов и боевых действий, которые в данной программе приведены для каждого года тренировки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Как вид спорта ФЕХТОВАНИЕ выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по спортивному фехтованию представлен в таблице 1.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта «спортивное фехтование»

Дисциплины	Номер-код
Фехтование на рапирах – личное первенство	02 000 1 1 6 1 1 Я
– командные соревнования	02 000 2 1 6 1 1 Я
Фехтование на саблях – личное первенство	02 000 3 1 6 1 1 Я
– командные соревнования	02 000 4 1 6 1 1 Я
Фехтование на шпагах – личное первенство	02 000 5 1 6 1 1 Я
– командные соревнования	02 000 6 1 6 1 1 Я

2.1. Структура тренировочного процесса

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по спортивному фехтованию ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

– групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
– тренировочные сборы;
– участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
– инструкторская и судейская практика;
– медико-восстановительные мероприятия;
– тестирование и контроль.

Для проведения занятий ***в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фехтование,*** допускается:

– одновременная работа двух и более тренеров и иных специалистов (по смежным видам спорта), непосредственно обеспечивающих спортивную подготовку (в т.ч. психолога);
– бригадный метод работы.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по фехтованию утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления

более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

– разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

– не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

– на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;

– на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х астрономических часов;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х астрономических часов;

– на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х астрономических часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8-ми астрономических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по фехтованию осуществляется в соответствии со следующими сроками:

– перспективное планирование;

– ежегодное планирование;

– ежеквартальное планирование;

– ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.2. Специфика тренировочного процесса, форм и методов организации занятий

В практике подготовки фехтовальщиков различного возраста и квалификации выделены семь форм организации занятий:

- групповое занятие;
- боевая практика;
- индивидуальный урок;
- занятия по физической подготовке;
- занятия по теоретической подготовке;
- контрольные соревнования;
- официальные соревнования.

Все перечисленные формы организации занятий могут являться составной частью содержания группового урока в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в тренировочном процессе самостоятельно, вне связи друг с другом.

Групповое занятие занимает основное место при построении процесса подготовки фехтовальщиков. На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе групповой занятие имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности. На этапе совершенствования спортивного мастерства в тренировочном процессе превалируют целевые установки на повышение уровня технико-тактической подготовленности в индивидуальных уроках.

Боевая практика представляет собой тренировочное занятие продолжительностью от 2-х до 4-х часов, насыщенное сериями поединков с перерывами между ними, как без учета их результатов, так и проведенных на определенное количество уколов (ударов). Боевой практикой создается функциональная подготовленность фехтовальщиков и регулируется ее уровень, оптимизируется состав действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках.

Индивидуальный урок в системе подготовки фехтовальщиков является самостоятельной формой организации тренировочного процесса. Он проводится тренером непосредственно в контакте оружием с учеником и включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств ведения поединка и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (двигательный аппарат и психическую сферу) и воспитание морально-психологических установок.

Занятия по физической подготовке – широко распространены в тренировочном процессе фехтовальщиков на всех этапах годичного цикла подготовки. У фехтовальщиков на этапе начальной подготовки объемы занятий по физической подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность юных спортсменов обеспечивает успешное технико-тактическое оснащение занимающихся.

Для спортсменов на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства объемы занятий по физической подготовке снижаются, но остаются обязательными и планируются в каждом недельном цикле, кроме соревновательного (особенно в дни с двухразовыми тренировками).

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью педагогических усилий по повышению уровня подготовленности фехтовальщиков, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса отбора и комплектования команд.

Типовая направленность занятия по фехтованию. Цель и содержание занятия должны, прежде всего, обеспечить комплексность воздействия на подготовленность фехтовальщика практически в каждом занятии. Однако очевидна необходимость выделения конкретной направленности занятий, взаимосвязанной с периодом годичного цикла (в том числе учитывая близость очередных соревнований и их значимость), планами технико-тактической и психологической подготовки и др.

В практике тренировочной работы с фехтовальщиками имеет место следующая направленность занятий:

– обучение новым приемам и действиям, разновидностям выполнения, комбинациям, тактическим умениям их подготовки и применения;

– совершенствование базовых действий, тактических умений в типовых ситуациях;

– опробование разновидностей действий и ситуаций их применения, тактических составляющих ведения схваток, боев;

– повторение излюбленных действий, способов их подготовки в привычных ситуациях;

– повышение технико-тактического уровня, специальной тренированности;

– повышение надежности применения действий в неожиданных ситуациях;

– совершенствование состава и повышение результативности действий в определенных ситуациях (наступление, оборона, приоритет, предупреждение, прессинг свой и противника);

– подготовка к поединкам с отдельными противниками, к соревнованию с определенной системой;

– создание психологических предпосылок для ускорения переноса освоенных действий в условия боя, повышение уровня готовности к соревнованию;

– оптимизация состава действий, тактических компонентов их подготовки и применения, регулирования психического состояния;

– диагностика состояния специальной тренированности, уровня овладения отдельными разделами технико-тактической подготовленности;

– показ приемов, действий, методики обучения и технико-тактического совершенствования.

Подобная типовая направленность занятий позволяет фокусировать внимание тренеров и спортсменов на совершенствовании конкретных составляющих технико-тактической и интеллектуальной подготовленности.

Формы проведения упражнений. В тренировочном процессе фехтовальщиков выделены следующие формы проведения упражнений:

– тренировочные бои;

– соревновательные бои;

– индивидуальный урок;

– общефизическая разминка;

– специальная разминка;

– самостоятельное совершенствование приемов передвижений;

– имитационное совершенствование движений оружием в боевой стойке и в передвижении;

– упражнения с мишенью и тренажером;

– упражнения с партнером;

– контрольные соревнования;

– одиночные и групповые упражнения в совершенствовании двигательных качеств в игровых и других видах спорта;

– обсуждение тактических, морально-психологических и методических сторон подготовки.

Разнообразие форм проведения упражнений в занятиях по фехтованию позволяет решать, как задачи повышения (сохранения) уровня всех сторон подготовленности спортсменов (технической, тактической, физической, психологической, интеллектуальной), так и частные задачи тренировочного занятия. Каждая из форм проведения упражнений предназначена для реализации конкретных педагогических задач повышения отдельных сторон подготовленности фехтовальщиков и требует избирательного использования средств и методических приемов выполнения упражнений.

Специфические методы тренировки. Для достижения высокого технико-тактического уровня необходимо применять средства и методы, которые в полной мере содействуют совершенствованию присущих фехтованию качеств и навыков.

Тренировка без противника применяется для овладения основными положениями, приемами передвижений и движений оружием, а также для совершенствования необходимых фехтовальщику качеств в независимых от действий противника ситуациях.

Тренировка с условным противником. Условным противником являются вспомогательные приспособления и тренажеры, мишени и др. В используемых упражнениях специализируются проявления зрительного анализатора (прежде всего в оценке дистанции) и кинестезические ощущения, адекватные соревновательной деятельности. При взаимодействии с условным противником возрастают требования к точности выполнения приемов, создаются условия для превращения приемов в преднамеренные действия.

Тренировка с партнером используется для овладения техникой движений оружием и тактическими компонентами действий, совершенствования специализированных умений при активной помощи или сопротивлении партнера. При освоении и совершенствовании приемов и действий фехтования партнер может создавать как облегченные условия применения осваиваемых действий, так и выступать в роли противника.

Тренировка с партнером развивает способность к осмысленным действиям, помогает понять взаимозависимость между средствами ведения поединков. Выполнение приемов и действий в упражнениях с партнером создает предпосылки для улучшения деятельности в вариативных ситуациях спортивного поединка.

К основным видам упражнений с партнером относятся:

– *упражнения в передвижениях, переменах позиций и соединений,* когда фехтовальщики продолжают совершенствование приемов передвижений и управления клинком во взаимодействии с партнером;

– *упражнения в выполнении атак, защит с ответом (взаимопомощь),* когда один партнер получает задание на отработку определенного приема (действия), а другой – обслуживает его, то есть создает ситуацию для успешного выполнения заданного действия;

– *игровые упражнения в защитах и ответах «рипостная игра»,* когда партнеры поочередно и непрерывно на протяжении определенной серии движений выполняют защиты от угроз нанесения укола (удара) и ответы; сначала даются задания на выполнение обусловленных нападений, защит с ответом, потом упражнения могут усложняться включением заданий на выполнение ответов с ускорением в неожиданный момент, с финтами, с применением повторных попыток нанести укол, опережающий ответ противника (ремиз);

– *упражнения во взаимоуроках,* когда один из партнеров получает задание тренировать другого в индивидуальном уроке по заданию тренера, применяя разнообразные манипуляции оружием, создавая обстановку для выполнения заданных действий;

– *упражнения в «контрах»,* представляющие собой тренировку в применении изученных действий в парах, приближая условия выполнения к соревновательным; по заданию тренера один партнер должен атаковать, другой – отразить атаку и нанести ответный укол (удар) в ситуации с ограниченным маневром назад; сначала упражнения выполняются как одноактные схватки, затем усложняются продолжением и развитием до двух(много)актных схваток; упражнения в «контрах» бывают *обусловленные, с выбором и необусловленные*.

Индивидуальные уроки, во время которых тренер поочередно обучает спортсменов, непосредственно взаимодействуя с ними своим клинком; тренер выступает одновременно и в роли учителя, и в роли противника, создавая различные ситуации для подготовки и применения заданных действий; в зависимости от конкретных задач, этапа подготовки и контингента занимающихся индивидуальные уроки могут быть *уроками обучения* (направлены на освоение отдельных технических приемов и действий в относительно простых условиях), *уроками тренировки* (направлены на совершенствование двигательных навыков и тактических способностей, а также развитие физических и психических качеств, необходимых для успешных действий в фехтовальных боях, *уроками боя* (направлены на развитие у занимающихся тактического мышления, способности быстро оценивать

возникшую обстановку, создавать выгодные тактические ситуации и использовать их, применяя соответствующие действия.

Учебные бои (бои по заданию), когда партнеры, получив специальные установки тренера атаковать или защищаться, совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения применять избранные действия в условиях единоборства с «противником».

Тренировочные бои («вольные» бои), когда спортсменам предоставляется свобода в выборе средств ведения боя, решая основную задачу обыграть противника, используя и создавая моменты для эффективного применения боевых действий; позволяют анализировать ситуацию, находить причины неудачных попыток и повторно создавать ситуацию для исправления технических и тактических ошибок.

С*оревновательные бои,* в которых оттачиваются тактические способности, развиваются боевые качества, приобретается специальная выносливость к перенесению интенсивных и длительных нервных напряжений; должны быть разнообразными:

- личными и командными,
- с выбыванием после поражения,
- с задачей дольше продержаться на дорожке в качестве победителя,
- с ведением боев на различное количество уколов (ударов),
- с гандикапом (форой) и т.п.

2.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

– *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по фехтованию;

– *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям фехтованием и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

– *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными

предпосылками для достижения высоких спортивных результатов является воспитательный процесс и уровень интеллектуальных способностей спортсмена;

– *соревновательный процесс* регламентирует организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемых организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

– *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

– *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки в спортивном фехтовании предусматривает следующее:

– этапы подготовки спортсмена на многие годы;
– возраст спортсмена на каждом из этапов;
– главные задачи подготовки;
– основные средства и методики тренировок;
– предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по спортивному фехтованию предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица 2).

Таблица 2

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	**Этапы спортивной подготовки**		
	Название	**Обозначение**	**Продолжительность**
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	*До года*
			Свыше года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	*Начальной спортивной специализации (до двух лет)*
			Углубленной спортивной

			специализации (свыше двух лет)
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	*Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)*
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	*Высшего спортивного мастерства (без ограничений)*

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Система предусматривает следующее:

– оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

– рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

– строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

– одновременное развитие отдельных качеств на возрастных этапах, наиболее благоприятных для этого.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов необходимо обеспечить решение конкретных задач на каждом этапе многолетней тренировки.

2.4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фехтование. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

– на этапе начальной подготовки – 3 года;

– на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

– на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься спортивным фехтованием. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 3.

Таблица 3

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	**Продолжительность этапов (в годах)**	**Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)**	**Минимальная наполняемость групп (человек)**
Этап начальной подготовки	3	8	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	4

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1

2.5. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной спортивной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Фехтование относится к единоборствам с оружием, следовательно, на технико-тактическую подготовку должно отводиться наибольшее количество часов. В процессе многолетней тренировки объемы часов, направленных на освоение техники и тактики фехтования, постепенно увеличиваются.

Таблица 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах многолетней спортивной тренировки по виду спорта фехтование (%)

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-10	4-5	4-4,5	4,5-5,5	6-8	6-7
2	Общая физическая подготовка (%)	19-22	16-17,5	13-14	8-10	5-6,5	3-4

3	Специальная физическая подготовка (%)	12,5-13	9-11,5	8,5-9	5-7	3-4,5	3-4
5	Технико-тактическая подготовка (%)	50-60	60-65	65-70,5	72-73,5	74-75	75-78
6	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2,5	2-3	4-5,5	6-7,5	7-7,5

Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спортивном фехтовании от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет в истощенном состоянии.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных

систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Объем тренировочной нагрузки в годовом календарном тренировочном графике рассчитывается с учетом периода годичного цикла подготовки (подготовительный, основной – соревновательный, переходный), а также с учетом возможности аренды помещений (так как в летний период аренда отсутствует) и пропускной способности залов, согласно нормативным требованиям, из расчета количества занимающихся на одну фехтовальную дорожку/чел.:

- на этапе начальной подготовки – 7 чел.,
- на тренировочном этапе – 5-6 чел.,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3-4 чел.

В условиях занятий в спортивной школе, обучающиеся посещают тренировку один раз в день (согласно нормативу), так как они учатся в школе и других учебных заведениях. Группы ВСМ состоят из спортсменов, которые являются членами сборных команд и тренируются по индивидуальному плану. Объемы тренировочной нагрузки для спортсменов на тренировочных сборах увеличиваются до 28-32 часов, так как занятия проводятся 2 раза в день).

В таблице 5 представлены нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки по спортивному фехтованию на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 5

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	3-4	6	8	10	12
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	260	260	312	416	520	624
Количество индивидуальных уроков	30	40	60	80	110	120
Количество тренировочных боев	230	850	1450	1500	1700	1800

С учетом специфики вида спорта фехтование определяются следующие особенности тренировочной работы.

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта фехтование определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта фехтование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта* фехтование, с учетом постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы в виде спорта фехтование по этапам многолетней тренировки представлены в таблице 5.

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки занимающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей

направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

– *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

– *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

– *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта фехтование представлены в таблице 6.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в спортивном фехтовании многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Таблица 6

Планируемые (примерные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фехтование»

Вид соревновательной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные соревнования	2	2	4	4	4	6
Отборочные соревнования	-	-	6	8	10	10
Главные соревнования	-	-	2	2	2	2
Количество боев в соревнованиях	24	36	120	144	168	212

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

– соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам их проведения;

– соответствие уровня спортивной квалификации участников положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по спортивному фехтованию;

– выполнение плана спортивной подготовки;

– прохождение предварительного соревновательного отбора;

– наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 8).

Таблица 7

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	**Вид тренировочных сборов**	**Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)**				**Оптимальное число участников сбора**
		Этап высшего спортивного мастерства	**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	**Этап начальной подготовки**	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	По подготовке к международно-дным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам,	21	18	14	-	

	первенствам России					
1.3.	По подготовке к другим всероссий-ским соревнова-ниям	18	18	14	-	
1.4.	По подготовке к официаль-ным соревнова-ниям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определен-ном этапе
2.2.	Восстановитель-ные	До 14 дней			-	Определяется организа-цией, осуществ-ляющей

						спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплекс-ного медицинско-го обследова-ния
2.4.	В каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые (для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема образовательную организацию, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта

2.7. Требования к участию лиц, проходящих подготовку на тренировочном этапе, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

– соответствие возраста и пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), и правилам вида спорта «фехтование»;

– соответствие требованиям реализации программ на тренировочном этапе;

– прохождение предварительного отбора;

– наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по фехтованию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» и указанных в таблице 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Психофизические состояния, возникающие у спортсменов в результате спортивной деятельности, представлены в таблице 8.

Таблица 8

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	**Состояние**
В тренировочной	радость, удовлетворенность, воодушевление, тревожность, неуверенность.
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

– спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

– применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

– произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

– применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

– воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

Примечание. Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Вместе с тем по многочисленным просьбам руководителей и тренеров спортивных школ необходимо учесть, что во время летних каникул, школьники далеко не всегда продолжают подготовку в формате летних спортивно-оздоровительных лагерей. К тому же тренер, работающий с детской группой, также имеет право реализовать положенный ему календарный отпуск. Следовательно, годовой план подготовки было бы правильней рассчитывать на 48 недель. В случае, если родители ребенка находят возможность отправить его в спортивно-оздоровительный лагерь, он в течение одного или двух месяцев совершенствует физическую подготовку, что и находит отражение в дополнительных часах, отведенных для этой цели. Предполагается при этом, что дети, не включенные во время летнего отдыха в формат подготовки в спортивно-оздоровительных лагерях, должны заниматься самостоятельно по заданию тренера на данный период времени.

Содержание тренировочной работа в годичном цикле предполагает:

– тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка;
– тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
– самостоятельная подготовка;
– спортивные соревнования;
– инструкторская и судейская практики;
– контрольные мероприятия;
– медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Объемы часов по видам подготовки в годичном цикле, виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса представлены в таблице 4.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с Приложениями к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» № 4 и № 10. При проведении спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, нормированная часть рабочего времени тренера составляет не менее 6 часов в день. На самостоятельную подготовку отводится 10% от общего количества часов,

предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом специфики вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и не может превышать на этапе начальной подготовки – 2 часов. Вместе с тем на тренировочном этапе объем часов колеблется от 12 до 18 часов неделю в зависимости от периода тренировки и, соответственно, возраста спортсменов.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «фехтование».

При составлении годового плана подготовки фехтовальщиков рассчитываются часы, отводимые на следующие составляющие планирования:

– общая физическая подготовка;
– специальная физическая подготовка;
– технико-тактическая подготовка, куда входит:

а) совершенствование передвижений;
б) индивидуальные уроки;
в) упражнения с партнером;
г) тренировочные бои;
д) соревновательные бои;
е) теоретическая подготовка;
ж) участие в официальных соревнованиях.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

– оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

– спортивной экипировкой;

– проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для обеспечения подготовки, указаны в таблице 9.

Таблица 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Верстак слесарный с тисками	штук	1
2.	Доска информационная	штук	2
3.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием.	комплект	1
4.	Катушка-сматыватель	штук	8
5.	Клинки	штук	28
6.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
7.	Мяч баскетбольный	штук	1
8.	Мяч волейбольный	штук	1
9.	Мяч теннисный	штук	14
10.	Мяч футбольный	штук	1
11.	Палка гимнастическая	штук	14
12.	Секундомер	штук	4
13.	Скакалка	штук	14
14.	Скамейка гимнастическая	штук	3
15.	Стандартное тренировочное оружие	штук	14
16.	Стандартное электрооружие	штук	14
17.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
18.	Стеллаж для оружия	штук	2

19.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
20.	Укороченное тренировочное оружие	штук	14
21.	Укороченное электрооружие	штук	14
22.	Электропаяльник	штук	2
23.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат).	комплект	2
Для спортивных дисциплин: шпага, рапира			
24.	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	2
25.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

Приложение к таблице 9

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное по							
№ п/п	Наименование спортив-ного инвентаря индиви-дуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной п			
				ЭНП		ЭТ (СС)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Электрорапира в комаплекте	шт.	на занимающегося	-	-	2	1
Для спортивной дисциплины «рапира»							
2.	Клинок к электрорапире	шт.	на занимающегося	-	-	3	1
3.	Электро-наконечник к электрорапире	шт.	на занимающегося	-	-	3	1
4.	Электрорапира в комплек-те	шт.	на занимающегося	-	-	2	1

Таблица 10

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Костюм для фехтования (защитные куртка, брюки, набочник)	штук	14
2.	Маска стандартная для фехтования	штук	14
3.	Нагрудник детский стёганный (ватник)	штук	14
4.	Нагрудник для тренера	штук	2
5.	Налокотники для фехтования	штук	14
6.	Перчатки для фехтования	штук	14
7.	Протектор груди (женский)	штук	14
8.	Протектор груди (мужской)	штук	14
9.	Протектор-бандаж для паха	штук	14
10.	Чехол для оружия	штук	14
Для спортивной дисциплины: рапира			
12.	Шнур к электрорапире	штук	14
13.	Электрокуртка (рапира)	штук	14

Приложение к таблице 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		ЭТ (СС)		ЭСС		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры белые	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Маска стандартная	штук	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1

	для фехтования										
4.	Нагрудник для тренера	штук	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Налокотник для фехтования	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатка	штук	на тренера	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатка для фехтова-ния	штук	на занимаю-щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Протектор груди (женский)	штук	на занимаю-щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Протектор груди (мужской)	штук	на занимаю-щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимаю-щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Туфли для фехтов-ания	пара	на занимаю-щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Чехол для оружия	штук	на занимаю-щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины: рапира											
15.	Футболка для беспрово-дного оборудо-вания (рапира)	штук	на занимаю-щегося	-	-	2	1	4	1	5	1
16.	Шнур к электро-рапире	штук	на занимаю-щегося	-	-	2	1	4	1	5	1
17.	Электро-козырек на маску	штук	на занимаю-щегося	-	-	2	1	4	1	5	1
18.	Электро-куртка	штук	на занимаю-щегося	-	-	2	1	4	1	5	1

2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

– минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

– требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

– спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

– возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

– результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

– уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по фехтованию приведены в таблице 11.

Таблица 11

Количественный состав групп на этапах подготовки

<table>
<tr><th>Этап подготовки</th><th>Период</th><th>Минимальная наполняемость группы (человек) в соответствии с требованиями ФССП</th><th>Оптимальный количественный состав группы (человек)</th><th>Максимальный количественный состав группы (человек)</th></tr>
<tr><td rowspan="3">НП</td><td>1 год</td><td>12</td><td>14-16</td><td>25</td></tr>
<tr><td>2 год</td><td rowspan="2">12</td><td rowspan="2">12-14</td><td rowspan="2">20</td></tr>
<tr><td>3 год</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Т (СС)</td><td>1 год</td><td rowspan="5">4</td><td rowspan="2">10-12</td><td rowspan="2">14</td></tr>
<tr><td>2 год</td></tr>
<tr><td>3 год</td><td rowspan="3">8-10</td><td rowspan="3">12</td></tr>
<tr><td>4 год</td></tr>
<tr><td>5 год</td></tr>
<tr><td>ССМ</td><td>Без ограничений</td><td>2</td><td>4-8</td><td>10</td></tr>
</table>

ВСМ	Без ограничений	1	1-3	8

Примечание. При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Например:

а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;

б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки, максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по (вид спорта) приведены в таблице 12.

Таблица 12

Примерный качественный состав групп на этапах подготовки

Этапы спортивной подготовки			**Требования к уровню подготовки**	
Название	**Пери-од**	**Продолжитель-ность**	**Результаты выполнения этапных нормативов**	**Спортивный разряд или спортивное звание**
Начальной подготовки	До 1 года	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки	-
	Свыше 1 года	2-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода(*зачисления)* на следующий этап спортивной подготовки	-

		3-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода(*зачисления)* на следующий этап спортивной подготовки	3 юношеский спортивный разряд
Тренировочный (спортивной специализации)	До 2-х лет	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (*зачисления)* на следующий год этапа спортивной подготовки	2 юношеский спортивный разряд
		2-й год		1 юношеский спортивный разряд
	Свыше 2-х лет	3-й год		3 спортивный разряд
		4-й год		2 спортивный разряд
		5-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода(*зачисления)* на следующий этап спортивной подготовки	1 спортивный разряд – Кандидат в мастера спорта России
Совершенствования спортивного мастерства			Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (*зачисления)* на следующий год или этап спортивной подготовки	кандидат в мастера спорта России
Высшего спортивного мастерства			Выполнение нормативов по ОФП и СФП и	мастер спорта России - мастер спорта России

	техническому мастерству для перевода (*зачисления)* на этап спортивной подготовки	международного класса

Примечание. При объединении разных по возрасту занимающихся, различие в уровнях их спортивной подготовленности не должно превышать двух спортивных разрядов.

Способные спортсмены, выполнившие спортивный разряд КМС в 13 лет и спортивное звание МС в 14 лет (на основании ЕВСК), могут быть переведены в последующие группы тренировочного этапа до достижения ими необходимого возраста

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

3.1. Организационно-методические указания

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создания моторной и функциональной основы для совершенствования техники и тактики фехтования. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления двигательных качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализацию проявлений двигательных качеств для совершенствования

приемов и действий в спортивном фехтовании. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализацию их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице 13.

Таблица 13

Сенситивные периоды развития физических качеств (по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И.)

Физические качества	**Возрастные периоды**	
	Мальчики	**Девочки**
Быстрота движений	с 7 до 9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	с 7 до 14 лет	с 7 до 13 лет
Максимальная частота движений	с 4 до 6, с 7 до 9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	с 9 до 12 лет

Выносливость скоростная*	после 12 лет	
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	с 7 до 10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	с 7 до 11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

***** Гликолитический механизм энергообеспечения

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств в соответствии с видом спорта

Морфофункциональные показатели, физические качества	**Возраст, лет**									
	9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
Быстрота	+	+					+	+	+	
Сила						+	+	+	+	
Выносливость							+	+	+	
Гибкость	+	+		+	+					
Ловкость	+	+	+	+						
Скоростно-силовые способности	+	+	+	+	+	+	+			

3.2. Содержание и направленность технической подготовки

Техника фехтования – это своеобразная культура движений оружием и звеньями тела, сложившаяся еще в античную эпоху и адаптированная во времена средневековья для облегченного оружия. Суть техники фехтования - в характерном положении туловища, называемом боевой стойкой, держании

оружия и владения им, перемещениях по полю боя, позволяющих с максимальным эффектом защищаться и нападать. Геометрия исходных, промежуточных и конечных положений вооруженной руки и туловища при выполнении атак и оборонительных действий лимитируется пространством и временем, а также характеризуется ритмом, кинематикой и динамикой движений различных частей тела (вооруженная рука, ноги, туловище).

Техническая подготовка в фехтовании решает важнейшую задачу – оснащение спортсменов приемами, которые в условиях соревнований превращаются в средства единоборства, реализуемые в виде разновидностей атак и оборонительных действий. Не подлежит сомнению, что правильная техника передвижений выражается в совершенной пластике выполнения приемов нападения и маневрирования. А поставленная работа пальцев, кисти и предплечья в управлении оружием позволяет рассчитывать на выполнение точных, экономичных по ширине и амплитуде движений острием, клинком и гардой во время поединка.

Составить определенное мнение об уровне технической подготовленности фехтовальщика можно только при наблюдении его соревновательных боев, дающих возможность оценить степень оснащенности приемами, их пространственную точность и двигательные характеристики реализации тактических намерений в боевых схватках с противником. Движения оружием подготовленных фехтовальщиков при реализации атак и средств противодействия атакам должны характеризоваться высокой степенью пространственной и временной адекватности моментам схватки, экономичностью движений. По наблюдениям специалистов двигательная структура типовых приемов у таких спортсменов в условиях предельной психической напряженности почти не искажается, а их состав, если и сужается, то незначительно. Квалифицированный фехтовальщик должен умело координировать движения вооруженной рукой, находя самые эффективные способы нанесения укола из любого исходного положения и любой дистанции, особенно в ближнем бою. Отличаться высокой степенью помехоустойчивости, что позволяет завершать нападения, не допуская большого количества технического брака, промахов и уколов в не поражаемую поверхность в фехтовании на рапирах. Несмотря на помехи противника, применяемые в виде встречных уколов и ложно-имитационных движений, а также уклонений и воздействий на оружие с различной дистанции в разные моменты подготовки и завершения нападения, целевая точность укола должна оставаться достаточно высокой. Техническая оснащенность высококвалифицированных фехтовальщиков имеет следующие отличия:

– разнообразный состав действий, избирательно используемый при решении тактических задач;

– точный и адекватный по пространству и времени (вариативный) технический рисунок используемых приемов в любой неожиданно возникающей ситуации и дистанции до противника;

– высокая целевая точность завершения нападений;

– высокая вариативность при выборе сектора нанесение уколов;

– точная взаимная координация движений тела и вооруженной руки;

– отсутствие неосознанных, неконтролируемых движений, предваряющих начало действий в схватке;

– соответствие состава используемых приемов индивидуальным психофизиологическим особенностям;

– высоко результативное применение излюбленных «коронных» приемов;

– результативное использование нетиповых приемов - «своизмов» т.е. приемов с нестандартными пространственно-временными характеристиками (отличаются отдельные фехтовальщики);

– способность с предельной быстротой и при этом технически правильно и точно наносить уколы с использованием многотемповых комбинаций действий оружием, включающих батманы, переводы, захваты и переносы в атаках и ответах.

Различные сочетания движений оружием и приемов нападения и маневрирования в условиях их многократного повторения во время тренировки создают широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности. Наряду с этим дидактические закономерности овладения двигательными навыками определяют необходимость использования, как целостного выполнения приемов, так и раздельного освоения сложных по координации движений, при делении их на отдельные составляющие. При этом следует знать, что ведение боя требует от фехтовальщика умений применять комбинации приемов и действий, в том числе и многоступенчатых. Следовательно, и данные средства единоборства должны использоваться для обучения и совершенствования спортсменов.

Многолетняя тренировка фехтовальщиков, подчиненная закономерностям планирования и периодизации, предусматривает постоянную и систематическую работу, направленную на освоение новых приемов и последующее их совершенствование. Задачи технической подготовки должны решаться на каждой тренировке, будь то индивидуальный урок, упражнения с партнером или тренировочные бои с установками тренера на выполнение заданных приемов.

Вместе с тем, удельный вес упражнений технической подготовки в общей структуре планирования может изменяться в зависимости от периодов и этапов годичного цикла. В самом начале сезона упражнениям технической подготовки уделяется больше тренировочного времени в микроциклах подготовительного периода. По мере приближения к соревнованиям часть из них усложняется за счет повышения психической напряженности и добавления ситуаций, относящихся к тактической подготовке. Это, в первую очередь, установки тренера на использование подготавливающих действий, воспроизведение ситуаций, моделирующих конкретные боевые схватки, поведение вероятных противников.

Однако упражнения технической подготовки сохраняются, тем не менее, в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления точных пространственных параметров выполнения приемов в целях снижения, в том числе, и психической напряженности занятий.

Освоение и совершенствование техники фехтования тесно связано с комплексом специализированных умений, основанных на разновидностях двигательных реакций. Практически любое упражнение, например, в индивидуальном уроке, может воспроизводить ситуацию, требующую проявления простой двигательной реакции, с выбором, переключением и торможением, а также предвосхищения пространства и времени, как это и случается в боевых схватках.

Целенаправленное совершенствование техники приемов будет неполноценным, если их выполнение исключает ситуации с тактическими составляющими. Фехтовальщик должен уметь на хорошем уровне применять действия в наступательном и оборонительном стиле, нападать и обороняться маневренно и позиционно, вести схватки скоротечно и выжидательно. Действовать экспромтно и преднамеренно, а также применять действия в преднамеренно-экспромтном сочетании. При этом педагогический контроль выполнения данных действий должен быть направлен на оценку:

– правильности кинематики движений (звенья тела);
– пространственной точности управления оружием с учетом дистанции;
– динамических характеристик (начало движения и завершающее ускорение);
– ритмических характеристик.

Довольно часто обучение технике фехтования проходит по схеме последовательности освоения отдельного приема в соответствии с фазами ознакомления, разучивания, закрепления и совершенствования. В заключительной стадии изучаемое действие необходимо выполнять в условиях непредсказуемых действий тренера (противника) в ситуации альтернативной и

временной неопределенности, появления различных помех и внезапного изменения дистанции. Иными словами, в работе над техникой фехтования необходимо точно представлять различия между упражнениями, используемыми в дидактических фазах освоения приемов фехтования.

Основными критериями в оценках технической подготовленности фехтовальщиков являются:

– овладение составом типовых действий;

– сохранение боевой стойки, избранных начальных и конечных положений клинка, основных требований к выполнению приемов нападения и маневрирования в упражнениях и боях;

– сохранение технико-тактических приоритетов в количественных соотношениях между типовыми действиями (атаками, контратаками, защитами с ответом), обусловлено выполняемыми, с выбором, с переключением;

– эффективные коррекции дистанционных, моментных (силовых, инерционных) и ритмических составляющих выполнения движений клинком и приемов передвижений;

– уровень двигательного «брака» при выполнении экспромтных действий;

– моделирование дистанционных и моментных компонентов применяемых действий;

– устойчивость структур выполнения, дистанционных и моментных компонентов действий клинком в ситуациях со зрительными помехами;

– точность уколов;

– отсутствие дополнительных (преждевременных) движений клинком (туловищем, головой);

– выполнение атак и контратак с малозаметными стартовыми характеристиками, атак с финтами (батманом или захватом) на защищающихся (контратакующих) противников, с определенным силовым и моментным воздействием через клинок на их анализаторные системы;

– применение комбинаций в атаках (противодействиях атакам), состоящих из приемов нападения и приемов маневрирования;

– соответствие состава действий и ситуаций для их подготовки и применения у спортсмена технико-тактическим приоритетам соревновательной деятельности в фехтовании на рапирах.

3.3. Содержание и направленность тактической подготовки

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего, овладение подготовкой и применением типовых действий и их разновидностей, выбор и реализацию тактических намерений в многочисленных ситуациях соревнований. Неотъемлемой его частью является приобретение тактических знаний и специализация проявлений психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, индивидуально-психологических особенностей личности), результатом которых является формирование тактических умений и тактических качеств.

Обучение тактике фехтования начинается с освоения компонентов подготовки и применения действий. Затем следуют оценки тактической сущности типовых действий, специальная информация о ситуационных особенностях подготовки и применения боевых действий, основах тактики ведения отдельного боя.

Выбор и построение упражнений ориентируются на необходимость приближения условий применения действий в тренировке к экстремальным ситуациям соревнований. Установками тренера, определяющими тактическую направленность намерений и действий фехтовальщика, являются их подготовка для применения в предстоящей схватке, совмещаемая с ситуационным разнообразием исходных положений клинка, формированием надежности навыков движений клинком и выполнения передвижений, а также с повышением требований к уровню проявлений психической и двигательной сферы.

Обучение тактическим составляющим применения действий в отдельных схватках, а также компонентам ведения боя.

Выбор решений о применении и начале атаки. Фехтовальщик принимает его самостоятельно, как и содержание атаки. Однако освоение этих важных и связанных компонентов предстоящей схватки целесообразно отделить. В частности, перед началом упражнения предварительно определяется выполняемая атака, а затем следует выбор момента для ее начала.

Выбрать момент для атаки первоначально легче в отступлении шагами назад, так как маневр создает достаточно «времени» для повышения интенсивности внимания и начала действия. При этом атаковать следует после различного количества медленных шагов назад или вперед (от двух до пяти).

Закрытие назад после неудавшейся атаки. Быстрый возврат с выпада назад в боевую стойку после безрезультатной атаки (из-за промаха или ее малой длины) нередко позволяет избежать укола. Привычным действием закрытие

назад станет в более короткие сроки, если осваивается как реакция на угрозу нанесения укола со стороны тренера (партнера).

Выжидание момента для начала оборонительного действия и его применения. Первоначально осваиваются защиты от уколов в открытые секторы.

Моментной точности действий клинком при отражении атаки следует добиваться уже на первых тренировках. Действия тренера (партнера) при этом должны имитировать однотемповые и двухтемповые атаки, действительные и ложные действия клинком.

Удлинение заданной атаки повторной атакой. Сигналом для применения повторной атаки должно быть отступление обороняющегося на начавшуюся атаку. Причем повторная атака целесообразна с коротким выпадом на тренера (партнера), совершающего шаг назад с бездействующим клинком.

Переход в атаку после отступления или защиты с отступлением в случае невозможности выполнить немедленный ответ. Отступление обороняющегося с намерением защититься и нанести ответ, или отразить клинок противника на средней дистанции, позволяют остановиться и начать ответную атаку на отступающего и потерявшего инициативу противника

Маневрирование по полю боя. Передвижения являются самым доступным способом увеличения времени на срочный анализ и оценку действий. Кроме того, несложно убедиться, что отступление от атак позволит во многих ситуациях избежать получения укола. Важно лишь при этом добиться отсутствия реагирований клинком на стартовое сближение и движения клинком атакующего. В свою очередь, использование коротких сближений к бездействующему клинком и стоящему на месте противнику облегчает применение в последующих схватках атак в открытые секторы.

Инициатива начала схватки. Наиболее просто ее проявить применением простой атаки в открытый сектор или атаки с батманом на бездействующего клинком противника. Ведь экспротмтное применение защиты с ответом намного сложнее, так как у обороняющегося возникают состояния, близкие к частичной или полной неожиданности.

Вместе с тем, тактическая инициатива в бою, проявляемая в первую очередь частым применением атак, должна сочетаться с маневрированием и сохранением бдительности для противодействия атакам противника. Для этого тренер (партнер) должен совершать в отдельных ситуациях ложные короткие атаки на начало сближения или отступление обучаемого, вынуждая его первоначально быстрее отступать, а затем и отражать атаки.

Выбор разновидности атаки. Тактическим поводом для применения атаки в один из секторов поражаемой поверхности противника являются

замеченные спортсменом перемещения клинка противника, которые могут помешать нанесению укола в открытый сектор. Данное намерение тактически оправдано независимо от того, делает противник подобные действия клинком со сближением или отступлением.

Создавая обучаемому условия для самостоятельного выбора разновидности атаки в определенный сектор, тренер (партнер) сближается или отступает с медленными перемещениями клинка в одну из верхних позиций. В этом случае обучаемый сможет атаковать в открывающийся сектор туловища.

Затем целесообразно использовать упражнения, начинаемые подготавливающей атакой с быстрым закрытием назад, предназначенной для получения тактической информации о намерениях или реагированиях противника, чтобы атаковать с финтом или с действием на оружие.

Затем целесообразно усложнять упражнения маневрированием различной длины, в которых обучаемому придется самостоятельно выбирать не только содержание атаки, но и ее длину, что является обязательным в условиях боя.

Применение ложной атаки. Освоение ложных атак необходимо для оценки оборонительных намерений противников и длины отступлений. Кроме того, они необходимы для сокращения дистанции при намерении применить повторную атаку. Тренируются они первоначально с установкой на применение защиты с закрытием с выпада назад. В ситуации бездействия тренера (партнера) клинком обучаемый закрывается назад и повторяет атаку (ложную или действительную).

Чередование альтернативных действий в избранной ситуации. Оно реализуется на основе оценки действий противника в закончившихся схватках. Например, последовательно чередуется простая атака и атака с финтом, защита прямая и защита круговая с ответом.

Подбор разновидностей подготавливающих действий. Эффективность действительных атак, попыток применения защит с ответом или контратак, обеспечивается подбором конкретных подготавливающих действий, учитывая соответствие между их назначением и тактическими намерениями на их применение. Например:

– результативность атак обеспечивают внезапность их начальной фазы, определенная длина и продолжительность выполнения, которые создаются маневрированием и перемещениями клинка перед схваткой;

– применение защит с ответом обеспечивается созданием у спортсмена представлений о намерениях противника применять простые атаки или контратаки, возможностях для перемещений назад в предстоящей схватке, готовности противодействовать контратаке или атаке на подготовку;

– применение контратак сочетается с маневрированием для увеличения продолжительности атак противника, ложными попытками применений защит, маскировкой избранного сектора для нанесения укола за счет перемещений клинка и изменений его исходных положений перед началом схваток.

Таким образом, будет создаваться соответствие между составом фактически освоенных разновидностей боевых действий и способами разведки и маскировки тактических намерений на их применение, а также вызовов противника на определенные действия созданием у него ошибочных представлений о содержании предстоящей схватки. Самостоятельную значимость имеет применение помех для рефлекторной сферы противников, вынуждающих к ошибкам в двигательных действиях.

Поиск и анализ тактической информации о конкретных намерениях противника. Первоначально для этого используются оценки нескольких закончившихся схваток. И при повторении оценок об используемых противником действиях выбирается определенная тактика для последующих схваток. В ней учитываются установленные тактические намерения противника и ситуационные особенности начала и завершения действий, например:

– соблюдаемая дистанция;
– наиболее часто используемые атаки и оборонительные действия;
– секторы для завершения атак (контратак).

В дальнейшем освоении тактики ведения боев объединяются начальная информация о фехтовании, умения и навыки, используемые для подготовки и применения действий, а также опыт тренировочных боев и участия в соревнованиях.

Создание представлений о тактике ведения фехтовального боя. Формирование представления о тактике фехтования начинается после того, как в условиях боя спортсмен сохраняет безопасную дистанцию, отступает от атак противника (или применяет одну из защит) и, выжидая или выбирая момент, пытается атаковать.

Накопление соревновательного опыта, анализ и синтез полученной тактической информации, формирование тактических знаний и умений идет непрерывно в течение всей спортивной деятельности. При этом специалисты отмечают, что совершенствование самооценок используемой тактики фехтования продолжается, несмотря на перерывы в тренировках и соревнованиях.

Наиболее заметны изменения в представлениях о тактике после участия в крупных турнирах, так как борьба в соревнованиях подвергает квалификацию фехтовальщика наибольшим испытаниям, позволяет каждый раз заново оценить

свою подготовленность, вынуждает сопоставить новую информацию с уже имеющимися знаниями.

Представление о собственной тактике складывается из многих компонентов. Важнейшими из них являются:

– осознание собственной оснащенности боевыми действиями, достоинств и недостатков подготовленности, способностей к ее максимальным проявлениям;

– учет взаимосвязей между применяемыми атаками (противодействиями атакам) и подготавливающими действиями, разновидностями их выполнения;

– оценки значимости тактической инициативы, важности выбора и создания ситуаций для реализации тактических намерений, внезапности атак и контратак, эффектов от применения маневра, чередования взаимоисключающих действий, их длины, быстроты, ритма и др.;

– понимание необходимости анализа соотношений между выдержкой и разумным риском, особенностей проявлений качеств и навыков, применения разминки, саморегулирования психических состояний, соблюдения дисциплины в соревнованиях и правил поведения;

– осознание возможностей для успешного противостояния различным противникам, знакомым и незнакомым;

– представление об эффективности общих и частных намерений в наиболее часто возникающих ситуациях боев, ступени турнира, соревновании, цикле тренировки, обобщенное в выводах о составе действий, возможностях и реальности достижения планируемых результатов;

– знания о психических факторах, сопутствующих фехтовальному единоборству.

Тренерам следует иметь в виду, что для каждого спортсмена осознание тактики ведения боя проходит определенным путем, носит глубоко индивидуальные черты. Кроме того, чем больше собственные представления фехтовальщика об уровне своей квалификации соответствуют действительной оснащенности боевыми действиями, соревновательному опыту, специализированности проявлений двигательных реакций и тактических качеств, тем эффективнее используются избранные действия в соревнованиях.

Выделение объектов тактического анализа перед схватками и выбор боевых действий. Результатом постоянного тактического анализа является выбор эффективного действия для применения в предстоящей схватке. Затем востребовано определение приема (приемов) для приближения к противнику или отступления. Особенно важен выбор комбинации приемов нападения и маневрирования перед атакой. Отдельные схватки требуют также уточнения моментных и ритмических характеристик движений клинками.

Выбор действия для применения в предстоящей схватке можно условно ограничить (упрощая его) поиском тактического намерения среди двух или трех разновидностей атак или противодействий атакам.

Среди атак следует избрать для применения, например:

– атаку в открытый сектор на бездействующего клинком противника;

– атаку в открываемый сектор в ситуации с замедленным реагированием противника, ведущего бой на дистанции выпада;

– атаку с финтом на защищающегося противника;

– атаку с батманом, предугадывая выдвинутое вперед положение клинка противника в начальной фазе схватки.

Среди противодействий атакам следует избрать, например:

– защиту с ответом против атаки в открытый или открывающийся сектор;

– атаку на подготовку с батманом, прерывая атаку противника с длинным сближением;

– ответную атаку после подготавливающего отступления.

Выбор действия перед началом схватки является нередко многоступенчатым, а между взаимоисключающими тактическими намерениями целесообразна определенная последовательность. Кроме того, тактические возможности создает учет особенностей взаиморасположения участников схватки и клинков перед ее началом, а также различий в длине взаимоперемещений при выполнении действий.

Выбор тактических решений имеет в основном три условных технологических компонента.

1. В начале боя, ориентируясь лишь на оценки наблюдений, фехтовальщик выбирает действие по принципу «Я думаю, что надо действовать следующим образом» и применяет одну из наиболее освоенных и привычных атак (противодействий атакам) или способ подготовки.

2. Перед следующими схватками превалирует принцип «Я думаю, что противник, скорее всего, избрал следующее тактическое намерение». Сделанный вывод вытекает из оценки последнего закончившегося фрагмента боя и предполагает, как правило, выбор альтернативного действия предшествующему намерению противника, чтобы применить, например:

– атаку в открытый сектор после применения атаки с финтом;

– атаку с финтом после применения атаки в открытый сектор;

– защиту с ответом после применения ложной атаки или короткого отступления;

– атаку на подготовку после применения защиты с ответом.

3. В бою с противником, знакомым по предыдущим боям, нередко возможны тактические намерения с учетом вывода о наиболее вероятных действиях противника по принципу рефлексивного управления «Я думаю, что противник думает, что я думаю». В этом случае фехтовальщик, например, использовавший атаку в открытый сектор, может ее сразу же повторить.

Наличие тактической информации, позволяющей с определенной вероятностью предположить применение разновидностей атак и защит, в большинстве случаев дает положительный результат. При этом удается менять состав применяемых действий и их маскировать.

В бою с противником, бездействующим клинком на дистанции выпада, целесообразно произвольно чередовать:

а) атаку в открытый сектор;

б) атаку с батманом и уколом в открываемый сектор.

В бою с противником, намеренным защищаться, целесообразно произвольно чередовать:

а) атаку с финтом в открытый сектор и уколом в открывающийся сектор;

б) атаку с батманом и переводом (переносом) в открывающийся сектор;

в) атаку на подготовку с одним финтом и уколом в открывающийся сектор.

В бою с противником, намеренным совершить атаку в открытый сектор, целесообразно произвольно чередовать:

а) защиту прямую верхнюю с выбором стороны отражения клинка и ответом;

б) защиту полукруговую нижнюю с ответом после подготавливающего отступления;

в) защиту обобщающую с ответом.

В бою с противником, намеренным совершить атаку с финтом, целесообразно произвольно чередовать:

а) защиту ложную с отступлением и защиту действительную с ответом;

б) защиту обобщающую с длинным отступлением и ответом;

в) защиту ложную с отступлением и атаку ответную с батманом и уколом в открываемый сектор.

Важную тактическую информацию можно получить, оценивая отдельные детали в действиях противника, например:

а) излишнюю длину сближения при выполнении атаки;

б) замедленное отступление от атаки и запаздывающее защитное реагирование;

в) выдвинутость и определенное положение клинка в начальной фазе атаки;

г) подверженность преждевременным реагированиям на ложные атаки и защиты;

д) завершение атак преимущественно в определенный сектор.

Наличие у противников особенностей при выполнении действий и реакций на угрозы позволяет сделать адекватный выбор тактических намерений для предстоящей ситуации и успешно применить, например:

1) простую атаку при замедленном отступлении противника, или его запаздывающей защитной реакции;

2) атаку с батманом на отступающего противника с выдвинутым вперед клинком;

3) атаку на подготовку при излишне длинном сближении противника в начальной фазе атаки;

4) атаку с длинной фазой сближения и переключением на защиту с ответом от контратаки противника с отступлением;

5) атаку с длинной фазой сближения и переключением к защите от контратаки противника в определенную сторону;

6) защиту обобщающую и ответ противнику, атакующему с преждевременно выдвинутым вперед клинком;

7) защиту и ответ, предполагая атаку противника в открывающийся сектор, начиная схватку ложной преждевременной защитой в открытую сторону;

8) защиту с выбором стороны отражения клинка и ответ, вызывая ложной контратакой завершение противником атаки с однотемповым движением клинка.

Таким образом, будут созданы основы для предвидения действий противников перед схватками, освоения тактических и специальных умений, обеспечивающих эффективность применения избранных действий.

Формирование тактических качеств. Обобщенный опыт, приобретенный в тренировочных боях и соревнованиях, специализированность проявлений психических свойств фехтовальщиков, и прежде всего их интеллектуальной сферы, определяют формирование тактических качеств. Важнейшими среди них являются:

– точность оценки тактического назначения действий, тактических намерений и собственного функционального состояния;

– быстрота анализа ситуаций и выбора намерений на их использование

– в предстоящей схватке, а также и при выборе тактической модели ведения боя;

– надежность тактических умений в неожиданных схватках.

Тренировочная и соревновательная практика в фехтовании способствуют также освоению тактических компонентов ведения боев, основанных на проявлениях мышления, памяти, внимания.

Специализацией мышления фехтовальщика создаются возможности, например:

– предвидения взаимодействий с клинком противников;

– точных оценок тактической сущности специализированных движений, намерений и состояний (своих и противников);

– выбора эффективных действий в боях и точных оценок об их соответствии возникающим ситуациям.

Совершенствование памяти фехтовальщика обеспечивает:

– сопоставление оценок прошедших и предстоящих ситуаций, боев и соревнований;

– точность выполнения избранной последовательности действий в многоактных схватках, их длины и моментных характеристик;

– сбор и оценки тактической информации;

– ускорение адаптации к особенностям ведения боев с различными противниками.

Концентрирование внимания на действиях противника (без отвлечений на другие объекты между схватками) обеспечивает достижение:

– безопасной дистанции при маневрировании;

– непрерывного контроля за подготавливающими движениями клинка у противника;

– необходимых дистанционных и моментных характеристик противоборства с клинком противника;

– малой продолжительности стартовой фазы атак;

– моментного соответствия контратак, выполняемых на стартовую фазу атак противника.

Формирование тактических качеств у фехтовальщиков проходит на основе поиска наиболее эффективных намерений и действий для применения в боях, а их сочетание с волевыми усилиями в тренировках и соревнованиях позволяет спортсменам приобрести определенные устойчивые характеристики. Ведь в обстановке боя тактически выраженные мотивы для начала и завершения схваток связаны с наиболее освоенными намерениями и действиями для наступления и обороны. Особенно эффективна конкретно ориентированная боевая практика, когда ее участникам многократно приходится действовать в неожиданных ситуациях.

Данные положения определяют необходимость моделировать в тренировках ситуации для применения действий, основанные на проявлениях различных двигательных реагирований, ускоряя формирование умений, представленных «чувством боя» и оперативно избранными намерениями.

Основными критериями для оценки тактической подготовленности фехтовальщиков являются:

– использование перед началом схваток различных исходных положений клинка и дистанций, варьирование пространства поля боя, инициативы начала схваток, времени на подготовку действий;

– варьирование продолжительности и длины атак, моментных и ритмических различий при выполнении действий в боях, направленности перемещений по полю боя и движений клинком (защит, финтов, батманов, захватов), попыток нанесения уколов (ударов) в различные секторы поражаемой поверхности;

– количественные соотношения между объемами применения подготавливающих действий и действительными атаками (контратаками, защитами с ответом);

– количественные соотношения между объемами применения преднамеренных и экспромтных действий;

– эффективность преднамеренного выбора действий;

– владение типовыми тактическими моделями ведения боев;

– состав и количественные соотношения между разновидностями подготавливающих действий, тактических компонентов подготовки и применения атак и противодействий атакам, используемыми ситуациями, между атаками (контратаками) в различные секторы поражаемой поверхности;

– применение помех, воздействующих на реагирования противника в ходе схваток;

– применение подготавливающих действий, вызывающих определенные тактические намерения и действия противника, затрудняющие анализ информации о намерениях спортсмена;

– приспособление к противоборству с различными противниками, ведению поединков в соревнованиях по определенной системе;

– применение комбинаций действий с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке;

– объемы применения преднамеренных действий, действий второго намерения;

– уровень реализации тактической информации о вероятных противниках, их соревновательном опыте;

– соотношение между действиями с «тактической правотой» и установками на опережение атак противника;

– умения успешно вести поединок с прессингующим противником;

– умение подавлять инициативу противника с помощью прессинга в условиях дефицита времени.

3.4. Содержание и направленность физической подготовки

Физическая подготовка фехтовальщиков решает задачи совершенствования двигательных качеств и создания предпосылок для прочного освоения приемов маневрирования, действий нападения и защиты.

Вклад двигательных качеств в общую результативность применяемых в поединке действий фехтовальщика трудно оценить в конкретных цифрах. Вместе с тем известно, что с ростом спортивного мастерства двигательные преимущества одного противника над другим существенно нивелируются, т.к. расширяются тактические возможности единоборства с различными противниками. Наблюдая бои начинающих фехтовальщиков, нередко можно увидеть, как один из юных спортсменов подавляет другого за счет преимущества в природной быстроте или скоростно-силовых возможностях. И это практически никак не связано с высоким уровнем техники владения оружием (ее еще просто нет) и адекватной тактикой ведения поединка. Тем не менее, когда речь идет о мастерстве, следует понимать, что у опытных спортсменов двигательные качества «вплетены» в структуру приемов. Можно обладать высоким уровнем природной быстроты, но, если нет должной техники выпада (опережающий туловище посыл острия оружия вперед, толчок сзади стоящей ногой и др.), быстрой атаки не получится.

Точно так же можно говорить о скоростно-силовых возможностях и координационных способностях спортсменов. Ведь приемы нападения и маневрирования, применяемые в несколько темпов, требуют проявления не просто общей ловкости, а координационных способностей, реализуемых в структуре выполнения комбинации действий различными звеньями тела. Недостаток данной специализированной ловкости не позволит достичь должного уровня быстроты и, следовательно, действие может оказаться не результативным. При этом данное качество во многом обеспечивает адекватное выполнение двигательных переключений от движения вперед к внезапному перемещению назад, и – наоборот, с использованием бега, шагов, скачков и «стрелы».

Аналогичен механизм выполнения повторных атак, реализация которых связана со скоростно-силовыми возможностями. При применении данной

разновидности атак быстрота нападения тем выше, чем теснее скоростно-силовые качества «утилизированы» в техническую структуру выполняемого действия.

Выносливость фехтовальщика также носит специфический характер, а ее недостаток выражается, в первую очередь:

– в снижении количества движений при выполнении активных подготавливающих действий по мере продвижения спортсмена к финалу соревнований;

– ухудшении целевой точности;

– удлинении времени двигательных реакций и точности предвосхищений;

– неготовности к использованию спонтанно возникающих выгодных моментов для реализации атак и защитных действий.

Фехтовальщики высокого уровня подготовленности отличаются должной специальной выносливостью, которая достигается не только и не столько за счет прыжково-беговых упражнений, кросса и т.д. Необходимо, чтобы мышцы ног, рук и пальцев, управляющих оружием, были готовы к предельным нагрузкам, характерным для многоступенчатых соревнований. Подобное состояние выносливости, в том числе и психической, достигается только при использовании упражнений с фехтовальной двигательной структурой.

Известно также, что утомление наступает быстрее, если у спортсмена имеет место визуально наблюдаемая скованность мышц и не развита способность к произвольному мышечному расслаблению. Данное качество формируется фехтовальщиком самостоятельно в процессе самоконтроля и с помощью установок тренера во время индивидуальных уроков и тренировочных боев.

Давно замечено, что в процессе совершенствования техники повышается эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление).

Именно поэтому физическая подготовка включает в себя как общие, так и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализацию проявлений двигательных качеств, необходимых фехтовальщику.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на специализацию проявлений двигательных качеств для совершенствования техники и тактики

ведения боя. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявлений двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем у спортсмена крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Обсуждая значимость двигательных качеств в общей структуре подготовленности высококвалифицированных фехтовальщиков, не следует забывать и о взаимной замене одних составляющих мастерства другими. В противном случае было бы трудно объяснить, почему отдельные спортсмены, входящие в элиту мирового фехтования, в некоторых случаях не блещут быстротой или координационными способностями.

3.5. Содержание и направленность психологической подготовки

Психологическая подготовка фехтовальщиков – это процесс разнонаправленного воздействия на спортсменов различными педагогическими средствами и методами с целью:

– качественного освоения действий и тактических умений для успешного ведения поединков;

– повышения на основе специализации уровня проявления психофизиологических свойств;

– воспитания морально-волевых качеств и свойств личности, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях соревнований;

– воспитания уверенности в своих силах и должном уровне подготовленности;

– преодоление различных психологических барьеров.

Основная цель психологической подготовки – создание у фехтовальщика состояния готовности к достижению высоких результатов на основе преодоления объективны и субъективных трудностей тренировочного этапа. И как итог – способность к ведению поединков с противниками, преодолевая их сопротивление, как в обычных, так и супернапряженных ситуациях боя.

Воспитание морально-волевых и нравственных качеств проводится систематически в течение всей многолетней подготовки фехтовальщиков, поскольку выдержку, самообладание, эмоциональную устойчивость, способность к разумному риску, смелость и решительность необходимо

проявлять как в поединках боевой практики, так и официальных соревнований. При этом и проявление тактических качеств невозможно без перечисленных моральных и волевых свойств фехтовальщика.

Оснащение фехтовальщика приемами нападения и защиты, тактическими умениями тесно связано с проявлением свойств психомоторики. Многократное применение этих приемов (действий) в тренировочных боях, официальных турнирах формирует специализированные чувства: «чувство оружия», «чувство дистанции», «чувство времени» и «чувство боя», что также имеет отношение к психологической подготовке.

Не менее важен в этом контексте и процесс специализации психофизиологических свойств. Например, природная быстрота двигательных реакций и принятия решений вряд ли может быть причислена к составляющим мастерства фехтовальщика. А вот высокий уровень ее специализации является верным признаком того, что спортсмен обладает определенной суммой навыков, относящихся к мастерству. Иными словами, двигательные реакции, многократно реализуемые в структуре характерных для фехтовального поединка движений, становятся специализированными и их уровень определяет мастерство спортсмена. Это относится и ко всем разновидностям двигательных реакций, лежащих в основе действий без выбора, с выбором, переключением и торможением. При этом мастерство фехтовальщика, например, на рапирах проявляется также в высоком уровне «представляемости» - способности направлять острие рапиры к поражаемой поверхности, обходя оружие противника на основе представлений, полученных в результате подготавливающих действий и оперативного осмысления реакций противника.

Свойства внимания, особенно его интенсивность и устойчивость обеспечивают своевременность действий при подготовке атак и реализации защитных действий. Мастера клинка всегда отличаются высоким уровнем внимания во время поединка, а хорошая быстрота в сочетании с проявлением предельной интенсивности внимания позволяют эффективно и своевременно выполнять действия нападения и защиты в условиях единоборства на критической дистанции.

Вероятностное прогнозирование как опережающая подготовка к возможным действиям противника также отличается специализированностью у фехтовальщиков высокого класса, так как является функцией спортивного боевого опыта.

Особое место в психологической подготовке занимает методология борьбы с психологическими барьерами, возникающими у фехтовальщиков по разным причинам. Это и неуверенность в полноценной оснащенности

средствами единоборства, боязнь поединков с очень быстрыми, высокорослыми противниками, левшами и др.

Для ликвидации психологических барьеров необходима целенаправленная работа с задачей совершенствования техники владения оружием с тренером в индивидуальном уроке, с партнерами (правшами и левшами) разного стиля боевой деятельности, различающимися репертуаром действий и продольными размерами тела. Неоценимую роль здесь играет личность тренера, который обязан не только моделировать в уроке различные ситуации, но и воспроизводить манеру боя и действия вероятных противников. Не менее важно при этом давать безошибочные установки на выполнение определенных действий, решающих задачи борьбы с психологическими барьерами и неуверенностью в себе.

Основными критериями в оценках психологической подготовленности фехтовальщиков являются:

– показатели специализированности проявлений свойств внимания (мышления, памяти), дистанционных и моментных предвосхищений, зрительных и тактильных реакций;

– показатели проявлений тормозных процессов в оборонительной модели ведения боя, наблюдаемые в своевременных (преждевременных, неадекватных) реагированиях на финты, сближения, ложные действия противника клинком;

– результаты применения в условиях соревнований освоенных в тренировках действий и тактических компонентов их подготовки;

– координирование преднамеренных и экспромтных действий в комбинациях с вероятностным составом и последовательностью действий в схватках;

– показатели переключений от преднамеренных действий к неожиданным действиям в схватках;

– специализированность личностных качеств;

– эффекты от применения способов саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний;

– соотношение между уровнем квалификации, технико-тактической подготовленностью и притязаниями спортсмена.

3.6. Содержание и направленность теоретической (интеллектуальной) подготовки

Система знаний, предназначенная для изучения спортсменами детских спортшкол в разделе теоретической (интеллектуальной) подготовки, является частью педагогического процесса и имеет целью:

– способствовать технико-тактическому совершенствованию спортсменов через освоение знаний из области техники, тактики, физиологии человека, гигиены, особенностей судейства соревнований и др.;

– оказывать положительное влияние на формирование морально-нравственных качеств и активной жизненной позиции спортсменов.

Сообщение знаний, как правило, проходит в форме теоретических занятий, лаконичных бесед тренера с учеником во время индивидуального урока, кратких объяснений и комментарий по ходу группового занятия с объяснением главных составляющих изучаемого приема и вероятных ошибок его выполнения. Возможны и беседы, проводимые в виде обсуждения результатов соревновательных выступления спортсмена с оперативным анализом положительных сторон, а также недостатков и упущений в поединках.

Чтобы привлечь спортсменов к активному осмыслению определенной темы и, следовательно, получению заданной информации, можно использовать несложные задания и последующие публичные обсуждения во время теоретических занятий. Чаще всего в такой форме обсуждаются особенности ведения поединков вероятных противников, выполнение тренерских установок во время командных встреч, поучительные случаи поведения во время боя.

Знания, сообщаемые спортсменам, всегда избирательны и дозированы, особенно из области методики тренировки, периодизации и тренировочных эффектов. Потому что избыток информации может сыграть даже отрицательную роль, заставляя спортсмена погружаться в ту часть знаний, которая предназначена для тренера. Это может стать причиной внутреннего дискомфорта, что отрицательно скажется на качестве тренировочной работы фехтовальщика.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка фехтовальщиков направлена на овладение системой знаний, а также интеллектуальных умений, имеющих позитивное воздействие на процесс формирования социально-активной и развитой личности.

Методика интеллектуальной подготовки фехтовальщиков включает:

– постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;

– объяснительный рассказ или инструктирование тренера перед упражнениями или поединками;

– сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с обучаемыми результатов тренировок и соревнований.

Активизируют познавательную активность задания на самостоятельное осмысление занимающимися специальной информации, а также использование объективных данных, полученных с помощью анализа результатов выступлений в соревнованиях, научной и методической литературы.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая ученикам выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Ученик должен также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все данные о фехтовании необходимы и тем более не являются первоочередными. Причина, прежде всего в том, что теория и методика предназначены для тренеров и преподавателей, поскольку они занимают главенствующую роль при построении тренировки. Спортсменам же нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффектное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

Данная установка в отборе содержания теоретической подготовки позволяет создать необходимое «разделение труда» между спортсменом и тренером, чтобы избежать дублирования в их действиях. Ведь часть тренировочного времени и основная деятельность на соревнованиях у спортсмена проходит вне контроля педагога, при самостоятельной реализации его установок.

Основными показателями теоретической (интеллектуальной) подготовленности, направленной на повышение уровня квалификации фехтовальщиков, являются:

– уровень знаний о тактической сущности разновидностей действий;

– уровень знаний о технико-тактических приоритетах в избранном виде фехтования;

– уровень тактических знаний о сравнительной эффективности разновидностей атак и противодействий атакам (ответам) в наиболее часто возникающих ситуациях соревнований;

– тактические знания о ситуационном разнообразии в подготовке и применении типовых действий;

– тактические знания об эффективности разновидностях действий в наиболее часто используемых ситуациях соревнований;

– уровень знаний о составе упражнений с партнером, с мишенью и тренажерах, дозировании тренировочных боев;

– уровень знаний об эффектах от избранного поведения между боями, ступенями соревнований, двигательных упражнений при восстановлении после длительных (напряженных) соревнований.

3.7. Содержание и направленность воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием фехтованием, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой фехтовальщика.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

– государственно-патриотическое воспитание;

– нравственное воспитание;

– спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России, ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к

отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными фехтовальщиками осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (фехтование), так и спортивного движения в целом.

Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

– гуманистический характер воспитания;
– воспитание в процессе спортивной деятельности;
– индивидуальный подход;
– воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

– комплексный подход к воспитанию;
– единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера – и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа. Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки фехтовальщика. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

– формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
– формирование общественного поведения;
– использование положительного примера;
– стимулирование положительных действий (поощрение);
– предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный фехтовальщик должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях соревновательной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция коллектива, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо отвергнет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива – важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции в поведении занимающихся. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на его особенности (если они есть) личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в фехтовании, и вообще в жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. При этом, важным является согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности, в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного фехтовальщика от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям фехтованием. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными фехтовальщиками должно уделяться формированию таких важных для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность.*

Воспитание волевых качеств фехтовальщика – одна из важнейших задач деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях – наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у фехтовальщиков.

В процессе многолетней подготовки фехтовальщика вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия – привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния фехтовальщика. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не

только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными фехтовальщиками постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие

возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения задач, поставленных тренером.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он естественно принимает эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

– степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;

– соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

– соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

– соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

3.8. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Подготовка и проведение тренировочных занятий и соревнований по фехтованию осуществляется при обязательном соблюдении необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья занимающихся, которые определены в инструкции по безопасности.

Учет ознакомления (информирования) спортсменов с соблюдением условий безопасности на тренировочных занятиях по фехтованию ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно,

возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

– неправильная общая организация тренировочного процесса;

– методические ошибки тренера при проведении тренировочного занятия;

– нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

– неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;

– неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест для проведения тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

– проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

– проведение занятий без тренера;

– неправильная организация в перемещениях спортсменов в процессе выполнения заданий.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать текущие организационные условия занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

– наличие врожденных и хронических заболеваний;

– состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма.

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

– при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по фехтованию.

– при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

– при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

– при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

– все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс должен проводиться при условии соблюдения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования к безопасности перед началом тренировочных занятий:

– надеть специальную спортивную форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки, жесткие бюстгальтеры – для женщин, бандаж – для мужчин);

– начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только в его присутствии;

– тренеру необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, нагрудников и оружия и др.);

– занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера.

3. Требования к безопасности во время занятий:

– не выполнять упражнения без контроля тренера.

– во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить выполнение упражнений;

– спортсмен обязан держать оружие наконечником вниз;

– начинать и вести бой разрешается только с разрешения тренера;

– по сигналу тренера прекратить выполнение тренировочного задания.

Запрещается во время выполнения заданий тренера:

– толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;

– манипулировать оружием и вести бой с партнером без маски;

– наносить грубые удары.

4. Требования к безопасности в аварийных ситуациях:

– при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

– при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;

– в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающимся, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования к безопасности по окончании занятий:

- убрать спортинвентарь в отведенное место;
- вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

3.9. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на повышение возможностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице 14.

Таблица 14

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН

тренировочных занятий по спортивному фехтованию, из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																	
		НП				Т (СС)										ССМ		ВСМ	
		До 1-го года		Свыше 1-го года		Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации									
		1 год		2,3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		Без ограничений		Без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1.	Теоретическая подготовка	18	5,5	18	4,0	31	5,0	22	3,5	42	4.5	52	5,5	54	6,0	94	6,5	66	4.0
2.	Общая физическая подготовка	60	19,0	75	18,0	88	14,0	76	12.0	100	10,5	84	9.0	74	8,0	96	6,5	124	7,5
3.	Специальная физическая подготовка	36	11,0	45	11,0	54	8,5	59	9,5	82	8,5	66	7.0	56	5,5	66	4,5	52	3,0
4.	Контрольные соревнования	4	1,5	8	2,0	15	2,5	16	2.5	28	3,0	28	3,0	28	3,0	43	3,0	33	2,0

5.	Технико-тактическая подготовка	194	63,0	270	65,0	436	70,0	448	72,0	680	73,0	702	75,0	720	77,0	1150	79,0	1381	83,0
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	3	0,5	4	0,5	4	0,5	4	0,5	7	0,5	8	0,5
8. Общее количество часов в год из расчета на 52 недели		312	100	416	100	624	100	624	100	936	100	936	100	936	100	1456	100	1664	100
9. Количество часов в неделю		6		8		9-12				14-18						18-28		По индиви-дуальному плану	
10. Количество тренировок в неделю		3		4		4		5		5-8*		6-10*		6-10*		6-10*			
11. Общее количество тренировок в год из расчета на 46 недель		138		184		184		230		230-368		276-460		276-460		276-460			

Примечание. Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными (***** - в условиях тренировочных сборов). Цифры, иллюстрирующие объемы часов по видам подготовки, представлены в целых числах для удобства планирования.

3.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объём и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

– на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

– спортсменами в выходные дни.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

3.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов, среди которых:

– среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта;

– оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;

– возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде

последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, то есть более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство оружия», «чувство дистанции», «чувство времени» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего результата;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй критерий позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый критерий говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* – фазе ее стабилизации, а *переходный* – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому,

равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;

– соревновательный;
– восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикл может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов – двух объемных, одного интенсивного и одного восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для

полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на

мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла – постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется

совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача – подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на

определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более 1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3.12. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

– результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

– состояние здоровья спортсмена;

– уровень спортивной мотивации спортсмена;

– уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

– наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

– обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

– наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

– прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.13. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом, является сложной социально-биологической системой. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки с целью определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль

должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

– углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

– этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО). При необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности (возможны измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиографии и т.п.;

– текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса,

функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке.*

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период планируемых достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося спортивным фехтованием, на различных этапах спортивной тренировки – «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как

интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований:

– через систему организации жизнедеятельности спортсмена,

– через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности,

– через формирование на действие в условиях соревнований,

– через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности **разработка** плана тренировочной деятельности на последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

– нравственных;

– волевых;

– интеллектуальных в решении зада, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования психических качеств и черт личности, необходимых для данного вида спорта, и на этой основе достижения высоких спортивных.

*Биохимический контроль***.**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими маркерами либо

показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.14. Технико-тактические и функциональные особенности как основа индивидуализации оснащения фехтовальщиков на рапирах средствами единоборства

Состав действий фехтовальщика, применяемый в соревновательных поединках, формируется в процессе многолетней тренировки и зависит от нескольких составляющих:

– качество освоения типовых приемов и действий, тактических знаний и умений, предусмотренных программой спортивной подготовки;

– особенности проявления психофизиологических качеств (разновидности двигательных реакций, свойств мышления и внимания, темперамента, индивидуально-психологических свойств личности);

– уровень быстроты и координационных способностей спортсмена.

По существу, учет приведенных факторов и составляет основу индивидуализации технико-тактического оснащения. Вместе с тем не следует рассматривать данный процесс исключительно с точки зрения лишь функциональной составляющей, которую безусловно следует знать и изучать, работая над технико-тактическим репертуаром спортсмена. Ведь приверженность фехтовальщика к использованию в поединке определенных приемов, способов их подготовки и реализации в борьбе с противником, свойственных именно ему моделей построения боя, безусловно должны стать значимой информацией к размышлению о индивидуализации его технико-тактического оснащения.

Если присмотреться даже к начинающим рапиристам, можно заметить, что у многих из них не совпадает количество нападений во внутренний и наружный секторы поражаемой поверхности, объемы применяемых атак и средств противодействия атакам, наступательная активность и стремление к

оборонительной тактике ведения поединков. Далее по мере обретения собственного соревновательного опыта спортсмены начинают различаться:

– количественными соотношениями в применении простых атак и атак с финтами;

– объемами использования защит с ответом и контратак;

– составом атак, различающихся способом и моментом применения;

– различными способами реализации контратак (с выигрышем темпа, оппозицией, уклонением, на месте, со сближение, с отступлением);

– техническими и тактическими средствами борьбы с контратаками;

– особенностями используемых подготавливающих действий, способов маневрирования;

– разнообразием или недостатком используемых средств единоборства при решении одних и тех же тактических задач;

– дистанционными и моментными параметрами начала атак и средств противодействия атакам:

– приверженностью к завершению действий уколом с захлестом, выполняемых в разных проекциях по отношению к поражаемой поверхности, либо классической прямолинейной технике нанесения уколов в атаках или оборонительных действиях.

Нельзя не отметить, что все перечисленные компоненты могут полноценно осваиваться спортсменами лишь при условии профессионального подхода тренера к организации тренировочного процесса, предусматривающего:

– наличие качественных индивидуальных уроков, включающих использование базовых действий и типовых ситуаций, эффективное применение в должных объемах методов технико-тактического совершенствования;

– разнообразный состав партнеров для выполнения упражнений и ведения тренировочных боев, различающийся уровнем спортивной квалификации, антропометрическими особенностями, количеством правшей и левшей;

– частоту участия в соревнованиях различного масштаба и квалификационного уровня фехтовальщиков;

– использование различных установок на ведение тренировочных боев и боев в официальных турнирах.

Для индивидуализации технико-тактического оснащения фехтовальщиков на рапирах должны браться за основу следующие двигательные характеристики:

– стартовая быстрота и быстрота завершения финальной фазы атаки, уровень скоростных движений оружием при реализации комбинированных атак и атак с финтами;

– глубина и быстрота одномоментно преодолеваемой дистанции, которые могут стать двигательной основой для оснащения рапириста разновидностями атак, а также отдельными компонентами наступательных и оборонительных комбинаций;

– координационная точность и слаженность движений вооруженной рукой и ногами при выполнении многотемповых комбинаций в атаках, а также при внезапно возникающих ситуациях. Качество, которое во многом определяет продолжительность освоения техники и тактики фехтования.

Эффективны также для индивидуализации подготовки следующие проявления психической сферы фехтовальщиков:

– индивидуальные склонности к определенному виду реагирований, способствующие быстрому освоению и эффективному применению в поединке разновидностей действий, имеющих одноименную психофизиологическую основу. Например, фехтовальщик с хорошей дифференцировочной реакцией переключения и торможения будет быстрее осваивать и результативней применять в поединке переключение от ложного нападения к повторной атаке, а также от ложного нападения к отражению ответа противника;

– интенсивность внимания, определяющая возможности спортсмена при отражении внезапных нападений;

– индивидуальные склонности к использованию преднамеренных или экспромтных действий;

– быстрота приема и переработки боевой информации и соответственно принятия тактических решений, смелость и решительность их реализации;

– уровень эмоциональной устойчивости, надежности функционирования психической сферы в экстремальных ситуациях поединка;

– высокая мотивация на достижение результата в соревнованиях.

Индивидуализации тактической подготовки способствуют:

– расширение состава подготавливающих действий, используемых при применении в поединке надежно освоенных приемов;

– расширение числа ситуаций для применения хорошо освоенного действия в атаке, защите с ответом, контратаке;

– последовательное чередование в индивидуальном уроке, тренировочных боях надежно освоенного действия и альтернативного действия к ожидаемому тактическому намерению противника;

– освоение переключений к другим действиям при возникновении неожиданных ситуаций, начинаемых хорошо освоенным действием;

– освоение комбинаций, начинаемых хорошо освоенным действием с целью вызвать противника на применение определенного действия;

Индивидуализировать состав атак у рапиристов, имеющих склонность к применению нападений переносом можно следующим образом:

– освоение атаки с финтом прямо в открытый сектор и уколом переносом в верхний сектор независимо от реагирования противника прямой или круговой защитой;

– освоение атак с прямым (круговым, проходящим) батманом в 4-е или 6-е соединение и уколом переносом в противоположный сектор или бок;

– освоение атаки с финтом прямо в открытый сектор и двумя переносами, нанося укол независимо от реагирования противника прямыми или круговыми защитами;

– освоение атаки с серией финтов переносом в верхние секторы и уколом в открывающийся сектор, предвосхищая ритм и быстроту защитных движений противника, глубину его отступлений.

Переходя к тактическим моделям ведения поединка, необходимо отметить, что наступательная настроенность фехтовальщика на рапирах должна подкрепляться сбалансированным составом разновидностей атак, чтобы он по возможности мог чередовать простые атаки, атаки с финтами и атаки с действием на оружие. Такое поведение во время боя будет затруднять противнику предугадывание тактических намерений фехтовальщика. Повышению результативности применения в поединке данных атак будет способствовать также освоение тактических умений:

– преднамеренно изменять их глубину, быстроту и ритм;

– использование одноименных атаки в виде основных, повторных и ответных атак, атак на подготовку;

– завершение данных атак уколом в различные секторы поражаемой поверхности.

На многолетнем пути технико-тактического совершенствования важным следует считать освоение тактических моделей, предусматривающих использование ложных атак, после которых непрерывно следует действительная атака. Рапирист, отличающийся коротким временем реакции выбора, быстротой и точностью дифференцировочной реакции торможения и переключения, будет эффективен при необходимости удлинить или укоротить глубину нападения и успешно завершить атаку в зависимости от реагирования противника на ее стартовую фазу.

Расширяя возможности реализации данных тактических моделей ведения схваток, следует осваивать также использование вызовов противника на контратаку или атаку на подготовку, чтобы затем переключиться на отражение их защитой с ответом.

Индивидуализация технико-тактического оснащения рапиристов, склонных к частому использованию контратак, должна проходить с освоением встречных нападений, выполняемых с отступлением различной глубины, затем со сближением, формирования умений контратаковать с выигрышем темпа на начальную фазу атаки и выполнять укол с оппозицией на завершающую стадию атаки. Осваивая данные разновидности встречных нападений, важно параллельно с этим научиться средствам маскировки контратак за счет маневрирования и использования ложных защит.

Склонные к частому использованию контратак рапиристы обязательно должны освоить тактические умения вызывать противника на атаки с финтами и атаки с действием на оружие, выполняемые с глубоким сближением, которые легче опередить контратакой. Необходимо стремиться к ведению схваток на дальней дистанции, которая достигается применением ложных атак и атак с действием на оружие, вынуждая атакующего противника удлинить фазу сближения, что создает условия для эффективного применения контратакующего укола.

Фехтовальщики, отличающиеся стремлением к использованию в поединке оборонительных действий в виде защит с ответом, должны хорошо владеть тактическими умениями:

– чередовать верхние прямые и круговые зашиты;

– использовать двухтемповые защитные комбинации – 6-я прямая и полукруговая 8-я защита; 6-я круговая и полукруговая 8-я защита; 4-я прямая и 7-я полукруговая защита;

– чередовать защиты с отступлением и сближением, выполняя ответный укол адекватно изменяющейся дистанции вплоть до ближнего боя;

– наносить уколы в ответах в различные секторы поражаемой поверхности прямо, переводом, переносом, с оппозицией;

– вызывать противника на применение атак уколом в определенный сектор, за счет внезапных сближений;

– применять ложные атаки с целью маскировки защитных намерений;

– применять ложные контратаки и разнообразные положения оружия, вынуждая противника на использование коротких атак, которые легче отразить защитой и ответом.

Известно, что фехтовальщики, тяготеющие к применению действий, основанных на проявлениях простой двигательной реакции, успешно ведут бои в маневренном и выжидательном стиле на дальней дистанции. В подготавливающих действия отличаются неглубоким сближением, а атаки и защиты используют первого намерения довольно быстро и глубоко. Они успешны, когда неожиданно чередуют хорошо освоенные действия.

Фехтовальщики с коротким временем реакции взаимоисключающего выбора имеют потенциал для результативного ведения неожиданных схваток в условиях дефицита тактической информации о намерениях противника. При этом им помогают в поединке подготавливающие простые атаки и ложные контратаки, создающие благоприятные условия для реализации простых атак и ответов в открывающийся сектор.

Фехтовальщики с быстрой и точной дифференцировочной реакцией торможения и переключения отличаются высокой двигательной активностью в поединке, хорошо ведут наступательные и скоротечные схватки, уверенно переключаясь от атаки к повторной атаке, от атаки к действиям обороны, результативно применяя контрзащиты с контрответом и ведя поединок на ближней дистанции. Эффективны также при реализации действий второго и последующего намерений в наступлении и обороне.

Индивидуализации технико-тактического оснащения фехтовальщиков – это многолетний процесс, начинаемый на тренировочном этапе спортивной подготовки юных фехтовальщиков в период углубленной специализации. Достижение высокой фехтовальной квалификации и будущих спортивных успехов определяется в известной мере и тем, насколько пластично и адекватно в технико-тактический арсенал фехтовальщика будут вплетены его психофизиологические и двигательные особенности.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

4.1. Период начальной специализации (базовой подготовки) – возраст 11-12 лет

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.

В возрастной психологии период 11-14 лет выделяют как сенситивный для развития ряда психических качеств. При этом вначале данного периода и до его середины развитие получают психомоторные и перцептивные свойства, а затем интеллектуальная сфера. Продолжается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы. Формируются способности к абстрактному мышлению. Следовательно, на возрастном этапе спортивной специализации, начиная с периода базовой подготовки, складываются благоприятные возможности для освоения тактических основ в избранном виде оружия, более сложных тактических умений.

Вместе с тем для подростков еще характерна повышенная возбудимость мозга, несбалансированность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток. Отмечается немотивированная быстрая смена настроения и поведения. По мнению многих специалистов у мальчиков в возрасте 11-12 лет раньше наступает сенситивный период физических и интеллектуальных качеств. По существу, в этом возрасте создаются благоприятные возможности для развития всех без исключения психомоторных свойств, причем у девочек этот интервал захватывает возраст 11-13 лет, у мальчиков 12-14 лет. Необходимо учитывать и тот факт, что на данном возрастном этапе ведущие позиции начинает занимать общение со сверстниками. Подростки отличаются перестройкой мотивационной и интеллектуальной сферы. Новый смысл приобретают уже существующие мотивы. Появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и жизненных планов.

В период базовой подготовки основной формой проведения занятий еще остается групповой занятие с использованием парных упражнений для освоения предусмотренных программой средств единоборства. Поэтому установки для выполнения упражнений следует давать такие, чтобы их реализации была связана с альтернативным выбором, переключением и торможением.

Более значимыми становятся учебно-тренировочные бои, в которых спортсмены выполняют действия по заданию тренера с установками на технику применяемых приемов и тактические умения.

Основная педагогическая задача: освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

Базовые действия в фехтовании на рапирах перечислены в учебных пособиях, изданных за последние десять-пятнадцать лет. Они же, по существу, представлены в разделе данного возрастного периода. Однако осваивать эти действия необходимо с задачей их применения в поединках. Таким образом, происходит адаптация фехтовальщиков к условиям реального боя. Ведь выполнение какого-либо приема в паре с партнером или тренером существенно отличается от его применения в поединке, требующего иного уровня внимания, использования подготавливающих действий с целью подбора дистанции и момента для реализации заданной тренером атаки, защиты с ответом, контратаки. Иными словами, адаптация фехтовальщика к соревновательной деятельности должна проходить через реальную психическую напряженность, свойственную единоборству, в условиях которой он должен принимать тактические решения.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения.

Скачки назад и вперед.

Комбинации приемов передвижений:

– выпад + шаг вперед и выпад;
– шаг вперед и выпад + выпад;
– выпад и «стрела».

Позиции 8-я и 7–я.

Соединения 8-е и 7-е.

Перемены нижних позиций, стоя на месте, и в передвижении шагами вперед и назад.

Перемены соединений:

– из 8-го в 7-е
– из 7-го в 8-е.

Простые атаки:

– уколом прямо из 8-й и 7-й позиций;
– уколом прямо из 7-го соединения;
– переводом в верхний сектор из 8-го соединения.

Атаки:

– с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений;
– тройной перевод во внутренний и наружный секторы;
– удвоенный перевод из 6-го и 4-го соединений.
– полукруговой батман в верхнее соединение и перевод в верхний сектор (при реагировании противника прямой защитой);
– круговой батман в 4 - е (6 - е) соединение и перевод.

– полукруговой батман в нижнее соединение и перевод в верхний сектор;

– прямой захват в 4 - е (6 - е) соединение и укол прямо в верхний сектор.

Контратаки:

– уколом прямо с оппозицией в 6-е соединение, стоя на месте и с отступлением;

– уколом прямо (переводом) во внутренний сектор с уклонением вниз;

– уколом прямо из 8- й позиции, 4-го соединения;

– переводом из 6-го (4-го) соединения;

– уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз.

Ответы:

– уколом в верхний сектор из 8-й (7-й) защиты;

– переводом из 4 - й (6 - й, 8 – й) защиты на реагирование противника прямой защитой.

Контрответ уколом прямо с выпадом из 4-й (6-й) контрзащиты.

Повторные атаки:

– уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника;

– прямым батманом в 4- е соединение и уколом прямо.

Ремиз уколом прямо на задержанный ответ.

Атака на подготовку – прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.

Атака второго намерения уколом прямо (переводом) в верхний сектор (прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемая прямой верхней контрзащитой и контратветом прямо, стоя на выпаде.

Произвольное чередование атаки первого намерения и атаки второго намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Защита верхняя с ответом второго намерения, завершаемая прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Произвольное чередование защит:

– прямой 4-й и круговой 6-й с ответом прямо;

– прямой 4-й и атаки переводом после подготавливающего отступления.

Защиты:

– прямые - 8-я, 7-я;

– полукруговые - 4-я и 6-я, 8-я и 7-я;

– круговые защиты - 6-я и 4-я.

Комбинации защит:

– круговая 6-я и прямая 4-я;

– круговая 4 - я и прямая 6 - я.

– ***Тактические умения***

Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

– подготавливающий показ укола;
– перемену позиции, вход в соединение;
– медленно и коротко отступающего;
– длинно сближающегося;
– реагирующего определенной защитой.

Преднамеренно защищаться:

– от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
– от простых ответов и контрответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать:

– атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;
– атаки с финтами излишней продолжительности;
– излишне длинные атаки.

Преднамеренно контратаковать ударом уколом во внутренний и наружный сектора:

– атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;
– атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

– простыми атаками;
– атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор;
– применением вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом. Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола.

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Используется замедленное и укороченное нападение.

Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа. Используется перемена позиции, замедленное сближение и отступление, перемена соединения.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом. Используются подготавливающее нападение в определенный сектор или атака с батманом (захватом).

Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку.

Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом или контратаки. Используются отступление и ложная защита.

Вызывать простые ответы во внутренний сектор для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит. Используется подготавливающая прямая защита.

Вызывать простые атаки противника в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется длинное сближение.

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор для применения прямой защиты и ответа.

Маскировать:

– защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;

– защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений;

– атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;

– атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;

– атаки и защиты с ответом, используя показ укола.

Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

– от защиты к атаке с одним финтом;

– от защиты к атаке с батманом и уколом прямо;

– от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;

– от контратаки к применению защиты и ответа;

– от защиты к простой атаке.

Предвосхищать:

– длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;

– момент выполнения защит;

– длину подготавливающих движений оружием.

Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо.

Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке и применением подготавливающих действий оружием.

Вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно изменяя дистанцию поединка.

Специальные термины:

поражаемая (не поражаемая) поверхность;

скачок;

секторы нанесения уколов;

сильная часть клинка;

средняя часть клинка;

слабая часть клинка

атака на подготовку;

атака ответная после подготавливающего отступления;

укол из положения «оружие в линию»;

атака с задержкой движения оружием (синкопом);

захват;

схватка боевая;

игра оружием;

имитация нападений и защит;

ремиз;

защита полукруговая;

батман (захват) полукруговой;

тройной перевод.

Тактические знания и тактические качества.

Тактические знания.

Осваивается тактическая информация, определяющая выбор ситуаций и способов применения действий в поединках. Первоначально обучаемым сообщаются основные тактические установки на применение разновидностей атак – простых, с финтом (финтами), с действием на оружие. Конкретизируются ситуации взаимодействия с оружием противника, которые определяют возможности их результативного применения, в частности:

– исходные положения клинков;

– предстоящее реагирование или не реагирование противника на начало нападения;

– направленность передвижений противника в начале схватки (вперед или назад);

– исходная дистанция между фехтовальщиками.

Затем формируются оценки возможностей применения атак на различных этапах развития схваток, в частности:

– атак, предназначенных для начала схватки;
– повторных атак;
– атак на подготовку;
– атак ответных.

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая разновидности применения защит от атак, контрзащит и контрответов от ответов противника. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних и нижних защит от уколов в верхние и нижние секторы туловища.

Сообщая обучаемым тактические знания о подготавливающих действиях, следует, прежде всего, обосновать назначение маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические поводы для разведывания оборонительных намерений и реагирований противников и, в частности, определяющих вероятность применения определенной защиты или длины оборонительного маневра. А в целях обороны должны учитываться потребности в разведывании наиболее вероятного сектора атаки противника.

Более сложной, но необходимой, является информация, позволяющая обучаемым оценивать общую настроенность противника по ходу поединка на преимущественное применение атак или противодействий атакам, ее изменения по ходу боя. Следующие необходимые тактические знания относятся к анализу действий противника, позволяющие сделать вывод о том, какого вида будет атака, или какой способ обороны будет использован.

Для успешного применения обучаемыми действий маскировки первоначально необходимо знать об эффективности ложных отступлений и сближений с различной длиной для последующих атак или защит с ответом. В свою очередь, для вызовов противника на атаку в определенный сектор также эффективно маневрирование назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реагирований в определенную сторону. Вместе с тем, наибольший эффект для первоначального применения действий маскировки и вызовов является понимание обучаемыми необходимости не реагировать на движения противника, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начальной фазе нападений.

Тактические качества.

Формирование тактических качеств должно строиться с учетом увеличения продуктивности видов памяти. Помимо активности на первый план выдвигается развитие инициативности, проявляемой в стремлении

фехтовальщика первым начинать боевые схватки. Проявления инициативности в решающей степени связаны с волевыми усилиями спортсменов, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

Формирование смелости у фехтовальщика связано со способностью к тактическому риску при использовании в поединках новых изученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой).

Волевые качества, определяющие дисциплинированность, организованность, старательность, усердие подкрепляются целеустремленностью, настойчивостью, упорством в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

4.2. Период углубленной специализации – возраст 13-15 лет

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.

В возрасте 13-15 лет начинают падать темпы роста длины тела и его пропорции приближаются к пропорциям взрослых. Без специальной тренировки способность к овладению сложной координации движений развивается до 14 лет, максимальный рост силы и быстроты движений до 15 лет. При этом следует учитывать расхождение сроков пубертатных скачков у акселератов и ретардантов. В этом возрасте успешно проходит специализация психофизиологических функций, в результате которой у подростков сокращается и стабилизируется время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Точнее предвосхищаются время и расстояние до движущегося клинка противника и дистанции в поединке. Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений, а также кинематику и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления за счет сокращения времени восприятия и переработки информации о действиях противника. Адаптируется процесс формирования тактических намерений и принятия решений в условиях дефицита времени.

Развивающиеся интеллектуальные возможности спортсменов данного возраста позволяют осознанно формировать некоторые тактические качества: наблюдательность, предвидение, накопление тактической информации, неожиданность действий. Наряду с этим возникают условия для развития способности к разумному риску, поскольку в пятнадцатилетнем возрасте отмечается усиление личностного самоконтроля. В условиях высокой

психической напряженности при реализации тактических намерений для юного спортсмена будут более понятны и выполнимы установки тренера на проявление выдержки и самообладания. Вместе с тем уровни проявлений этих психических качеств во многом лимитируются свойствами нервной системы.

В возрасте 14-15 лет начинает формироваться индивидуальный стиль боя, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Таким образом, дальнейшее освоение техники и тактики фехтования должно быть усилено продолжающейся специализацией двигательных и психических качеств, формированием тактических умений.

В международной практике возраст 15-16 лет входит в категорию кадетов, которые имеют возможность участвовать в значительном количестве соревнований, в частности до 10-15 в годичном цикле, в том числе первенствах мира и Европы, и даже в юношеских Олимпийских играх. Лучшие спортсмены участвуют в календарных соревнованиях, как для кадетов, так и для юниоров, что требует особого внимания к планированию нагрузки во избежание перетренировки и травм.

Основная педагогическая задача: расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения. Коррекция тактических моделей ведения боя.

Расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения проходит в форме индивидуального урока, упражнений с партнером и тренировочных боев по заданию. Спортсменам даются установки на применение действий, которые ранее ими не использовались, разъясняется, какими подготавливающими средствами следует воспользоваться для реализации действия, какие ситуации необходимо создать, маневрируя и управляя оружием. Однако прежде подобные ситуации моделируются в индивидуальном уроке и затем апробируются в упражнениях с партнером. Коррекция тактических моделей ведения боя характерна для данного возрастного периода в связи с формированием индивидуального стиля боя у юных фехтовальщиков. Поэтому тренировка должна включать в себя значительные объемы установок на ведение наступательных или оборонительных схваток, выжидательных или скоротечных, маневренных или позиционных единоборств, в зависимости от индивидуальных склонностей фехтовальщика. Учитываются также индивидуальные двигательные и психофизиологические особенности занимающихся. Особый методический упор в данном возрастном периоде необходимо делать на совершенствовании специальной выносливости, поскольку у кадетов довольно много соревнований, бои в которых, в основном, ведутся на 15 уколов, что является значительной нагрузкой на организм

спортсмена, и утомление становится серьезной помехой перед полуфинальными и финальными боями.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения.

Самостоятельное совершенствование боевой стойки, серийного выполнения приемов передвижений.

Комбинации передвижений:

– скачок назад и выпад;
– выпад и «стрела»;
– шаг вперед и выпад + «стрела»;
– шаг вперед и «стрела»;
– шаг назад и «стрела».

Ознакомление с 1-й и 2-й позициями. Атаки уколом прямо в нижний сектор (в бок) из 7-й и 8-й позиций.

Атаки простые:

– переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений;
– уколом прямо из 7-го соединения.
– переносом из 6-го и 4-го соединений в верхние секторы.

Атаки с финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений:

– финт прямо и перенос во внутренний (наружный) сектор;
– финт переводом и перенос во внутренний (наружный) сектор;
– финт переносом и перенос во внутренний (наружный) сектор.

Атаки с действием на оружие:

– батман (захват) во 2–е (1–е) соединение и укол прямо в нижний сектор (в бок) с оппозицией;
– батман (захват) в 6-е соединение и перевод в наружный сектор;
– батман (захват) в 4-е соединение и перевод во внутренний сектор;
– захват в 4-е (6-е) соединение и перенос во внутренний (наружный) сектор.

Комбинированные атаки: - батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и двойной перевод.

Атаки на подготовку:

– финт прямо и перевод во внутренний (наружный) сектор;
– двойной перевод в верхние секторы;
– батман в 6-е соединение и укол прямо.

Атаки после подготавливающего отступления:

– батман в 4-е (6-е) соединение и перевод;
– финт прямо и перенос;

– двойной перевод в верхние секторы;

– батман в 4-е (6-е) соединение и перевод (перенос).

Повторные атаки:

– двойной перевод из верхних соединений;

– действие на оружие в верхнее соединение и перевод;

– укол прямо (перевод) из 4-го (6-го) нейтрального соединения.

Атаки второго намерения, завершаемые:

– повторной атакой двойным переводом;

– ремизом.

– повторной атакой с финтом прямо и переводом в открывающийся сектор;

– повторной атакой с действием на оружие.

Ответы второго намерения, завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом).

Защиты:

– прямые - 2-я и 1-я;

– полукруговые - 2-я и 1-я;

– полукруговые - 7-я и 8-я.

Комбинации защит:

– круговая - 6-я и полукруговая 7-я;

– круговая 4-я и полукруговая 8-я.

Ответы:

– уколом прямо из 2-й и 1-й защит;

– переводом в верхний сектор из 2-й защиты;

– переводом из 4-й (6-й) защиты на реагирование круговой защитой;

– двойным переводом из 4-й (6-й) защиты.

Контратака переводом со сближением и оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Контратака уколом прямо в нижний сектор.

Контратака второго намерения, завершаемая прямой 4-й (6-й) защитой и контрответом прямо.

Контратака переводом в верхний сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Контрзащиты круговые 6-я и 4-я.

Контрответы переводом из 4-й и 6-й контрзащит.

Ремиз на задержанный ответ уколом прямо из 4-го соединения.

Ремиз переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.

Действия в ближнем бою:

– защиты со сближением и ответы с полуповоротом туловища прямо (переводом) с согнутой рукой;

– контрответы прямо с подниманием гарды вверх;

– ответы и контрответы прямо с выведением гарды влево и вправо;

– повторные нападения уколом прямо (переводом) с приподниманием гарды вверх.

Вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять атаки, используя ложные нападения и помехи движениями оружия. Разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий, используя его ошибки при подготовке атак.

Вести наступательный скоротечный бой, используя ложные действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя, применяя средства борьбы за инициативу для реализации атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

V. СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Возраст 16-18 лет.

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.

К 17 годам у юношей и девушек завершается стабилизация психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект. Спортсмены отличаются самостимуляцией при проявлении волевых усилий, что должно использоваться тренерами для повышения требований к технико-тактической подготовке. Фехтовальщики данного возраста уже способны проявлять должный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Выдержка и самообладание существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок, состава действий и применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Двигательная подготовка направляется, в основном, на специализацию ловкости и выносливости при сохранении должного объема скоростно-силовых упражнений. Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движением туловища и оружия, повышение которого завершается к 18 годам. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня уже к 17-18 годам, а у девочек даже на год или два раньше. Вместе с тем сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий за счет локализации амплитуд движений клинком и длины продвижения к противнику, сокращения времени предвосхищения момента начала действий со стороны противника.

Особое внимание начинает уделяться выносливости, так как по мере продвижения к финалу соревнований нарастает утомление, ведущее к снижению двигательной активности, ухудшению целевой точности и сокращению состава подготавливающих действий.

Основная педагогическая задача: универсализация технико-тактической подготовки.

Универсализация технико-тактической подготовки – это расширение состава применяемых средств единоборства фехтовальщика за счет освоения

новых боевых ситуаций для применения привычных действий в нападении и защите.

Наблюдая за поединками фехтовальщика, можно увидеть, что свои действия в атаках, контратаках или защитах с ответом он выполняет только в определенных, привычных для него ситуациях. Например, атаки с финтами чаще всего – основные, с характерными для каждого эпизода подготавливающими действиями. Примерно, то же самое можно отметить и при реализации защит с ответом и контратак. Поэтому, решая задачи универсализации технико-тактической подготовки фехтовальщика, необходимо, в первую очередь, формировать у него навыки применения привычных действий в их вариативном формате, то есть на различной дистанции до противника, из различного положения оружия (своего и противника), а также в наступательных и оборонительных схватках, протекающих маневренно или позиционно, скоротечно или выжидательно. При этом необходимо научить его применять в поединке излюбленные действия с использованием тактических разновидностей нападений, различающихся стартовым моментом (ответные, повторные, на подготовку).

Если совершенствуются контратаки, то обязательно их выполнение с различной дистанции, а также с оппозицией и уклонением. Аналогичным образом следует подходить и к совершенствованию защит с ответом. И во всех случаях шире разнообразить содержание подготавливающих действий для создания максимальной неопределенности ситуаций единоборства, которая лежит в основе внезапности нападений.

5.1. Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения

Совершенствование подготавливающих движений оружием при серийном выполнении комбинаций приемов передвижений.

Простые атаки:

- уколом прямо из 8-го и 7-го соединений;
- переводом в бок из 7-го соединения;
- переводом в верхний сектор при перемене противником соединения.

Атаки с финтом в открытый сектор и уколом в открывающийся верхний сектор из нижних позиций и соединений.

Атаки – полукруговой (круговой) батман в верхнее (нижнее) соединение и перевод в нижний (верхний) сектор.

Полукруговые защиты - 8-я и 7-я, 1-я и 2-я.

Атака – финт уколом прямо в открывающийся сектор и двойной перевод.

Атаки с действием на оружие:

- батман во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор (бок);
- батман в 6-е соединение и перевод в наружный сектор;

Простые атаки переводом в открывающийся верхний сектор на вход противника в соединение.

Атаки двойным переводом (удвоенным переводом) в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

Повторные атаки:

- уколом прямо, реагируя на отступление противника;

Атаки после подготавливающего отступления:

- перевод во внутренний (наружный) сектор;
- батман в 4-е соединение и укол прямо (переводом).

Атаки на подготовку:

- прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.

Ремизы на задержанный ответ:

- уколом прямо из 4 - го соединения;

Атаки второго намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой (контратакой или ремизом прямо).

Ответы:

- переносом в верхние секторы;
- уколом прямо из 2-й и 1-й защит;

Защиты круговые:

- 7-я;
- 8-я.

Контрзащиты:

- круговая 6- я;
- круговая 4- я;

Контрответы:

- уколом прямо (переводом) с выпадом из 4-й (6-й) защиты;
- переводом в верхний сектор из 8-й защиты;

Контратаки:

- уколом прямо из 8-й позиции;
- уколом прямо из 4-го соединения;

Приемы ведения ближнего боя:

- ответы уколом прямо (переводом) согнутой рукой;

Тактические умения.

Маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием.

Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой.

Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак.

Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.

Вызывать контратаки противника применением:

- длинных сближений;
- подготавливающих атак с финтами;

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор (рапира и шпага), ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом (к атаке с батманом и уколом или ударом);
- от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением;
- от контратаки к атаке;

Различать подготавливающие сближения и действительные атаки противника для применения атаки на подготовку.

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

- повторные простые атаки;
- атаки с действием на оружие.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

- произвольного чередования различных исходных положений оружия;
- игровых движений оружием;
- положения «оружие в линии»;
- имитаций верхних и нижних защит;
- перемен позиций и соединений.

Маневрировать преднамеренно для использования длины поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- вход в соединение;

Преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и атаки после отступления.

Преднамеренно применять контрзащиту от простого ответа в определенный сектор и наносить контрответ прямо (переводом).

Преднамеренно контратаковать уколом в открывающийся сектор атаки с батманом (захватом) в верхние соединения, ударом по руке в сабле атаки с несколькими финтами.

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.

Противодействовать контратакам:

- простой атакой;
- атакой с действием на оружие и уколом или ударом во внутренний сектор;

Разведывать намерение противника применить определенную защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения укола (удара).

Разведывать длину маневра противника назад для применения быстрой и длинной атаки. Используются замедленные и укороченные нападения.

Разведывать намерения противника применить:

- прямые и круговые защиты;
- контратаки в определенный сектор;
- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;
- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;
- контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;
- подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;
- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
- ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;
- простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;
- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;
- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

- преждевременную контратаку с отступлением;

- преждевременную защиту с отступлением;
- сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;
- прямых и круговых защит с ответом;
- защит и ответов, контратак с оппозицией;
- защит и ответов с отступлением и сближением;
- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Атаковать преднамеренно противника:

- применяющего защиту с отступлением;
- контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

- ложные сближения и отступления;
- полуповороты туловищем;
- ложные контратаки и защиты.

Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контрзащитами) и наносить ответ (контрответ) противнику, не реагируя:

- на финты;
- на батман (захват);
- на замахи;
- на притопы впереди стоящей ногой о дорожку;
- на движения туловищем и головой.

Специальные термины:

атака комбинированная;
батман проходящий;
бой ближний;
бой наступательный;
бой оборонительный;
бой маневренный;
бой позиционный;
бой выжидательный;
бой скоротечный;
действие однотемповое (двухтемповое, трехтемповое, многотемповое);
действие с переключением;
действие преднамеренное;
действие экспромтное;
действие первого намерения;

действие второго намерения;

комбинация действий.

Тактические знания и качества.

Тактические знания.

В тактических характеристиках боевых действий осваиваются разграничения между ними по степени готовности спортсменов к их применению (преднамеренно, экспромтно, пренамеренно-экспромтно), понятия о ступенях реализации инициативы в схватке (действия первого намерения, действия последующего намерения), характер реагирований спортсменов в процессе выполнения действий (обусловленно, с выбором, с переключением).

В оценке боевых действий учитываются моментные и ритмические параметры их выполнения (начало или завершение, ускорение или замедление, возможная задержка), направления движений оружием и характер взаимодействий с оружием противника (сектор финта и укола; номер соединения, защиты, батмана, захвата).

При анализе техники и тактики применения нападений подчеркивается продолжительность их выполнения (однотемповые, двухтемповые, многотемповые); двигательные и тактические особенности их завершающей фазы (в заранее установленный сектор, с выбором сектора, с переключением к парированию контратаки или нападению в открывающийся сектор).

Дополнительной информацией о защитных действиях являются понятия о конкретных защитах, отражающих нападение в определенный сектор, обобщающих защитах, а также защитах с выбором.

Изучается тактическая сущность контратак и ремизов, на понимании которой основывается выбор и подготовка ситуаций для их преднамеренного применения. Осваиваются ситуации применения действий из положения «оружие в линии», а также пригодные для противодействия противнику, использующему положение «оружие в линии».

По отношению к подготавливающим действиям необходима информация о возможностях расширения задач разведывания, маскировки, вызовов. Обосновывается в целях разведывания намерений и привычных действий у противников использование широкого круга атак и средств противодействия атакам, выполняемых как с имитационными характеристиками, так и с угрозой нанесения удара или укола. Подчеркиваются возможности оценки схваток, закончившихся безрезультатно, для уточнения намерений, необходимых в целях реализации последующих схваток.

Информация об эффективности применения действий маскировки и вызовов акцентируется на широкие возможности взаимозамен между их

разновидностями, предназначенными для решения аналогичных тактических задач, например, за счет использования:

– отступлений или сближений различной длины;
– сближений с заметной или малозаметной стартовой фазой;
– вращательных или боковых перемещений туловища;
– преждевременных коротких встречных нападений.

Изучаются тактические характеристики построения боев, относящиеся к инициативе начала схваток (наступательно или оборонительно), использованию пространства фехтовальной дорожки (маневренно или позиционно), времени на подготовку действий (позиционно или выжидательно), тактические особенности применения действий в ближнем бою. В результате формируются тактические модели ведения поединков, предназначенные для противодействия различным по оснащенности боевыми действиями и уровню тактической активности, а также темпераменту противникам. Ускоряется освоение технико-тактических особенностей построения боев, диктуемых условиями и ситуационным разнообразием соревнований. Например, необходимое позиционное и оборонительное ведение боя в начале поединка с незнакомым противником, при недостаточной разминке в промежутках между ступенями турниров, достигнутом значительном преимуществе в счете матча прямого выбывания или командной встречи, приближающемся окончании времени боя с целью сдержать вынужденную наступательную инициативу противника и сохранить соотношение в уколах или ударах.

В свою очередь, ведение наступательного и скоротечного боя требуется для подавления инициативы противника в условиях определившейся эффективности избранной тактики ведения поединка, а также и при необходимости ликвидировать достигнутое противником преимущество в счете матча прямого выбывания или в соотношении уколов (ударов) по ходу командной встречи, при истечении ее продолжительности и др.

Исключительно значимым является понимание многоцелевой тактической составляющей маневрирования, которым реально, в частности:

- усложнить противникам выбор и подготовку моментов для начала атак;
- создать внезапность применяемым собственным атакам и контратакам;
- затруднить противникам реализацию тактических намерений из-за отвлечения их внимания на выбор моментных компонентов применения;
- ставить противников в условия вероятностного появления технического «брака» в движениях оружием и дистанционных ошибок в начальных фазах схваток.

В тактической и психологической подготовке фехтовальщиков особая роль начинает принадлежать реализации тактических установок на ведение

тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях. Первоначально задачу на преимущественное применение определенных действий или конкретной тактики построения боев определяет тренер. Лишь затем спортсмен будет способен контролировать по ходу боевой практики и соревнований использование необходимых компонентов при подготовке и применении средств ведения поединков, а также оценивать эффективность реализации тактических намерений, диктуемых потребностями процесса повышения уровня своей технико-тактической подготовленности.

Тактические качества.

У фехтовальщика к 16 годам обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

Соревновательный опыт, основанный на наблюдательности, внимании, памяти способствует формированию умения анализировать свои действия и действия противников, трансформируется затем в конкретную тактическую информацию. В свою очередь, оперативная память позволяет быстро действовать в сложных многоактных схватках, определяя также возможности предвидения действий противников.

Предвидение основывается на долгосрочной памяти о технико-тактических возможностях противников, что облегчает подготовку к предстоящим соревнованиям и учет результатов проведенных боев.

5.2. Ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства (возраст 16-18 лет) характерен тем, что наиболее подготовленные и перспективные фехтовальщики могут привлекаться в состав национальных команд и принимать участие в чемпионатах мира и Олимпийских играх, выполняя еще и юношеский спортивный календарь.

Основная педагогическая работа с контингентом спортсменов заключается в индивидуализации технико-тактической подготовки. Двигательная тренировка направлена в основном на специализацию ловкости и поддержания должного уровня быстроты, рост которой по данным ряда авторов к 18 годам прекращается. При этом и скоростно-силовые возможности также достигают предела максимального развития к 16-18 годам, а у девочек даже раньше.

Особое внимание следует уделять специализации выносливости, ибо утомление, нарастающее по мере приближения к финальной части соревнований, часто становится причиной падения двигательной активности во время боя, ухудшения точности укола и тем самым становится причиной снижения результативности действий в поединках.

Среди слабых сторон, имеющих отношение к реализации действий в поединках, можно отнести:

- низкую результативность простых атак при высоких объемах их применения;
- невысокие показатели использования повторных атак при их низкой результативности;
- недостаточное количество ложных нападений;
- низкую результативность наступательных схваток при реализации прессинговой тактики;
- слабый уровень специализированных умений экспромтного переключения от одних действий к другим.

Говоря об опорных признаках технико-тактической тренировки в фехтовании на рапирах на этапе спортивного совершенствования, следует выделить также уровни взаимосвязей между операционными и функциональными показателями при реализации действий.

Для результативного применения атак значимы: скоростно-силовые возможности, время реакции предвосхищения, вероятностное прогнозирование, эмоциональная устойчивость и частично доминантность.

Успешное применение в поединках защит с ответом взаимосвязано с силой мышц кисти, временем дифференцировочной реакции, вероятностным прогнозированием, личностной трезвостью, доминантностью, эмоциональной устойчивостью.

Выигранные контратаки обусловлены координационными способностями, временем реакции предвосхищения, вероятностным прогнозированием и эмоциональной устойчивостью.

Приведенные показатели уровней взаимосвязей между результативностью применяемых действий и психомоторными и личностными свойствами спортсменов приводят к следующему заключению:

- процесс технико-тактического оснащения фехтовальщиков на возрастных этапах подготовки в определенной мере опосредован двигательными, психическими и личностными свойствами. На каждом этапе отдельные свойства и уровни взаимосвязей могут изменяться. Постоянно значимыми на пути спортивного совершенствования остаются вероятностное прогнозирование, точность реакции на движущийся объект, время

дифференцировочной реакции, эмоциональная устойчивость. Вместе с тем только в фехтовании на саблях доминантность на среднем и тесном уровнях связана с успешным применением атак;

- выявленные корреляционные связи указывают на необходимость специализации актуальных для каждого возрастного этапа двигательных и психических свойств посредством подбора соответствующих упражнений, в том числе и в процессе индивидуального урока;

- информация об уровнях взаимосвязей между функциональными и операционными показателями расширяет возможности индивидуального подхода к технико-тактическому оснащению фехтовальщиков;

- учет личностных свойств также способствует индивидуализации технико-тактической подготовки, помогая адекватно формировать стиль боя и оснащать тактическими умениями фехтовальщиков с различными личностными свойствами.

Фехтовальщики на этапе совершенствования спортивного мастерства, особенно те из них, кто входит в состав ближайшего спортивного резерва национальной сборной команды, попадают в систему централизованной профессиональной подготовки. Они участвуют в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях взрослого и юношеского спортивного календаря, что с учетом больших физических и психических нагрузок требует разумного планирования тренировочного процесса. В этой связи на этапе спортивного совершенствования значительное внимание уделяется двум направлениям в тренировке спортсменов: индивидуализации технико-тактического оснащения и совершенствованию выносливости.

Направленность индивидуализации определяется в целом достоверной информацией об используемом составе средств единоборства, включая оценку частоты применения отдельных действий и их вклада в общую результативность соревновательной деятельности. Не менее важна также коррекция (если есть такая необходимость) применения разновидностей подготавливающих действий, секторов завершения нападений. Для оптимизации тактической подготовленности возможен учет антропометрических данных спортсмена, его скоростных и сенсомоторных качеств, координационных способностей и отдельных свойств личности. При этом следует учитывать, что в практике технико-тактической тренировки фехтовальщиков известны случаи, когда спортсмен отличается откровенно слабыми координационными способностями, однако на фехтовальной дорожке проявляет удивительную фехтовальную ловкость.

Что касается выносливости, то следует иметь в виду: ощутимое утомление у фехтовальщиков, имеющих хорошие показатели двигательной

подготовленности, наступает после 10-12 боев с высоким уровнем психической напряженности. Подобная суммарная нагрузка составляет в соревнованиях предварительный тур и два тура прямого выбывания. Таким образом, на крупных турнирах бой за вход в 16 лучших проводится уже на фоне утомления. С учетом этого специализация выносливости должна проводиться в русле совершенствования в первую очередь аэробных возможностей, а затем и анаэробных, поскольку отдельные поединки проходят в условиях высокой двигательной интенсивности на фоне кислородного долга.

5.3. Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена во время соревнований со стороны тренера. Оно включает индивидуальный занятие и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

– воспитание высоконравственной личности спортсмена;

– развитие и специализация двигательных реакций и процессов восприятия;

– развитие и специализация внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

– развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

– развитие способности управлять своими эмоциями;

– развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам) состоит в следующем:

– осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;

– изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);

– изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

– осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

– преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком (поединками);

– формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке, соревнованиях.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, что ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предстартовая лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и выражается высокой степенью готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, воображения и представления.

2. Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне

данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности поединка и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

– спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

– применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

– произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

– применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

– одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и

здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружаясь дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

5.4. Планы применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в тренировочной и соревновательной подготовке могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

– текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

– срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;

– стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

– в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

– в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;

– после тренировочного занятия, соревнования;

– в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревновательных боев день;

– после микроцикла соревнований;

– после макроцикла соревнований;

– перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

– рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-мезо и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

– построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

– варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

– разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

– разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления,

сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

5.5. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

– ознакомление занимающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

– освоение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основ антидопинговой политики;

– увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице 15 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица 15

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов, обсуждение негативных примеров в стране и мире	перед соревнованиями	Тренер в группе

6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

5.6. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только фехтовальщиков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, хорошо знающих правила ведения боев, правила поведения на дорожке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменов познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в дальнейшем.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований целесообразно начинать приобретать уже на тренировочном этапе и продолжать на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных

судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Они должны принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки фехтовальщиков с указанием:

– количества часов инструкторской и (или) судейской практики;

– мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

6.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом возрастном этап, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в спортивном фехтовании

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на эффективность соревновательной деятельности в фехтовании представлены в таблице 16.

Таблица 16

Влияние физических качеств и телосложения на эффективность соревновательной деятельности в фехтовании

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние;1 – незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых

нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

6.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Для тестирования уровня освоения Программы по общей и специальной физической подготовке применяют комплексы контрольных упражнений (Табл.18-20). Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость, сила, двигательная координация).

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Зачисление на этап начальной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «фехтование» приказ Министерства спорта РФ №40 от 19.01.2018.

6.3. Методические указания по организации тестирования спортсменов

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых

дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде фехтования.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся фехтованием. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема, интенсивности и психической напряженности специализированных упражнений на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает работу приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки.

Исключение составляют требования к спортивным результатам обучающихся, а именно, когда обучающийся переходит на следующий этап подготовки только при условии выполнения спортивного разряда, необходимого для данного этапа.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

– информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

– ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

– обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

– сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

– соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

– обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;

– ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

– решения серии этических и нравственных задач;

– накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

– обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация должна быть назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

6.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки

различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль решает задачи оценки специальных знаний, умений и навыков спортсмена, уровня закрепления их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе тренировки и после нее, а также мобильные операции, принятие

решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Общая оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Чтобы составить представление о технической подготовленности, дается количественная и качественная оценка состава приемов, разносторонности и эффективности техники.

В отношении тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, адекватности действий (объем тактических действий, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

6.5. Требования к результатам реализации Программы на тренировочном этапе, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Эффективность спортивной подготовки на различных возрастных этапах в соответствии с требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, определяется следующими критериями.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;

– стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

– состояние здоровья спортсменов;

При зачислении и переводе спортсменов на этапы спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Таблица 17

Примерные требования для зачисления на тренировочный этап по годам спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	**Продолжи-тельность этапов (годы)**	**Требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке для зачисления на этап спортивной подготовки**
Тренировочный этап (период начальной специализации)	1-го года	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (выполнение обязательной технической программы), выполнение 2 юношеского разряда
	2-го года	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, выполнение 1 юношеского разряда

Тренировочный этап (период углубленной специализации)	3-го года	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, выполнение 3 спортивного разряда
	4-го года	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, выполнение 2 спортивного разряда
	5-го года	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, выполнение 1 спортивного разряда

Для контроля уровня общей и специальной физической подготовленности у занимающихся используют:

– комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости;

– нормативы по технико-тактическому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в соответствии с этапом спортивной подготовки. В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах 18-22.

Таблица 18

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	**Девушки**
Быстрота	Бег 14 м. (не более 3,8 с)	Бег 14 м. (не более 4,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз)
	Челночный бег 4х14 (не более 16,0)	Челночный бег 4х14 (не более 16,4)
Выносливость	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 2 х 7 (не более 5,4)	Челночный бег 2 х 7 (не более 7,0)
	И.П. – упор сидя, спиной по направлению движения Бег 14 м (не более 5,6)	И.П. – упор сидя спиной по направлению движения Бег 14 м (не более 5,8)
	И.П. – упор лежа спиной по направлению движения Бег 14 м (не более 5,6)	И.П. – упор лежа спиной по направлению движения Бег 14 м (не более 5,8)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 19

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке для занимающихся фехтованием мальчиков на тренировочном этапе

Контрольные упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Передвижения шагами вперед 15 м. в боевой стойке (с)	5,4	5,2	4,9	4,7	4,5
Передвижения шагами назад 15 м. в боевой стойке (с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
Атака уколом в мишень с выпадом (с)	1,0	0,8	0,7	0,6	0,6
Атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1,4	1,2	1,2	1,1	1,1
Атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с)	2,4	2,4	2,2	2,1	2,0
Атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок вперед и выпад в течение 1 мин (кол-во раз)	14	15	15	16	17

Таблица 20

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке для занимающихся фехтованием девочек на тренировочном этапе

Контрольные упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Передвижения шагами вперед 15 м. в боевой стойке (с)	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
Передвижения шагами назад 15 м. в боевой стойке (с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,3
Атака уколом в мишень с выпадом (с)	1,2	1,0	0,8	0,8	0,7
Атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1,6	1,4	1,4	1,2	1,2
Атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с)	2,6	2,4	2,2	2,2	2,0

Атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок вперед и выпад в течение 1 мин (кол-во раз)	14	14	15	15	16

Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности используются специализированные упражнения.

Таблица 21

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке для занимающихся фехтованием мальчиков и девочек на тренировочном этапе (начальная специализация)

Контроль-ные упражнения	**Этап тренировочный (спортивной специализации)**			
	Мальчики		**Девочки**	
	Годы обучения			
	1-й	**2-й**	**1-й**	**2-й**
Укол в мишень диаметром 8 см. из 6-й позиции, дистанция ближняя	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий
Укол в мишень диаметром 8 см. из 6-й позиции с выпадом	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий
Укол в мишень диаметром 8 см. из 8-й позиции с шагом вперед и выпадом	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий

Оценка техники приема при выполнении упражнений с партнером: Атака двумя переводами с шагом вперед м выпадом	Пространствен-но-временная, кинематическая и динамическая точность движения	Пространствен-но-временная, кинематическая и динамическая точность движения	Пространствен-но-временная, кинематическая и динамическая точность движения	Пространствен-но-временная, кинематическая и динамическая точность движения

Таблица 22

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке для занимающихся фехтованием юношей и девушек на тренировочном этапе (углубленная специализация)

Контроль-ные упражне-ния	**Этап тренировочный (спортивной специализации)**					
	Юноши			**Девушки**		
	Годы обучения					
	1-й	**2-й**	**3-й**	**1-й**	**2-й**	**3-й**
Пятикрат-ное выполнение укола в мишень диаметром 8 см. из дистанции 4 метра (шаг вперед, скачок и выпад) и.п. 6-я позиция	Минимально 2 попадания	Минимально 3 попадания	Минимально 3 попадания	Минимально 2 попадания	Минимально 3 попадания	Минимально 3 попадания
Пятикратное выполнение укола в мишень	Минимально 2 попадания	Минимально 3 попадания	Минимально 3 попадания	Минимально 2 попадания	Минимально 3 попадания	Минимально 3 попадания

диаметром 8 см. из дистанции 4 метра (шаг вперед, скачок и выпад) и.п. 7-я позиция						
Пятикратное выполнение укола в мишень диаметром 8 см. из дистанции 4 метра (шаг вперед, скачок и выпад) и.п. 6-я позиция	Оценка техники	Оценка техники	Оценка техники	Оценка техники	Оценка техники	Оценка техники

Примечание. Оценка технической подготовленности фехтовальщика проводится тренером с учетом допускаемых ошибок в пространственных характеристиках управления оружием, техники ведения клинка на укол с соблюдением непрерывности движения вперед, слаженности движений вооруженной руки и ног, быстроты завершения нападения. Начиная с тренировочного этапа, допускается только одна ошибка при выполнении тестового
приема.

Таблица 23

Нормативы общей физической подготовки
для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	**Девушки**
Быстрота	Бег 14 м. (не более 3,7 с)	Бег 14 м. (не более 3,9 с)

	Бег 60 м (не более 10,6 с)	Бег 60 м (не более 11,00с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
	Челночный бег 4х14 (не более 15,7)	Челночный бег 4х14 (не более 16,2)
Выносливость	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14,5 раз)	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13,5 раз)
Координация	Челночный бег 2 х 7 (не более 5,3)	Челночный бег 2 х 7 (не более 6,9)
	И.П. – упор сидя, спиной по направлению движения Бег 14 м (не более 5,5)	И.П. – упор сидя спиной по направлению движения Бег 14 м (не более 5,7)
	И.П. – упор лежа спиной по направлению движения Бег 14 м (не более 5,5)	И.П. – упор лежа спиной по направлению движения Бег 14 м (не более 5,7)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Примечание. Оценка технической подготовленности фехтовальщика проводится тренером с учетом допускаемых ошибок в пространственных

характеристиках управления оружием, техники ведения клинка на укол с соблюдением непрерывности движения вперед, слаженности движений вооруженной руки и ног, быстроты завершения нападения. Начиная с тренировочного этапа, допускается только одна ошибка при выполнении тестового
приема.

6.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

– периодические медицинские осмотры;

– углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

– дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

– врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

– санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

– медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

– контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

VII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

7.1. Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

3. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.

4. Мовшович А.Д. Фехтование на рапирах. Техника, тактика, тренировка. – М.: Информационные технологии, 2019. – 107 с.

5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.

6. Спортивное фехтование: учебник дня вузов физической культуры / под общ.ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.

7. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.

8. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.

9. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.

10. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007. – 152 с.

11. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Технико-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.

12. Тышлер Д.А. Фехтование. Технико-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.

13. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

14. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.

7.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Foil Fencing. – Part one. – Escrime au Fleuret. Entrainement Technique. – DVD video. – 2000.

2. Foil Fencing. – Part Two. – Escrime au Fleuret. Entrainement Tactique. – DVD video. – 2000.

3. Foil Experiment. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2005.

4. Fencing. Bout Simulator. Individual Training Device. / Г. Тышлер. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2005.

5. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 1. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.

6. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 2. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.

7. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 1. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.

8. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 2. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.

9. Тренировка чемпиона. Сабля. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008

10. Тренировка передвижений / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – DVD video. – www.fextovanie.ru, 2009.

7.3. Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: http://www.minsport.gov.ru

5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: http://www.rusada.ru

6. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: http://www.wada-ama.org

7. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: http://www.roc.ru

8. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: http://www.olympic.org

9. Официальный сайт федерации фехтования России [Электронный ресурс] URL: http://www.rusfencing.ru

10. Официальный сайт европейской конфедерации фехтования (EFC) [Электронный ресурс] URL: http://www.eurofencing.info

11. Официальный сайт международной федерации фехтования (FIE) [Электронный ресурс] URL: http://www.fie.ch