

Утверждено
На Педагогическом совете
«___» _____ 2014 г

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

спортивной подготовки

по виду спорта

фехтование на саблях

Возраст детей- 9-18 лет
Срок реализации – 9 лет

СОСТАВИТЕЛИ:
старший тренер-преподаватель Машин А.И.
тренер-преподаватель Матушкин М.Ю.

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Анализ соревновательной деятельности фехтовальщиков на саблях**
- 3. Организационно-методические рекомендации по подготовке юных фехтовальщиков на саблях**
- 4. Программа обучения по возрастным этапам тренировки**
- 5. Психологическая подготовка**
- 6. Медико-биологический контроль**
- 7. Инструкторская и судейская практика**
- 8. Воспитательная работа**
- 9. Приложение**
- 10. Список рекомендуемой литературы**

Программа обучения фехтованию

ВВЕДЕНИЕ

В современном фехтовании произошло, значительные изменения в течение последних 10-15 лет в области правил фехтования, правил судейства, правил проведения соревнований. Все эти изменения соответственно влияют на методику обучения фехтованию детям с самого начала их занятий. От мотивации, содержания, формы, методов предмета обучения, условий и руководства ведения работы во многом зависит судьба молодых людей.

Данная программа является систематизированным изложением главных направлений обучения, основных целей и задач для грамотного обучения детей фехтованию и подготовки их к переходу к спорту высших достижений.

Задачи и проектируемые результаты очерчивают основной круг пространства повседневной работы тренерско-преподавательского коллектива. При этом учтены традиции и особенности фехтовальной школы города Новосибирска, опыт и достижения прошлого, реальные проблемы сегодняшнего дня, тенденции развития мирового спорта и фехтования в частности.

В силу демографических, социально-экономических изменений в стране и острого дефицита финансовых средств, выделяемых на развитие физической культуры и спорта, постоянно сокращается число занимающихся, а, следовательно, становится все уже круг лиц, из которых готовят чемпионов. Остро встает проблема функционирования системы отбора, подготовки спортивного резерва, т.е. поиска талантливых спортсменов, способных в современных условиях крупнейших соревнований достичь спортивных результатов мирового уровня.

Изменения в современном фехтовании ставят перед нами проблему разработки оптимальных тренировочных программ, обеспечивающих развитие интеллектуальных и основных физических качеств, обоснованную подводку к

соревнованиям и максимальной реализации достигнутого уровня подготовленности для победы на соревнованиях.

Сложившаяся ситуация диктует поиск нетрадиционных форм работы, в том числе поисковой и экспериментальной.

Данная программа разработана на основе современных исследований в области психологии, эффективных методик спортивной и общефизической подготовки.

Данная программа является модифицированной программой для отделения фехтования на саблях ГЦФКиС «Виктория». Она составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012. № 273-ФЗ), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фехтование (Рег. в Минюсте России 19.04.2013 N 28227) регламентирующими работу спортивных школ

Программа содержит теоретический и практический материал для организации работы отделения фехтования на саблях. Разработка настоящей программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с изменением в основном составе боевых действий и возрастанием требований к подготовке занимающихся фехтование детям и подросткам.

Отличительными особенностями данной программы является анализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности фехтовальщиков на саблях, акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку фехтовальщиков.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблематика систем обучения в Новосибирской Области связана с очень ранним требованием результата от молодых спортсменов. Из-за этого тренеры пренебрегают многими техническими исправлениями в обучении своих спортсменов, что приводит к очень грубым ошибкам в будущем которые трудно исправить потом.

Данный проект создан с учетом всех особенностей последних изменений с современным фехтовании. Создан он так же с учетом необходимости развития системы подготовки на всех возрастах. Преимущество младших возрастов со средними и далее со старшими очень важна для работы системы подготовки в целом. Так же разработана система перехода спортсменов после окончания карьеры в судейский корпус.

В данном проекте также описан целый комплекс развития фехтования в Сибирском регионе направленный на основные направления, такие как: упорядочение четкой системы отбора в сборные команды, уделение большего внимания детскому спорту, разработка сайта федерации со всей необходимой информацией, формирование имиджа команды Новосибирской области.

В данном проекте описана система подготовки спортсменов, на всех уровнях подразумевающая под собой систему бригадного метода работы тренеров с использованием метода консультирования. Данный метод заключается в том, что строится группа тренеров, работающая на общий результат и отвечающая в равной степени за результат и неудачи данной системы и определённых спортсменов. Каждый из тренеров имеет свой круг задач, которые он должен решить на данный момент с теми или иными учениками. В бригаде тренеров нет определённого лидера, есть люди, которые работают на определённых этапах становление личности как спортсменом и зарабатывания максимально возможных результатов. Часто при использовании этого метода преподавания используется в помощь метод консультирования тренерами большего возраста или в силу каких-либо причин тренеров, которые не могут работать на практике со спортсменами (индивидуальные уроки). Эти

тренеры имеют свой взгляд на вещи и со стороны могут указать на определённые ошибки, которые практикующий тренер мог не заметить по какой-либо причине. Что немало важно чтобы данные «консультанты» часто выезжали на соревнования всероссийского и международного уровней, для того чтобы они были в курсе всех тенденций мирового фехтования и мирового судейства.

Проблема личности занимает одно из первых мест среди проблем, которые всегда привлекали внимание ученых. В настоящее время актуальной является задача воспитания духовно богатой, творческой, активной гармонично развитой личности. Огромное значение для формирования гармонически развитой личности имеет физическая культура, выработка устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. Физическая культура как неотъемлемая часть общей и профессиональной культуры должна быть важнейшей составляющей частью решения проблемы преобразования самого человека, его отношения ко многим явлениям общественной жизни, подготовке здоровой молодежи к труду. В настоящее время большое значение приобретает индивидуально-личностное и физическое развитие личности, которое реализуется на основе личностно-развивающих воспитательно-образовательных технологий.

Цель фехтования - гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Фехтование - ациклический, сложно координационный вид спортивных единоборств. Процесс подготовки в фехтования - это, прежде всего, процесс технико-тактического совершенствования спортсмена, который начинается с юных лет и продолжается до конца его спортивной карьеры.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с изменением в основном составе боевых действий и возрастанием требований к подготовке занимающихся фехтованием детей. Программа для отделения фехтования ГЦФКиС «ВИКТОРИЯ» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», федеральным законом от 13.01.96 №12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление правительства РФ от 07.03.95 №233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ и Министерства РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, научные и методические разработки по фехтованию отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся от начала их занятия фехтованием и до уровня высшего спортивного мастерства.

Цель данной программы является: формирование системы подготовки спортсменов оптимально подходящей к условиям современного фехтования, определить направление и содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы отделения фехтования ГЦФКиС «ВИКТОРИЯ».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

- определение основного направления обучения фехтования, которое пронизывает все возрастные группы;
- формирование коллектива тренеров-преподавателей работающих в одном ключе для большей эффективности системы;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств фехтовальщиков: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в фехтовании;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды России;
- организация профессиональной подготовки (подготовку тренеров и судей по фехтованию).

Занятия по фехтованию рассчитаны на 8 лет работы с детьми и подростками (с 9 и до 17 лет).

Продолжение занятий и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по итогам сдачи контрольно переводных нормативов и оформляется приказом директора ГЦФКиС «ВИКТОРИЯ». Продолжительность занятий и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов.

В программе определены пути организации и планирования учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбора и комплектования учебных

групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

2. АНАЛИЗ СОСТАВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА САБЛЯХ

Проблемы формирования состава соревновательной деятельности и оптимизации методики технико-тактического совершенствования являются актуальными по ряду объективных причин, связанными с существенными нововведениями в правила соревнования, приведшими к внешне выражаемым изменениям в особенностях применения средств единоборства.

Основным источником получения современного материала для определения адекватных инновационных путей в методике тренировки фехтовальщиков служит соревновательная деятельность в избранном виде спорта.

Изучая соревновательную деятельность квалифицированных фехтовальщиков на саблях, мы обратили внимание на изменчивость показателей применения спортсменами главных средств единоборства и состава ошибок, допускаемых при их реализации в условиях протекания соревновательного поединка (таб. 1-3).

Анализ боевой деятельности фехтовальщиков на саблях свидетельствует (таб. 1), что атаки находят самое широкое применение и вносят наиболее существенный вклад в общую успешность соревновательной деятельности в сравнении с другими средствами ведения поединков, являясь при этом весьма эффективными боевыми действиями. Их высокая результативность обусловлена особенностями фехтования на саблях, в котором атакующий имеет больше шансов на успех. Основной причиной нерезультативного применения атакующих действий является неадекватный выбор спортсменами направления нападения в завершающей части. Объективно лимитированные

пространственные и временные характеристики нападений, при острой конфликтной борьбе с противником за дистанцию, во многом обуславливают данное положение.

С наибольшими объемами применяются простые атаки (табл.2), их невысокая результативность связана с простотой предугадывания противником финала нападения.

Основной причиной нерезультативного применения простых атак является неадекватный выбор спортсменами направления нападения в завершении атаки. Атаки с финтами, с действием на оружие и комбинированные (последние используются крайне редко), имеющие более сложную двигательную структуру, выполняются с объемом немногим менее 30% от общего числа атакующих действий. Причем наиболее результативны атаки с действием на оружие, где основной причиной нерезультативного применения является тактически неадекватный выбор спортсменами направления нападения в завершении атаки. Атаки с финтами имеют достаточно высокую результативность, однако, ужесточение требований правил соревнований к временному опережению противника встречным нападением привело к тому, что при их выполнении стали превалировать временные ошибки.

Вместе с тем, для фехтовальщиков на саблях типично выполнение основных атак, отличающихся своей низкой результативностью (табл.3).

Главенствующей причиной нерезультативного применения основных атак является неадекватный выбор спортсменами направления нападения в завершении атак, что связано с высокой степенью их предсказуемости для противника. Высокие требования к уровню развития переключения от неудачной атаки к повторной, от обороны к нападению, делают временные ошибки главенствующими при выполнении повторных и ответных атак. Данные разновидности атак вместе с атаками на

подготовку выполняются в объеме чуть выше 29% от всего их количества. Так как успешное их выполнение обеспечивается, высокими требованиями к технической подготовленности фехтовальщиков и, особенно к уровню развития специальных тактических умений. Самыми результативными из них являются атаки на подготовку. Основной причиной нерезультативного применения данных атак является неадекватный выбор спортсменами направления нападения в завершении атаки, что обусловлено закономерностями сабельного фехтования.

Средствами противодействия атакам являются защиты с ответами и контратаки (таб.1). При этом очевиден приоритет использования защит 24,2%, при результативности 36,6%. Основной причиной их нерезультативного применения является неадекватное определение направления нападения противника (75%). Что обусловлено объективными трудностями эффективной реализации защит в сабельном фехтовании, связанными с наличием большой поражаемой поверхности и вариативными способами достижения победы (ударом или уколом), при высочайшей скорости взаимодействия спортсменов на относительно небольшой дистанции.

Лишь в одном случае из трех, после выполненной защиты применялся ответ, что согласуется с успешностью применения защит (36,6%). Исключительно высока результативность ответов и контрответов (таб.1), связанна с объективными трудностями противодействия им (крайне малая дистанция, позволяющая нанести простой ответ, необходимость атакующему преодолеть инерцию движения вперед и переключиться от нападения к парированию ответа). Успешно выполнив защиту, спортсмен значительно снижает степень тактической неопределенности боевой ситуации для выбора способа собственного действия. Главенствующей ошибкой при реализации ответов также является неадекватный выбор направления нападения (84,6%).

Контратаки выполняются значительно реже (17,5%) и с низкой результативностью (18,2%) (таб.1). Основной причиной нерезультативного применения контратак, является их тактическая неадекватность (83,8%), что связано с неправильной оценкой спортсменом складывающейся ситуации, при преднамеренном характере их применения.

Объем применения контрзащит 2,5% с контрответами 0,8% в боевом арсенале квалифицированных фехтовальщиков на саблях незначителен (таб.1). Основной причиной нерезультативного применения контрзащит, являются временные ошибки (54,8%). Результативность контрответов очень высокая (94%).

Ремизов выполняются редко (0,6%) и весьма результативно 75,3% (таб.1). Основной причиной нерезультативной реализации ремизов (83,6%), является их тактическая неадекватность, так как более 90% всех ответов в поединках квалифицированных фехтовальщиков на саблях являются простыми по способу и весьма однотипными по выполнению.

Данное исследование позволило выявить объективные показатели применения главных средств единоборства и состав ошибок при их реализации, позволяющие оптимизировать процесс подготовки совершенствования операционного состава основного соревновательного упражнения у саблистов.

3.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки фехтовальщиков;

- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- внедрение оптимального соотношения различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличиваются удельный вес объема средств специальной подготовки по

отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;

- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом годового цикла.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- общепедагогических: воспитывающее обучения «воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности»,

- сознательности и активности (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий),

- творческой индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении отношения, инициативности и самостоятельности), доступности и учебного материала, регулярность занятий (чередование нагрузок и отдыха), наглядности (создание правильного представления на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия);

- спортивной тренировки – направленности к высшим достижениям (полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга),

- специализация и индивидуализация (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе),

- единство всех сторон подготовки (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга),

- непрерывности и цикличности (для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса),
- максимальности и постепенности повышения требований (достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки),
- волнообразности динамики нагрузок (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья и возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности).

Процесс развития специальных двигательных качеств в фехтовании представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия.

Для решения задач программы фехтования необходимо использовать разнообразные методы и приемы:

- словесный - команды и распоряжения, указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описание и объяснения, пояснение и сравнение (целесообразно-образное сравнение), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение, самоотчеты и самооценки, лекции и беседы;
- наглядный: показ тренера, фото и кинопоказ, графическое изображение;
- практический: целостного и расчлененного упражнения, упрощенного и усложненного упражнения, игровой, круговой и самостоятельный.

Разработка и внедрение данной программы по фехтованию предполагает реализацию лично- развивающих подходов:

Системно-структурного: построение системы занятий фехтованием на основе воспроизведения структуры двигательных

действий в умениях и навыках, определяющих целостность обучения и воспитания физических качеств учащихся

Личностно - ориентированного: организация занятий с учетом потребностно-мотивационной сферы, направленных на усиление личной заинтересованности в приобретении знаний о собственном организме, здоровье и понимание влияния на него физических упражнений;

Деятельностного: применение приемов, которые подразумевают повышение доли самостоятельности учащихся в учебной деятельности, приобретение знаний и формирование естественных видов движений;

Интегративного: проведение занятий, которое в содержание программного материала по физическому воспитанию включает компоненты творческой деятельности, обеспечивающее гармоничное развитие физических, духовных, нравственных, эстетических основ личности.

Особо значимым является подход, который ориентирует воспитательно-образовательный процесс на разностороннее развитие личности и ее самоопределение во время творческого овладения двигательной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Программа по фехтованию предусматривает реализацию следующих **видов и компонентов**, входящих в содержание спортивной подготовки фехтовальщиков:

Физическая подготовка — общеразвивающие упражнения, способствующие повышению общей дееспособности. Специальные упражнения направлены на совершенствование качества, необходимые фехтовальщику: силу, быстроту, ловкость, взрывную силу, выносливость, простую и сложную реакцию, чувство дистанции.

Техническая подготовка — овладение навыками выполнения и применения различных фехтовальных действий, умение не только выполнять приемы, но и применять их в условиях соревновательного боя.

Психологическая подготовка — базовая (психологическое развитие образование и обучение), к тренировкам (формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам), к соревнованиям (формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации).

Тактическая — имеет своей целью поддержать и совершенствовать имеющиеся тактические навыки и умения прививать новые, исправлять стойкие недостатки, расширять и углублять репертуар боевых действий.

Теоретическая — лекционная, входе практических занятий, самостоятельная (приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фехтовании).

Соревновательная — соревнования, боевая практика, модельные тренировки, прикидки (приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений).

Требования к организации занятий по фехтованию

Основными формами учебно-тренировочной работы по фехтованию являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных фехтовальных залах. В зале должны быть: электрофиксатор уколов (ударов), катушки - сматыватели с проводами и вилками, токопроводящие дорожки, нейтрализующие уколы, нанесенные в пол. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалки,

комната для тренеров, оружейная, душевые, туалеты, мастерская. Для занятий физической и технической подготовкой фехтовальщиков требуется спортивный зал размером 28 * 36м (вмещающий 8 фехтовальных дорожек). Пол в спортивном зале деревянный, соответствующий общепринятым стандартам. Освещение зала должно соответствовать нормам, установленным правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерен над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающимся).

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%. Стены должны быть однотонные, не яркие. Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобна для уборки, которая проводится ежедневно 2 раза.

Важно, чтобы на тренировках фехтовальщики были в специальной фехтовальной форме: фехтовальная маска, фехтовальный защитный костюм, перчатка, жесткости и бандажи.

Занятия по ОФП и СФП, рекомендуется проводить во весь период учебного года, и в особенности в подготовительный и переходный период. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу со спортсменами (значение соревнований, сведения о командах соперников), после окончания, провести анализ выступления. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании соревнований, а дать спортсменам время для отдыха и анализа своих

действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу. При организации работы по фехтованию в ГЦФКиС «ВИКТОРИЯ» необходимо иметь следующие документы: программу, учебный план, годовой график распределения учебного материала, расписание занятий.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, программный материал по возрастным группам, план воспитательной работы, календарный план соревнований, журнал учета.

4. ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ПО ВОЗРАСТНЫМ ЭТАПАМ ТРЕНИРОВКИ

Программа изучения спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений,

а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от занимающихся. При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях, ибо ведут бои в основном по тем же правилам. Используется одинаковое оружие и защитные экипировки, включая размеры и вес клинков.

Однако обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте. Имеет свое значение динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания обучения необходимо разделить его на возрастные ступени.

Оценивая распределение средств фехтования по годам обучения, следует иметь в виду, что последовательность усложнения его содержания разработана и успешно апробирована занимающимися всех возрастов.

4.1. Группы начального обучения 1 года

В группах начального обучения первого года начало занятий связано с ознакомлением с самим предметом фехтования. Занятия проводятся на темы: история Мирового фехтования, история Российского фехтования, история фехтования в Новосибирской Области, ознакомление с фехтовальным оружием, с фехтовальной стойкой и фехтовальным передвижением.

Дальше проходят тренировки, где необходимо комбинировать специальную физическую подготовку с большими количествами общей физической подготовки. Различные эстафеты, спортивные игры, подвижные игры, игры на развитие логического мышления, координации.

Фехтовальное передвижение: обучение движениям шаг вперед, шаг назад, двойной шаг вперед, двойной шаг назад, серии шагов вперед и назад, выпад, шаг-выпад.

Обучение дистанции посредством парных упражнений: дистанции на месте, шага, двух шагов, выпада, шага - выпада.

Обучение ударов в голову, левый и правый бок в комбинации с разными дистанциями. Сначала используется простейший удар в голову с разными дистанциями, в движении, в парных упражнениях.

Удар по голове на месте, с шагом вперед, с двойным шагом вперед. Очень важно следить за правильностью выполнения техники движений. Также важна правильная координация, посыл руки в правильный момент.

Удар по голове с выпадом, с шагом-выпадом. Это уже сложно-координационное упражнение, к которому нужно переходить только после освоения предыдущего упражнения.

Далее добавляются удары в левый и правый бок с разными дистанциями.

Обучение защит: 5, 4, 3 с ответами в разные сектора.

Первым обучается 3 защита. Обучение ответа в определенный сектор зависит от подачи руки, от линии. Далее усложняется 4 и 5 защитой с ответами в различные секторы.

Во второй половине года больше парных упражнений с переходом в бои, бои по заданию, боевые практики.

Бои по заданию нужны для формирования исходного тактического понимания боя у спортсменов первого года обучения, понятие атаки, защиты, также для исправления основных ошибок, таких как контр-атака на встречу и провал в атаке из-за неправильной подборки дистанции.

В течение года проводятся турниры по передвижению. Два раза в год проводится соревнования - смотр спортсменов первого года обучения. Собираются по 5 спортсменов от каждого тренера и под команды тренеров

выполняют элементы фехтовального передвижения. Оценки выставляют главные тренеры школы. Цель этого соревнования: формирование группы спортсменов, которые могут подавать надежду в будущем на результаты в спорте. Также этот турнир стимулирует тренеров на более четкое обучение техники выполнения своих спортсменов.

В конце года проводится турнир по первому году обучения. Данные соревнования необходимы для того чтобы не пропала заинтересованность у спортсменов первого года обучения к занятиям фехтованием. Также этот турнир поможет определить тех детей, которых можно подключать к тренировкам с детьми постарше.

Турниры по передвижению проводятся 2 раза в год. Первый во время новогодних каникул, связать этот турнир с новогодними эстафетами и празднованием нового года. Второй в конце учебного года. Можно провести его на летней площадке, это добавит заинтересованных детей на участие в площадке.

4.2. Группы начальной подготовки 2-3 года обучения

На этом этапе подготовки спортсменов нужно увеличивать количество фехтовальных тренировок по сравнению с тренировками ОФП.

На тренировках ОФП широко используются такие методы как: подвижные игры, спортивные игры, эстафеты. В данных упражнениях необходимо большее внимание уделять равновесию учеников, постановке тела ученика, так как это необходимо для работы в фехтовальном передвижении.

На тренировках специальной физической подготовки необходимо использовать больше упражнений на толчковую работу ног, разновидности прыжковых упражнений. Используются серии прыжков в комбинации с фехтовальным передвижением, небольшой индивидуальной работы с тренером. Широкое использование элемента круговой

тренировки и тренировки типа «полоса препятствий». Физические упражнения должны иметь всегда нагрузку на ноги, на мышцы «сгибатели-разгибатели». Упражнений должно быть 5, в аналогии с количеством ударов в бою на групповом этапе. Во время выполнения ЧСС спортсмена поднимается до 160-180 ударов в минуту, что в свою очередь является состоянием спортсмена во время розыгрыша решающего или важного удара.

Данный вид тренировок позволяет спортсменам ощутить то, в каком состоянии он находится на соревнованиях, а повторение и исправление ошибок позволяет на соревнованиях четко технически делать свои действия в решающий момент для достижения желаемого результата.

Работа над фехтовальным передвижением продолжается в том же ключе что и с первым годом обучения: работа над дистанциями шаг, два шага, выпад, шаг-выпад.

Комбинации ударов в голову, правый и левый бок с различными дистанциями. Отработка защит с ответам в различных дистанциях.

Добавляется работа с оружием: перехваты, захваты в разных дистанциях.

Отрабатывается в парных упражнениях и индивидуальных уроках с тренером. Все удары, комбинации ударов, защиты, перехваты и другие элементы должны выполняться в очень четкой дистанции. Тренер должен постоянно следить за правильностью выполнения приемов в необходимой дистанции. Для понимания понятия дистанции используется схема, где описана четко работа спортсмена с дистанцией. В данной схеме описывается то, что должен делать в определенной ситуации спортсмен после команды «начали». Описаны те варианты действий, которые максимально подходят для данной дистанции и для данной ситуации. Например, спортсмен идет вперед и контролирует дистанцию, он должен сделать атаку в уравновешенном состоянии. Все это при условии, что

спортсмен заранее задумал удар в голову, чтобы в случае изменения выполняемого действия оно было бы автоматическим, отработанным тысячи раз на индивидуальных уроках и парных упражнениях.

Данная схема нужна для определенного порядка в голове у спортсменов, чтобы в критическом состоянии или при критическом счете он выбрал правильное действие и выполнил его в правильной дистанции.

Понятие контроля дистанции определяется личными чувствами спортсмена. Когда в начале схватки он после выполненной подготовки стоит в такой дистанции что сможет нанести удар. Это является контролем дистанции. Получение контроля дистанции происходит за счет правильного технического выполнения подготовки и выполнение в правильное время и с правильной скоростью.

ДИСТАНЦИЯ

НАЗАД

ЗАДУМАТЬ ЗАРАНЕЕ

ВПЕРЕД

1. ПРОТИВНИК КОНТРОЛИРУЕТ ДИСТАНЦИЮ

ЧТО ДЕЛАТЬ 2 ВОЗМОЖНОСТИ

- a) ПАРАД В КОНЦЕ ДОРОЖКИ
- b) АТАКУ НА АТАКУ РЯДОМ С ЗОНОЙ ДВУХ МЕТРОВ

2. Я КОНТРОЛИРУЮ ДИСТАНЦИЮ

ЧТО ДЕЛАТЬ: ПАРАД-РЕПОСТ
АТАКА НА ПОДГОТОВКУ

ДЕРЖАТЬ ДИСТАНЦИЮ, ЧТОБ ВАС НЕ АТАКОВАЛИ
ПРОВАЛИТЬ ДИСТАНЦИЮ

КАК: ИГРАТЬ С ПРОТИВНИКОМ
ПРЕДЛАГАТЬ СВОЮ ИГРУ

КОНТРОЛИРОВАТЬ ДИСТАНЦИЮ

1. Я КОНТРОЛИРУЮ ДИСТАНЦИЮ / СМОТРЕТЬ

ЧТО ДЕЛАТЬ: ПРЯМАЯ АТАКА-НЕ ДАТЬ ПРОТИВНИКУ ЗАБРАТЬ ДИСТАНЦИЮ

- a) НЕ ПУТАТЬ ДИСТАНЦИЮ И АТАКУ
- b) АТАКА В РАВНОВЕСИИ И В НУЖНОЙ ДИСТАНЦИИ

2. ПРОТИВНИК КОНТРОЛИРУЕТ ДИСТАНЦИЮ

НЕТ ПРЯМОЙ АТАКЕ
СЛОЖНАЯ АТАКА
КОНТР-АТАКА-ЗАЩИТА

ПАРАД ВТОРОГО НАМЕРЕНИЯ

КОНТРОЛИРОВАТЬ ДИСТАНЦИЮ

В течении года проводятся турниры (4-5) по различным возрастным категориям.

В начале и конце года проводится Первенство школы. По Сибирскому региону проводится 2 турнира в городе Омск, первый в ноябре, второй в феврале. Один в городе Барнаул в апреле по этим же возрастным категориям. В Новосибирске проводится турнир «Молодые клинки Сибири» в декабре.

Так же есть всероссийские турниры по этим возрастам:

- Всероссийский турнир. Лобня декабрь.
- Рождественский турнир. Казань январь.
- Всероссийский турнир. Левкого февраль.
- Всероссийский турнир. Дзержинск май.
- Международный турнир. СПб май.

Для детей данных возрастных категорий летом необходима работа в лагере (площадке) над ОФП.

На цикл размером в 3 недели нагрузка распределяется на все недели. Наибольшая нагрузка попадает на вторую неделю.

Утренняя тренировка: беговые упражнения, немного кроссов и бег с ускорениями на короткие дистанции, но на достаточно долгую протяженность времени.

Вечерняя тренировка: больше спортивных игр, эстафет, подвижных игр.

В течение лагеря можно устроить сплав или поход для развития духа команды и для общего развития личности спортсменов.

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (9-10 лет)- возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей.

Высока двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого поколения.

Цель первого этапа многолетней подготовки фехтования – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку - заложить прочный фундамент.

Задачи начальной подготовки детей первого года обучения

1. Набор детей для занятия фехтованием не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, ловкие, с хорошей координацией движений, положительной внешней и внутренней мотивацией.

2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3. Ознакомление и обучение основам выполнения простейших приемов фехтования и специализированных движений.

4. Выполнение нормативов по общей и специальной физической (табл.4) подготовке и по элементам фехтования.

В практике организации обучения фехтованию детей 9-10 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения (табл.5). Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений, требует проявления внимания, которое дети 9-10 лет могут удерживать не более 10 минут. Поэтому при проведении упражнений необходимо переключение внимания между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

Фехтовальная тренировка ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются и используемые простейшие атаки и защиты, тренируемые без значительных по объему повторений.

Специализированные положения, приемы передвижений.

Держание оружия;

Боевая стойка;

Шаг назад;

Шаг вперед;

Серия шагов вперед;

Серия шагов назад;

Полу-выпад;

Закрытие из полу-выпада назад;

Позиции 3, 4, 5;

Соединения 3; 4;

Салют;

Шаг вперед и полу-выпад;

Специализированные движения с оружием.

Имитация укола из 3-ей позиции, стоя на месте по маске, по левому боку, по правому боку;

Имитация ударов сабли с полу-выпадом, фиксируя конечное положение клинка;

Круговые движения клинком в верхней позиции;

Вертикальное покачивание острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации удара по маске саблей.

Технические умения:

Перемены позиций: из 3 в 4

- из 4 в 3

- из 3 в 5;

Перемены соединений:

- из 3 в 4

- из 4 в 3;

Удар по маске, стоя на месте;

Удар по правому, левому боку, стоя на месте (с полу-выпадом);

Удар переносом по правому боку, стоя на месте;

Атака ударом по маске с полу-выпадом, с шагом вперед и полу-выпадом;

Атака по правому, левому боку с полу-выпадом и с шагом вперед и полу-выпадом;

Защиты 3; 4 без ответа (с ответом ударом по маске);

Защиты 3 и 4 с выбором ответа ударом по маске;

Атака - батман в 4-е соединение и удар по маске с полу-выпадом

Защита 5 без ответа.

Задачи начальной подготовки детей 2,3 годов обучения

1. Отбор перспективных детей для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизических показателей, вызванных систематическими занятиями фехтованием (табл.4).

2. Дальнейшее укрепления здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств выполнения упражнений.

3.Разносторонняя сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (табл.5).

4.Ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.

5.Привитие интереса к занятиям фехтованием, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности, создание условий для развития личностных качеств учащихся.

6.Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в детских соревнованиях.

Приемы передвижений:

Серия шагов вперед и назад;

Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед);

Полу-выпад и закрытие вперед;

Полу-выпад и повторный выпад;

Серия шагов вперед и выпад;

Серия шагов назад и выпад;

Серия шагов назад и шаг вперед выпад;

Серия шагов вперед и шаг вперед выпад;

Технические умения

Атака с ударом по маске с шагом вперед и выпадом;

Атака с ударом по правому и левому боку с шагом вперед и выпадом;

Защиты 3; 4;6 с выбором и ответ ударом по маске;

Защита 5 и ответ ударом по маске;

Атака с серией финтов ударом в открывающийся правый или левый бок;

Атака с серией шагов перед и выпадом - финт ударом по маске (по левому боку) и удар по правому боку;

Атака - батман в 4 и удар по маске с шагом вперед и выпадом

Ложная атака с выпадом ударом по маске 3 или 4 защита, закрываясь назад и ответ ударом по маске;

Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад;

Атака с серией шагов вперед и выпадом - серия финтов и удар в открывающийся правый или левый бок;

Атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку.

Тактические компоненты выполнения действий

Выбор момента и принятие решения для начала атаки;

Закрытие назад после неудавшейся атаки;

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки;

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой;

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом;

Применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника;

Выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движением клинком и достигая столкновения с оружием противника;

Выполнение атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки переносом удара по левому боку, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника;

Нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное нападение.

Тактические знания и качества

Тактические знания

Первая информация о фехтовании включающая тактические компоненты действий, сообщается занимающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижения.

Частью тактических знаний являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие как:

- поражаемая поверхность;
- секторы и основные способы нападений;
- пространство поля боя;
- продолжительность поединков;
- установленное количество уколов или ударов для достижения победы;

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает обоснование требований сохранению определенного расстояния

между участниками боя, а также и до партнера во время упражнения. Осваиваются тактические установки на применение, в частности:

- атаки в открытый сектор
- прямой защиты и ответа
- атаки с переводом
- атаки с батманом и нападением в открытый сектор
- атаки с финтом в открытый сектор и ударом в открываемый сектор.

Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации. Обязательной для занимающихся является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности конкретных действий наступления и обороны.

Фехтовальщикам на и саблях необходимо знать:

- Показатели применения главных разновидностей средств единоборства и ошибок допускаемы при их подготовке и применении.
- Его ростовые показатели.
- Излюбленные приемы, выполняемые противником.
- Какую защиту применяет чаще остальных по ходу боя.
- В каком соотношении использует атаки по моменту начала и по способу выполнения. И какие из них наиболее результативные, состав их ошибок.
- Сколько времени затрачивает противник на выполнение того или иного боевого действия. Его моментные (в какой начинает, в какой заканчивает действие), дистанционные (каково по глубине передвижение противника - типовое, максимальное), ритмические (характер передвижения против) характеристики.
- Какова продолжительность нападений и защит (одно-темповые, двух-темповые, трех-темповые, много-темповые). Какая из них используется для того или иного боевого действия, какая чаще и результативнее.

- Уровень скоростно-силовых способностей противника (ускорение вооруженной руки, насколько быстра его переключаемость после не удавшейся атаки к обороне, уровень быстроты реагирования простой двигательной реакции).

- Как действует противник преднамеренно или на основе двигательных реакций.

- Характер реагирований спортсмена (обусловлено, с выбором, с переключением) какой используется чаще.

- Какие действия выполняет в первом намерении, какие в последующих и какие из них используются чаще, чем другие и более результативные.

Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием. Активность ведения поединков развивается на основе упражнений, предназначенных для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.

Тактические качества

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетается с установками на его проявление в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации шагов и выпадов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей. Игры на воображение формируют устойчивые фехтовальные образы, необходимые для тактического мышления.

4.3. Учебно-тренировочные группы (1-2 года обучения)

На данном этапе обучения спортсменам необходимо плотно работать на фехтовальных тренировках в сочетании с тренировками СФП и ОФП. Игровые тренировки можно использовать в качестве отвлечения от тренировочного процесса.

Игровые тренировки: спорт игры, подвижные игры, эстафеты. Уклон на скоростно - силовые характеристики спортсмена, развитие логики, командного духа.

Перед сезоном в соответствии с календарем соревнований по данному возрасту производится перспективное планирование, в котором распределяются тренировки ОФП, фехтовальные тренировки и игровые по времени года. В начале сезона проходит много тренировок ОФП для набора сил на весь сезон.

Так же в течение года может произойти оперативное планирование, оно может быть связано с травмой спортсмена, изменением в календаре или попаданием на УТС перед определёнными соревнованиями.

СФП (ОФП) зависит от части сезона и времени, которое есть до следующего турнира. Специальные упражнения на развитие взрывной силы, взрывной скорости. Упражнения используются такие, как и с группами начальной подготовки 3 года обучения только поднимается интенсивность и нагрузка. Используется работа в тренажерном зале в купе с работой с тренером или работой над фехтовальным передвижением.

Не забывать упражнения для укрепления спины, брюшного пресса, плечевого пояса, это необходимо для равновесия спортсменов в боевой стойке, что позволяет избежать многочисленных ошибок в будущем.

Для спортсменов в идеале была бы самостоятельная работа дома над брюшным прессом и мышцами спины, также работа на статику. Данные мышцы помогают держать равновесие, которое особо важно для фехтовального передвижения.

Схемы круговой тренировки.

1. Некоторое количество упражнений (зависит от количества спортсменов): скакалка, челночный бег, прыжки через барьеры, работа на стэпах, прыжковые упражнения.

Разбиваются спортсмены по парам на каждое упражнение и работают в максимальном темпе от 1 до 2 минут, далее сразу же бой на 3 удара без оружия в «2 движения». И дальше меняем упражнения.

2. Полоса препятствий. Серия из прыжковых, беговых и координационных упражнений в конце ускорение. Следить за правильностью выполнения каждого упражнения по отдельности. Шесть серий надо сделать по аналогии с шестью боями в групповом этапе соревнований.

3. Полоса препятствий смешанная. Ко всем упражнениям добавляем больше челноков, в финальной части спортсмен делает упражнения фехтовального передвижения. Самое важное следить за качеством передвижения, за остановками, за скоростью выполнения движений.

4. Полоса такая же, как и в третьем варианте, только в финальной части добавляется тренер, идет минимальный индивидуальный урок.

Все это делается для того чтобы спортсмен мог контролировать себя и свои мышцы в ситуации сильной усталости которая очень схожа с ситуацией страха и стресса которую испытывают спортсмены на соревнованиях.

Фехтовальные тренировки. Каждую неделю боевые практики на различные темы, набор боёв, командные встречи.

Работа над передвижением должна проходить постоянно. В моменты перед соревнованиями заблаговременно необходима отработка дистанций в парах, в уроках также работа с оружием: перехваты, захваты, прямая рука, защиты с ответом в различные сектора с различными дистанциями. Отработка четкого понятия дистанции к каждому приёму(смотреть схему по дистанции).

Бои по заданию на отработку дистанции, отработку различных боевых действий, боевых ситуаций, психологических приемов. Пример: в бою если спортсмен проваливается в атаке, то сразу же удар получает противник, прием защита-ответ дается 2 удара.

Различные смешанные командные встречи.

Серии боёв на 5 ударов, на одной дорожке 3 человека, фехтуют 30 минут подряд, победитель решает остаться ему на дорожке или нет.

Серии боёв на 5, 8 ударов, на одной дорожке 4 человека, фехтуют 20-30 минут, первые пары определяет жребий, а потом идут пары победителей, дальше пары проигравших и так далее.

Боевые практики на протокол с большим количеством боёв, пример три тура групп, потом сетка с выявлением всех мест.

В передвижении добавить работу на внимание, на слух, изменение дистанции, сектора. Ученики удерживают дистанцию с тренером и на поднятие руки (звуковой сигнал) делают определённое действие.

В этом возрасте и на данном этапе подготовки можно начинать использовать психологический подход в обучении и понимании фехтования. Производится опрос ученика по списку, который называется «контрольный перечень эмоциональных состояний». Опрос заключается в определении количества, раз и частоты ощущений, когда спортсмен оказывается в том или ином эмоциональном состоянии. Потом, используя анализ результатов выводиться общее состояние спортсмена в определённый момент, начиная от энтузиазма и интереса, заканчивая безнадёжностью и апатией.

Календарь соревнований по данной возрастной категории очень сложный, потому что спортсмены участвуют в соревнованиях по своему возрасту и ещё на официальных соревнованиях среди кадетов для отбора в сборную команду России. В итоге получается соревнований 10-12 за сезон. Все турниры распределяются с сентября по май.

Календарь соревнований для кадетской возрастной категории.

Международные турниры:

- Конин (Польша) сентябрь.
- Гедолло (Венгрия) ноябрь.
- Гопинген (Германия) декабрь.

Всероссийские турниры:

- «Аничков дворец» СПб сентябрь.
- Открытый турнир. Череповец сентябрь.
- «Юность Москвы» Москва октябрь.
- МГФСО Москва ноябрь.
- Казань январь.
- Турнир С.А. Позднякова. Новосибирск январь.
- Первенство России (кадеты) февраль.

Летом для спортсменов данной возрастной категории производится углубленная работа ОФП с добавлением СФП. Если есть возможность провести лагерь или тренировочный сбор в горах для выработки большего количества красных кровяных тел что в будущем поможет набрать физическую форму для всего сезона.

Так же для изучения психологического состояния спортсменов используются дальнейшие схемы самоконтроля. Спортсмены самостоятельно заполняют таблицы. По итогам можно исправить очень крупные психологические ошибки, которые совершают спортсмены на начальных этапах соревнований, как и во время соревнований и как ни странно после соревнований. Так как анализ и работа над ошибками необычайно важна для дальнейшего роста спортивного уровня.

В первые два года (11-12 лет) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлении двигательных реакций. Затем в течение двух лет (13-14 лет) осваиваются базовые действия, и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований. Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести бой в соответствии с особенностями техники и тактики в избранном виде фехтования. Обеспечивается повышение функциональных возможностей юных фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качеств техники и тактики (табл.5). На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частного применения

игровой направленности построения упражнений из-за сильного эмоционального воздействия. В возрасте 11-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором их двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером. Отмечено, что с 11 лет подростки способны совершать волевые усилия в соответствии с собственными мотивами.

Несмотря на высокую интенсивность, свойственную детям 11-12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условия определенного интереса или увлеченности.

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны упражнения на проявление ловкости, в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание и развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост сила у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет. В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявлении в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет (табл.6).

Технические умения

Простая атака со скачком выпадом с ударом по руке в наружный сектор;

Простая атака ударом по маске. Выполняется с комбинацией передвижений - серия шагов вперед и выпад;

Атака с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку. Выполняется с комбинацией передвижений- серия шагов вперед и выпад;

Защиты верхняя с выбором и шагом назад с ответом ударом по маске;
Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад;
Повторная атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку;

Повторная атака ударом по правому боку и переключением – удар по левому боку;

Атаки с переключением:

- от удара по маске к удару по правому боку
- от удара по правому боку к удару по левому боку
- от удара по маске к верхней защите и ответу ударом по маске

Контрзащиты верхние с выбором, и ответ ударом по маске

Контратаки с переключением:

- от верхней защиты к удару по маске
- от защиты к удару по руке в наружный сектор.

Атака на подготовку с выпадом ударом по маске;

Повторная атака - батман в 4 соединение и удар по маске

Атака – батман в 4 соединение и удар переносом по правому боку;

Тактические умения

Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.

Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции.

Преднамеренно защищаться от простых атак в определенный сектор, коротких атак с батманом и наносить ответы.

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки.

Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор.

Разведывать намерения противника применять определенную защиту для выполнения атаки переводом. Используется шаг вперед, перемена соединений, показ укола, удара.

Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижение назад и вперед, перемены позиций и соединений, показ удара.

Переключаться:

- от атаки к применению контрзащиты и контрответа;
- от применения одной защиты к другой для нанесения ответа
- от отступления к атаке
- от простой атаки к повторной атаке
- от удара по маске к удару по правому боку

Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак к ответам.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- показ укола
- показ удара
- перемену позиций или соединений;
- медленно и коротко отступающего;
- медленно сближающегося;
- реагирующего конкретной защитой;

Вызывать простые атаки в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Выполняется длинным сближением.

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

Предвосхищать длину и быстроту атак, подготавливающих движений оружием для нанесения укола или удара отступающему противнику.

Обязательная информация и навыки

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов, ударов

Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду или ударом в поражаемую поверхность.

Подключать электрокуртку к маске и кабелю

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

Знать требования по вызову места на дорожке по отношению к арбитру.

Самостоятельно проводить:

-разминку на тренировках;

-упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений;

-самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли арбитра;

-самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

4.4.Учебно- тренировочные группы 3-4-5 годов обучения

Программа предназначена для занимающихся 13-17 лет.

В течение двух лет (табл.7) осваиваются базовые действия, и проводится адаптация занимающихся. В этом возрасте начинается пубертатный период занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющих протяженность и пространственные амплитуды. Возможно также у 13-14 летних занимающихся снижение показателей точности нанесения уколов или ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

Простая атака со скачком выпадом ударом по руке в наружный сектор.

Простая атака ударом по маске. Выполняется с комбинацией передвижений - серия шагов вперед и выпад.

Атака с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Защиты верхняя с выбором и шагом назад с ответом ударом ,уколом по маске.

Контратака ударом, уколom по руке в наружный сектор с серией шагов назад.

Повторная атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку

Атаки с переключением:

- от удара по маске к удару по левому боку
- от удара по правому боку к удару по левому боку
- от удара по маске к верхней защите и ответу ударом по маске.

Атаки со скачком и выпадом в отступающего после неудавшейся атаки противника:

- финт ударом по маске и удар по правому боку;
- финт ударом по правому боку и удар по левому боку.

Атака второго намерения завершаемая:

- повторная атака с ударом по правому боку
- атака с финтом ударом по маске и ударом по правому боку
- контратака ударом по руке в наружный сектор.

Тактические умения

Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов. Преднамеренно атаковать противника, совершающего;

- показ укола;
- перемену позиций, вход в соединение;
- медленно и коротко отступающего, реагирующего определенной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника и наносить ответы;
- от простых ответов и контрответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать:

- атаки с батманом в определенный сектор
- излишне длинные атаки.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками
- атаками с действием на оружие уколом, ударом во внутренний сектор.
- применением вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом.

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки.

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

Вызывать атаки переводом для применения круговой защиты.

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

Вызывать контратаки противника ударом по руке в наружный сектор для применения прямой защиты и ответа.

Различать подготавливающее сближение и действительной атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом
- от защиты к атаке с батманом и ударом по маске
- от контратаки к применению защиты и ответа
- от защиты к простой атаке.

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

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

Тактические знания и качества

Тактические знания

Осваивается тактическая информация определяющая выбор ситуаций и способов действий в поединках. Для этого необходимо знать;

-Какие подготавливающие действия использует противник для той или иной разновидности боевых действий.

-Какие из них выполняются чаще, чем другие.

-Каков характер их маневрирования, ритмичный характер передвижения.

-В каком положении наиболее часто находится оружие противника при подготовке различных боевых действий, либо какая совершается перемена позиций при этом.

-Какие используются имитации для подготовки любого из действий, какие наиболее часто.

-Как часто противник использует действия с угрозой, какие это действия.

-Сколько противник затрачивает времени на выполнение любого подготавливающего действия, каковы их дистанционные характеристики.

-В какой момент начинает подготавливающие действия, а в какой заканчивает.

-Какие способы достижения результативности нападения использует чаще, и приносят наибольшую результативность (выигрыш темпа, одновременность, оппозиция).

-Как защищается противник (конкретно, обобщающе) и что использует чаще.

-Какими способами выполняются защиты, и какой из этих способов наиболее част и эффективен (отбивом, подстановкой, отведение).

-Какие защиты превалируют преднамеренные или экспромтные.

-Наблюдается ли какая-нибудь система в выполнении преднамеренных защит.

-Характер реагирования спортсмена (обусловлено, с выбором, с переключением) какой используется чаще.

-Направленность перемещений при выполнении защит (со сближением, стоя на месте, с отступлением) и их показатели.

-Каким способом атакует чаще (ударом, уколом).

-Какие атаки превалируют преднамеренные или экспромтные.

-Наблюдается ли какая ни, будь система в выполнении преднамеренных атакующих действий.

- Характер реагирований спортсмена при выполнении атак по моменту начала и по способу выполнения (обусловлено, с выбором, с переключением) какой используется чаще.

-В какой сектор чаще завершает атаки по моменту начала и по способу выполнения - по маске, по паровому боку, по левому боку (вовнутрь ,снаружи), по руке (сверху, снизу, во внутрь, снаружи) и как наносит удар обухом или лезвием и что чаще.

-Каким способом чаще и результативнее совершает обманные действия в атаках с финтом и комбинированных атаках (переводом, переносом).

- Какие защиты превалируют преднамеренные или экспромтные.

- Каким способом чаще контратакует противник (ударом, уколом).

-Наблюдается ли какая ни, будь система в выполнении преднамеренных контратак.

-Характер реагирований спортсмена при выполнении контратак (обусловлено, с выбором, с переключением) какой используется чаще.

- В какой сектор чаще выполняет контратаку - по маске, по паровому боку, по левому боку (во внутрь, снаружи), по руке (сверху, с низу, во внутрь, снаружи) и как наносит удар обухом или лезвием и что чаще.

-Какие контратаки, наиболее часто использует противник – простые или с финтом, и каковы их показатели.

-Контратакуя с финтом, чаще использует перевод или перенос.

-Какие ответы использует противник, простые или с финтом, каковы их показатели и состав ошибок.

-Каким способом наносит ответ ударом или уколом и каковы их показатели.

-Какие варианты ответов с финтом выполняет чаше с переводом или с переносом их результативность.

-В какой сектор чаще выполняет ответ - по маске, по паровому боку, по левому боку(во внутрь, снаружи), по руке (сверху, с низу, во внутрь, снаружи) и как наносит удар обухом или лезвием и что чаще.

-Дистанционные показатели подготовок для атак по моменту начала и по способу применения.

-Показатели применения дистанции для контратак.

-Дистанционные показатели подготовок для контратак.

-Показатели применения дистанции для защит.

-Дистанционные показатели подготовок для защит.

-Какие подготавливающие действия противник использует для решения тактических задач (разведки, маскировки, вызова, помех).

-Какие из подготавливающих действий наиболее часто используются для разведки их показатели и состав ошибок.

-Какие из подготавливающих действий наиболее часто используются для маскировки их показатели и состав ошибок.

-Какие из подготавливающих действий наиболее часто используются для вызова их показатели и состав ошибок.

-Какие из подготавливающих действий наиболее часто используются для помех их показатели и состав ошибок.

Далее обучаемым сообщаются основные тактические установки на применение разновидности атак- простых, с финтом, с действием на оружие. Конкретизируется ситуация взаимодействия с оружием противника, которые определяют возможности из результативного применения.

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. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних защит от ударов и уколов в туловище и маску. Сообщая занимающимся тактические знания о подготавливающих действиях, следует, прежде всего, обосновать назначение маневрирования. Применение маневрирования представляется как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника.

Тактические качества

Формирование тактических качеств должно строиться с учетом увеличения продуктивности видов памяти.

Помимо активности на первый план выдвигается развитие инициативности, проявляемое в стремлении фехтовальщика первым начинать боевые схватки.

Формирование смелости у фехтовальщика связано со способностью к тактическому риску при использовании в поединках новых изученных действий.

В тоже время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка.

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

4.5. Группы спортивного совершенствования

Целью третьего этапа -- спортивного совершенствования фехтовальщиков является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям (табл.5), от умеренных технических требований к сложным.

На этом этапе, как правило, тренируются только перспективные одаренные фехтовальщики в условиях (табл.8), соответствующих целям. Основные задачи – расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения.

Основное направление на специализированное психофизических функций в результате, которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой.

Кроме того, точнее предвосхищается время и расстояние до движущегося клинка противника и дистанция в поединке.

В возрасте 15-17 лет начинает формироваться индивидуальный стиль поединка, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения.

Уровень быстроты движений подростков 15-17 лет (табл.8) практически постоянно повышается.

Таким образом, создаются благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявление динамической силы.

Повышение показателей ловкости также является весьма важным, ибо быстрое применение комбинации действий у фехтовальщиков 15-17 лет лимитируются проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся.

Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков 15-17 лет является специализированное развитие двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений.

Лучшие фехтовальщики выступают в юношеских национальных и региональных первенствах по своей возрастной категории, а отдельные занимающиеся даже в международных турнирах.

Технические умения

Позиция 2-я, позиция 1-я,

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Простые атаки:

- ударом по руке сверху,
- ударом по маске из 2-й позиции (соединения),
- переносом ударом по левому боку из 2-го соединения;
- переносом ударом по маске из 1-го соединения.

Атаки с финтами:

- финт ударом по маске, финт ударом по правому боку, удар по левому боку
- финт ударом по маске, финт ударом по левому боку, удар по правому боку,
- финт уколom прямо и удар переносом по правому боку (руке в наружный сектор)
- финт уколom прямо и удар переносом по левому боку.

-финт ударом по правому боку и укол переводом во внутренний сектор

Атаки с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Атаки с действием на оружие:

- батман в 4-е соединение и удар по маске,
- батман во 2-е соединение и удар по руке сверху,

- батман в 4-е соединение и удар переносом по правому боку,
- захват в 3-е соединение и удар по руке снизу (обухом);
- батман (захват) во 2-е соединение и удар по руке сверху;

Комбинированные атаки:

- батман в 4-е соединение , финт ударом по маске и удар переносом по правому боку,
- батман в 4-е соединение, финт переносом ударом по правому боку и удар по левому боку.

Повторные атаки:

- переносом ударом по правому (левому) боку
- ударом по руке во внутренний сектор,
- уколом во внутренний сектор,
- батман в 4-е соединение и удар по маске (левому боку);

Атака после подготавливающего отступления- батман в 4-е соединение и удар по маске (левому боку)

Атаки на подготовку:

- финт ударом по маске и удар по правому (левому боку)
- укол переводом во внутренний сектор;
- батман в 4-е соединение и удар по маске

Атаки второго намерения, завершаемые:

- повторной атакой- батман в 4-соединение и удар по маске
- контратакой ударом по маске
- контратакой уколом во внутренний сектор

Комбинация прямых защит:

- 4-я и 3-я,
- 5-я и 4-я,
- 5-я и 2-я,

Круговая 4-я защита.

Защиты верхние с выбором от атак с действием на оружие и от атак с одним финтом.

Комбинации действий.

Ремизы:

- ударом по маске,
- переводом и уколом во внутренний сектор,
- ударом по руке сверху и во внутренний сектор.

Ответы с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Контратаки переносом:

- ударом по маске,
- ударом по правому боку,
- ударом по левому боку,
- ударом по руке во внутренний (наружный) сектор.

Контратаки второго намерения ударом по маске с выпадом , завершаемые 5-й защитой и ответом ударом по маске.

Тактические умения

Маневрировать:

- изменяя длин, быстроту и ритм передвижения,
- изменяя положения оружия.

Преднамеренно атаковать, изменяя :

- длину и быстроту сближений,
- сектор нанесения ударов, уколов.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно атаковать , изменяя:

- сектор нападения,
- длину сближения или наступления,
- стороны для уклонения и оппозиций.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками с оппозицией,
- атаками с действием на оружие.

Разведывать, маскировать, вызывать:

- атаки противника с действием на оружие для нанесения уколов, ударов в контртемпе,

- контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами,

- контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой движения оружием.

Вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи движениями оружия.

Вести скоротечный бой, Используются действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.

Тактические знания и качества

Тактические знания

В тактических характеристиках боевых действий осваиваются разграничения между ними по степени готовности спортсменов к их применению.

В оценке боевых действий учитываются моментные и ритмические параметры их выполнения.

Дополнительной информацией о защитных действиях являются понятия о конкретных защитах, отражающих нападения в определенный сектор.

Изучается тактическая сущность контратак и ремизов.

Информация об эффективности применения действий маскировки и вызовов акцентируется на широкие возможности взаимозамен между их разновидностями, например: за счет использования:

- отступлений или сближений различной длины,
- сближений с заметной или малозаметной стартовой фазой;
- преждевременных коротких встречных нападений.

Изучаются тактические характеристики построения боев, тактические особенности применения действий в ближнем бою.

В результате формируются тактические модели ведения поединков, предназначенные для противодействия различным по оснащенности боевым действиям и уровню тактической активности, а также темпераменту противников.

Исключительно значимым является понимание многоцелевой тактической составляющей маневрирования, которым реально:

- усложнить противникам выбор и подготовку моментов для начала атак;
- создать внезапность собственным атакам и контратакам;
- ставить противника в условия появления «технического брака» в движениях оружием и дистанционных ошибок в начальных фазах схваток.

Для этого спортсмену необходимо знать:

- Какие противник использует комбинации
- Какие используются комбинации приемов движений оружием (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при подготовке защит со сближением(1,2,3,4,5)И какие из них наиболее чаще и результативнее.

- Какие используются комбинации приемов передвижений (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при подготовке защит со сближением(1,2,3,4,5)И какие из них наиболее чаще и результативнее.

- Какие используются комбинации приемов передвижений (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при применении защит со сближением(1,2,3,4,5)И какие из них наиболее чаще и результативнее.

- Какие используются комбинации приемов передвижений (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при подготовке защит со сближением(1,2,3,4,5)И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов движений оружием (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при подготовке защит с отступлением (1,2,3,4,5)И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов передвижений (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при подготовке защит с отступлением (1,2,3,4,5)И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов передвижений (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при применении защит с отступлением (1,2,3,4,5)И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов движений оружием (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при подготовке контратак. И какие из них наиболее чаще и результативнее. -
Какие используются комбинации приемов движений оружием (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при применении контратак.И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов передвижений (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при подготовке контратак. И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов передвижений (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при применении контратак. И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие основные атаки по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированные) применяются чаще их показатели и состав ошибок при подготовке и применение.

-Какие используются комбинации приемов движений оружием (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при

подготовке основных атак по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов движений оружием (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при применении основных атак по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов передвижений (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при подготовке основных атак по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов передвижений (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при применении основных атак по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие повторные атаки по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированные) применяются чаще их показатели и состав ошибок при подготовке и применение.

-Какие используются комбинации приемов движений оружием (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при подготовке повторных атак по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов движений оружием (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при применении повторных атак по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов передвижений (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при подготовке повторных атак по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов передвижений (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при применении повторных атак по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие ответные атаки по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированные) применяются чаще их показатели и состав ошибок при подготовке и применение.

-Какие используются комбинации приемов движений оружием (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при подготовке ответных атак по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов движений оружием (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при применении ответных атак по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов передвижений (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при подготовке ответных атак по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов передвижений (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при применении ответных атак по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие атаки на подготовку по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированные) применяются чаще их показатели и состав ошибок при подготовке и применение.

-Какие используются комбинации приемов движений оружием (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) при подготовке атак на подготовку по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов движений оружием (одномоментные, одноструктурные, разномерные, разноструктурные) при применении атак на подготовку по способу выполнения (с финтами, действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов передвижений (одномоментные, одноструктурные, разномерные, разноструктурные) при подготовке атак на подготовку по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов передвижений (одномоментные, одноструктурные, разномерные, разноструктурные) при применении атак на подготовку по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-С какой дистанции противник чаще начинает выполнять подготовку, с какой заканчивает для основных атак по способу выполнения: с финтами, с действием на оружие, комбинированные.

-Каков характер маневрирования в данной дистанции в начале и в конце подготовки.

-Какие подготавливающие действия использует противник в той или иной дистанции при подготовке основных атак по способу выполнения.

-Их временные, ритмические, силовые, инерционные и ритмические характеристики.

Какие игровые движения оружием и переменны позиций, использует противник, подготавливая основные атаки по способу выполнения, со сверхдальней, дальней, средней дистанции. Какие из них более результативны.

-Какие имитации использует противник, подготавливая основные атаки по способу выполнения, со сверхдальней, дальней, средней дистанции. Какие из них более результативны.

-Какие действия с угрозой нанесения получения удара использует противник, подготавливая основные атаки по способу выполнения, со сверхдальней, дальней, средней дистанции. Какие из них более результативны.

-Какие из вышеперечисленных подготавливающих действий использует противник, в начале и в конце подготовки основных атак по способу выполнения: с финтами, с действием на оружие, комбинированные.

-Если какая ни будь последовательность или система из вышеперечисленных подготавливающих действий.

-Какие из вышеперечисленных подготавливающих действий используются противником чаще для подготовки основных атак по способу выполнения: с финтами, с действием на оружие, комбинированные.

-Какие подготавливающие действия использует, противник наиболее чаще, начиная выполнять подготовку со сверхдальней дистанции.

-Какие подготавливающие действия использует, противник наиболее чаще, начиная выполнять подготовку с дальней дистанции.

-Какие подготавливающие действия использует, противник наиболее чаще, начиная выполнять подготовку со средней дистанции.

-С какой дистанции: со сверхдальней, дальней, средней, ближней . Чаще применяются основные атаки по способу выполнения: с финтами, с действием на оружие, комбинированные.

-С какой дистанции начинаются основные атаки по способу выполнения, и с какой дистанции заканчиваются.

-Какая дистанция является наиболее результативной для применения той или иной разновидности основных атак.

-Какие комплексные тактические характеристики используются противником для подготовки основных атак по способу выполнения со сверхдальней дистанции их показатели и состав ошибок

-Какие комплексные тактические характеристики используются противником для подготовки основных атак по способу выполнения с дальней дистанции их показатели и состав ошибок

-Какие комплексные тактические характеристики используются противником для подготовки основных атак по способу выполнения со средней дистанции их показатели и состав ошибок

-Какие комплексные тактические характеристики используются противником для применения основных атак по способу выполнения со сверхдальней дистанции их показатели и состав ошибок

-Какие комплексные тактические характеристики используются противником для применения основных атак по способу выполнения с дальней дистанции их показатели и состав ошибок

-Какие комплексные тактические характеристики используются противником для применения основных атак по способу выполнения со средней дистанции их показатели и состав ошибок.

-Какие используются комбинации приемов движений оружием (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) в сверхдальней, дальней, средней дистанции для подготовки основных атак по способу выполнения с финтами, с действием на оружие, комбинированных. И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов движений оружием (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) в сверхдальней, дальней, средней дистанции для применения основных в сверхдальней, дальней, средней дистанции атак по способу выполнения с финтами, с действием на оружие, комбинированных. И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов передвижений (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) в сверхдальней, дальней, средней дистанции для подготовки основных атак по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-Какие используются комбинации приемов передвижений (одномоментные, одноструктурные, разномометные, разноструктурные) в

сверхдальней, дальней, средней дистанции для применения основных атак по способу выполнения (с финтами, с действием на оружие, комбинированных). И какие из них наиболее чаще и результативнее.

-С какой дистанции противник чаще начинает выполнять подготовку, с какой заканчивает для повторных атак по способу выполнения: с финтами, с действием на оружие, комбинированных.

В тактической и психологической подготовке фехтовальщиков особая роль начинает принадлежать реализации тактических установок на ведение тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях. Первоначальную задачу конкретной тактики построения боев определяет тренер.

Тактические качества

У фехтовальщиков к 15 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, выдержка.

Соревновательный опыт, основанный на наблюдательности, внимании, памяти, способствует формированию умения анализировать свои действия и действия противников, трансформируя затем в конкретную тактическую информацию.

Предвидение основывается на долгосрочной памяти о технико - тактических возможностях противников, что облегчает подготовку к предстоящим соревнованиям и учет результатов проведения боев.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Фехтование – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсменов предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В основе психологической подготовки лежат психологические особенности вида спорта и индивидуально-типологические особенности спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов в фехтовании важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

- высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;
- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память, быстрота, глубина и гибкость мышления;
- высокий уровень координационных способностей;
- морально—нравственные качества: любовь к фехтованию, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, соратникам, соперникам и судьям;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность;
- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность;
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- **мобилизующие**, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся: словесные средства (самоприказы, убеждения); психорегулирующие упражнения;

- **корректирующие (поправляющие)**, которые относятся к категории словесных. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнований вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий);

- **релаксирующие (расслабляющие)**, направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение» «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого - педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена: убеждающие, направляющие, двигательные поведенческо-организующие, социально - организующие, комбинированные;

- преимущественно психологические, это средства, применяемые в работе с фехтовальщиками психологом;

- преимущественно психофизиологические, это средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие. Такими средствами являются массаж, разминка, **особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.**

По сфере воздействия средства и методы психологической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию психоперцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие,
- предсоревновательные,
- соревновательные,
- постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на:

- саморегуляцию (аутовоздействия);
- гетерорегуляцию (воздействие других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение, двигательные и дыхательные упражнения.

В психологической подготовке выделяют: базовую психологическую подготовку; психологическую подготовку к тренировкам; психологическую подготовку к соревнованиям.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психологических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, памяти, воображения;

- развитие профессионально важных способностей-координации, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств;

- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, Психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);

- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе. Такая подготовка к тренировкам решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них и опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов к соревновательной деятельности;

- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах.

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно - психической свежести, профилактику перенапряжений.

А.Ц.Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

1. Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жаждой спортивной борьбы.

2. Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизирующем спортсмена.

3. Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной тренировочной работы, адекватная постановка задачи; правильная организация последней тренировки, предсоревновательная беседа, полноценность сна накануне соревнований, правильный режим и организация соревновательного дня, своевременный приезд и подготовка к старту.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения;
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- соответствующая разминка;
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот) регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);
- самоодобрение, самоприказы;
- воздействие тренера: словесное и тактильное;

-стимуляция волевых усилий.

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждого спортсмена.

Методы психологической подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; модельные тренировки;

Пост соревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния.

При значимом для спортсмена успехе ,он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима после соревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

6. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям фехтованием, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных занятий, сборов, санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов, профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводится начальное обследование, углубленное и этапное обследование, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий (табл.10). Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами.

Все поступающие в КДЮСШ дети представляют справку от школьного врача или врача районной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебного диспансера. Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые три месяца - повторные. Кроме того, повторные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особое внимание требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача. На основании врачебного контроля (таб. 3).

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся фехтованием. В периоды роста ОРЗ необходимо проводить

ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед отделением фехтования в процессе развития невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичной подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима нагрузок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха;

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировке;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

- рациональный режим дня;
- Ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый контрастный, вибрационный,
- ванны (хвойная, солевая)
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений.

Применение физических средств восстановления в тренировочном процессе

Благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем спортсменов. Однако, получение запланированного результата, возможно только при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому, следует учитывать, что кроме

мобилизации резервов организма физическими средствами восстановления необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала.

Физические средства восстановления, применяемые в соответствующих технологических режимах, обладают различной направленностью воздействия на организм.

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности, в течение тренировочного или соревновательного дня, способствует формированию наиболее оптимальной готовности организм спортсменов к предстоящей деятельности, за счет мобилизации резервов организма, улучшения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и увеличения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая «срочное» восстановление спортсменов.

7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами;

- знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования;

- получить звание «инструктор - общественник», «судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Общественный судья» производится приказом или распоряжением по ГЦФК и С «ВИКТОРИЯ» или федерацией фехтования.

8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы - формирование всесторонне развитой гармонической личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях фехтованием, настойчивости, трудолюбия, формирование установки на здоровый образ жизни.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летние лагерные сборы, оздоровительных и других мероприятий.

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно - тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия и торжественный прием вновь поступающих, проводы выпускников, просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, походы в театр, на выставки; оформление стенгазет, проведение дней здоровья, показательные выступления на районных, городских, краевых мероприятиях, поздравление учащихся с днем рождения. Задача воспитательных действий на тренировках

направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка; метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства и недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучат контролировать свое поведение. Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно развивать и самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять, как положительными, так и отрицательными оценками. Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога - всегда несет в себе положительный воспитательный заряд. Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные:

К моральным относятся:

- проявления доброты, внимания, заботы;
- одобрительные обращения;
- снисхождение;
- проявления восхищения, радостного удивления;
- внушение уверенности;
- похвала, раскрывающая основание оценки;
- проявление доверия;
- поручение ответственных дел;
- моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы.

К материальным вознаграждениям можно отнести:

- присуждение награды: грамота, медаль;
- присвоения звания с вручение отличительного знака.

Не менее значимы в практической деятельности педагога наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся:

- проявление огорчения тренером;
- ласковый упрек и намек.

Большой воспитательный эффект имеет развитие и сохранение спортивных традиций. Среди них важное место занимают различные юбилеи и события, сыгравшие важную роль в общих достижениях. Среди получивших распространение традиций наиболее интересны встречи ветеранов спорта с юными спортсменами, проведение известными мастерами тренировочных занятий с детьми и юношами, введение единой формы и эмблем.

Воспитательное значение имеют вывешенные в тренировочных помещениях афиши важных соревнований, фотографии лучших команд, отдельных спортсменов и тренеров, информационные сообщения о победах команд и конкретных победителях текущих соревнований.

Дело тренера - создавать в команде и клубе атмосферу дружбы, взаимопомощи, доброжелательности к товарищам по избранному виду спорта. Для этого важен целенаправленный подбор партнеров по характерам, личным склонностям, учет проблем их спортивного роста и возмужания.

Воспитательным целям служат показательные тренировки с приглашением друзей и родителей, ветеранов спорта, спортивных судей, соблюдение требований спортивного церемониала.

Спортивная этика - это совокупность норм и правил поведения, обязательных для фехтовальщика.

Поэтому соблюдение общепринятого церемониала на занятиях - построений при объявлении результатов боев, рукопожатий соревнующихся и

приветствий капитанов, взаимных салютов по установленным правилам - должно быть неизменным условием организации учебного и соревновательного процессов.

Исключительно велико влияние тренера на весь ход спортивного совершенствования и нравственного воспитания фехтовальщиков, так как во время индивидуального урока тренер и спортсмен длительное время находятся в непосредственном контакте друг с другом. Работа с родителями - это часть воспитательной программы. Набирая новичков, тренер начинает общение с родителями, в которых рассказывает о тех мероприятиях, которые намечены на месяц, четверть, год. Присутствие родителей на первых соревнованиях очень помогают начинающим фехтовальщикам.

Традиционные турниры ГЦФК и С «ВИКТОРИЯ»:

- «Поле Куликово»
- «Алмазные подвески»
- «Ледовое побоище»

9. ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1

Показатели применения главных средств единоборства у
фехтовальщиков на саблях (%)

Боевые действия	Показатели		Состав ошибок			
	Объем	Результативность	Тактические неадекватные применения действия	Неадекватный выбор направления нападения	Временные	Технический брак
Атаки	45,5	69,5	–	64,9	17,2	17,9
	17,5	18,2	83,8	6,7	8,9	0,6
Защиты	24,2	36,6	–	75,0	15,1	9,9
Ответы	8,9	88,3	–	84,6	15,4	–
Контрзащиты	2,5	35,4	–	35,4	54,8	9,8
Контрответы	0,8	94	–	98,2	1,8	–
Ремизы	0,6	75,3	83,6	16,4	–	–

Таблица 2

Показатели применения атак с учетом способа их выполнения у фехтовальщиков на саблях (%)

Способ выполнения атак	Показатели		Состав ошибок		
	Объем	Результативность	Неадекватный выбор направления нападения	Временные	Технический брак
Просто	70,6	68,4	77,9	1,6	20,5
С финтом	25,4	71,7	26,8	63,4	9,8
С действием на оружие	2,9	88,2	52,2	–	48,8
Комбинированно	1,1	33,3	52,3	48,7	–

Таблица 3

Показатели применения атак с учетом момента начала взаимодействия с противником у фехтовальщиков на саблях (%)

Тактические разновидности атак	Показатели		Состав ошибок		
	Объем	Результативность	Неадекватный выбор направления нападения	Временные	Технический брак
Основные	70,9	63,4	70,9	10,2	18,9
Повторные	2,3	84,6	1,9	98,1	–
Ответные	18,7	79,4	27,3	59,1	13,6
На подготовку	8,1	95,6	98,4	1,6	–

Таблица 4

Режимы учебно-тренировочных занятий и требования по физической,
технической и спортивной подготовке

Этап подготовки	Длительность этапа	Минимальный возраст для зачисления в группу	Наполняемость группы	Максим-е кол-во часов в неделю	Выполнение контрольных нормативов, с портивных разрядов
Этап начальной подготовки	1 год	9 лет	14-16 чел	6	ОФП
	2 год	10-11 лет	12-14 чел	9	ОФП,СФП 2 юн
	3 год	10-12 лет	12-14 чел	9	ОФП,СФП 2 юн,1 юн
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	11-13 лет	10-12 чел	12	ОФП,СФП 1 юн
	2 год	11-13 лет	10-12 чел	12	ОФП,СФП 1 юн
	3 год	13-14 лет	8-10 чел	18	ОФП,СФП 1 юн,2 вз
	4 год	15-16 лет	8-10 чел	18	ОФП,СФП 2 вз,1 вз
	5 год	16-17 лет	8-10 чел	18	ОФП,СФП 1вз,КМС

Таблица 5

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в
ГЦФК и С «ВИКТОРИЯ», (час).

Этапы подготовки									
№	Разделы подготовки	Начальной подготовки			Тренировочный (спортивной специализации)				
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1	Теоретическая подготовка	10	12	12	20	20	18	18	18
2	Общая физ-ая под-ка	70	72	78	82	82	108	108	108
3	Специальная физич.под-ка	36	52	30	60	60	60	46	46
4	Технико-тактич.под-ка	168	270	277	318	318	486	492	492
5	Контрольные соревнования	24	56	65	87	87	144	152	152
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	4	4	4
7	Контрольно-переводные испытания	4	6	6	7	7	8	6	6
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	48	48	108	110	110
9	Медицинское обследование	2 раза в год							
10	Общее количество в часах	312	468	468	624	624	936	936	936

	туловища лежа на полу															
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (м)	1.4	1.3	1.2	2.1	2.0	1.9	2.2	2.1	2.0	2.4	2.3	2.2	2.5	2.4	2.3
	высота выпрыгивания (см)				27	26	25	32	30	28	36	34	32	39	38	37
	тройной прыжок с места (м)				5.8	5.7	5.6	6.1	5.9	5.7	6.5	6.4	6.3	7.0	6.9	6.8
Технико-тактическое мастерство	обязательная техническая программа															
Спортивный разряд		2 юн			2 юн – 1 юн			1 юн – 2 взр			2 взр – 1 взр			1 взр - КМС		

выносливость	разгибание рук в упоре лежа															
	подъем туловища лежа на полу	17	16	15												
Скоростно- силовые качества	прыжок в длину с места (м)	1.3	1.2	1.1	2.0	1.9	1.8	2.1	2.0	1.9	2.3	2.2	2.1	2.4	2.3	2.0
	высота выпрыгивания (см)				24	23	22	29	27	25	33	31	29	36	35	30
	тройной прыжок с места (м)				5.5	5.4	5.3	5.8	5.6	5.4	6.1	6.0	5.9	6.7	6.6	5.9
Технико- тактическое мастерство	обязательная техническая программа															
Спортивный разряд		2 юн			2 юн – 1 юн			1 юн – 2 взр			2 взр – 1 взр			1 взр - КМС		

Нормативы по специальной физической подготовке. Юноши.

<i>Приемы нападения и маневрирования</i>	<i>9-11 лет</i>			<i>12-13 лет</i>			<i>14-15 лет</i>			<i>16-17 лет</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
	<i>Передвижение шагами 15 м в боевой стойке вперед (с)</i>	<i>5,9</i>	<i>6,1</i>	<i>6,3</i>	<i>5,4</i>	<i>5,6</i>	<i>5,8</i>	<i>4,9</i>	<i>5,1</i>	<i>5,3</i>	<i>4,4</i>	<i>4,6</i>
<i>назад (с)</i>	<i>6,2</i>	<i>6,4</i>	<i>6,6</i>	<i>5,8</i>	<i>6,0</i>	<i>6,2</i>	<i>5,4</i>	<i>5,6</i>	<i>5,8</i>	<i>5,1</i>	<i>5,3</i>	<i>5,5</i>
<i>Укол в мишень с выпадом время (с)</i>	<i>0,8</i>	<i>1,0</i>	<i>1,2</i>	<i>0,7</i>	<i>0,9</i>	<i>1,1</i>	<i>0,7</i>	<i>0,9</i>	<i>1,1</i>	<i>0,6</i>	<i>0,8</i>	<i>1,0</i>
<i>точность попаданий (%)</i>	<i>40</i>	<i>37</i>	<i>35</i>	<i>44</i>	<i>42</i>	<i>40</i>	<i>60</i>	<i>55</i>	<i>50</i>	<i>65</i>	<i>63</i>	<i>60</i>
<i>Укол в мишень с шагом вперед и выпадам время (с)</i>	<i>1,3</i>	<i>1,5</i>	<i>1,7</i>	<i>1,2</i>	<i>1,4</i>	<i>1,6</i>	<i>1,2</i>	<i>1,4</i>	<i>1,6</i>	<i>1,1</i>	<i>1,3</i>	<i>1,5</i>
<i>точность попаданий (%)</i>	<i>40</i>	<i>37</i>	<i>35</i>	<i>60</i>	<i>55</i>	<i>50</i>	<i>60</i>	<i>55</i>	<i>50</i>	<i>70</i>	<i>67</i>	<i>65</i>

Нормативы по специальной физической подготовке. Девушки.

<i>Приемы нападения и маневрирования</i>	<i>9-11 лет</i>			<i>12-13 лет</i>			<i>14-15 лет</i>			<i>16-17 лет</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
	<i>Передвижение шагами 15 м в боевой стойке вперед (с) назад (с)</i>	<i>5,4 6,3</i>	<i>5,6 6,5</i>	<i>5,8 6,7</i>	<i>5,1 5,9</i>	<i>5,3 6,1</i>	<i>5,5 6,3</i>	<i>4,7 5,6</i>	<i>4,9 5,8</i>	<i>5,1 6,0</i>	<i>4,6 5,0</i>	<i>4,8 5,2</i>
<i>Укол в мишень с выпадом время (с) точность попаданий (%)</i>	<i>0,8 40</i>	<i>1,0 37</i>	<i>1,2 35</i>	<i>0,7 47</i>	<i>0,9 45</i>	<i>1,1 43</i>	<i>0,7 65</i>	<i>0,9 63</i>	<i>1,1 60</i>	<i>0,6 70</i>	<i>0,8 67</i>	<i>1,0 65</i>
<i>Укол в мишень с шагом вперед и выпадом время (с) точность попаданий (%)</i>	<i>1,0 40</i>	<i>1,2 37</i>	<i>1,4 35</i>	<i>1,1 65</i>	<i>1,3 63</i>	<i>1,5 60</i>	<i>1,2 61</i>	<i>1,4 58</i>	<i>1,6 55</i>	<i>1,3 60</i>	<i>1,5 57</i>	<i>1,7 55</i>

Таблица 10

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фехтование

Соревновательная нагрузка	Этапы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До 1 года	Свыше года		До 2 лет	Свыше 2 лет		До 1 года	Свыше года	
		2-й год	3-й год		3-й год	4-й год		2-й год	3-й год
Количество соревнований	2	4	6	8	10	11	12	14	15
Количество дней соревнований	2	4	6	11	14	14	16	16	20
Количество тренировочных боев	170-130	440-560	750-850	1450-650	1850-2050	2150-350	2700-3000	3100-3400	3500-3700
Количество боев в соревнованиях	24-30	32-40	40-50	110-120	170-190	210-230	280-320	300-360	360-440

Таблица 11

Формы медико-биологического контроля.

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	<p>1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению.</p> <p>2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.</p>	<p>Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере.</p>
Этапное	<p>1. Контроль за состоянием здоровья, динамика показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний.</p> <p>2. Проверка эффективности рекомендаций,</p> <p>3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.</p>	<p>Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов.</p>
Текущее	<p>1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки, рекомендации по планированию индивидуальных нагрузок.</p> <p>2. Выявление отклонений в состоянии здоровья.</p>	<p>Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки врачом и тренером: пульсометрия. измерение АД, пробы на равновесие.</p>

Таблица 12

Примерный план по теоретической подготовке юных фехтовальщиков.

Содержание основных занятий	До 1 года	НП 2-й		До 2 лет	УТ 3-й	4-й	До 1 года	СС 2-й
1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков	X				X			
2. Физическая культура и спорт в России.				X			X	
3. История фехтования	X						X	X
4. Фехтование как вид спорта.		X					X	
5. Фехтование на саблях	X	X					X	X
6. Техника фехтования	X	X		X			X	X
7. Тактика фехтования	X	X		X			X	X
8. Психограмма фехтования						X		
Э. Двигательные и психические качества фехтовальщика.					X			X
Ю. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок				X		X	X	
11. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов.							X	X
12. Критерии оценки действий спортсмена в поединке.					X		X	X
13. Система соревнований					X			X
14. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования.	X	X						
15. Обязательные требования к участникам соревнований.		X		X		X		
16. Действия арбитра на фехтовальной дорожке.	X	X						
17. Средства и методы восстановления.						X		X
18. Анализ тренировки					X		X	X
19. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.		X		X			X	
20. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.					X	X		X

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТИПОВЫХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков

Характеристика понятий относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина.

Этическое содержание фехтования. Техника движений и зрительное восприятие эстетики поединков.

2. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура как составная часть общей культуры современной жизни, средство воспитания. Значимость занятий спортом для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к эффективному труду и защите страны.

Физическая культура в системе народного образования, АО внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи спортивных клубов и секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.

Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта и повышения квалификации спортсменов.

Положение о спортивной классификации. Разрядные нормы и требования по фехтованию. Спортивные звания и спортивные разряды.

Общественное и государственное значение спорта высших достижений, развитие массового спорта в нашей стране.

Достижения российских спортсменов в борьбе за мировое первенство по важнейшим видам спорта. Значение результатов их выступлений в международных соревнованиях для формирования дружбы и естественных отношений между странами и народами, повышение авторитета России.

3. История фехтования

Фехтование в древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе, Итальянская, Французская, Венгерская системы и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии.

Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год.

Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России.

Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

4. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Восприятие, двигательные реакции, память, и их проявление в спортивной деятельности. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная, баня, купание).

Гигиена одежды и обуви, Гигиена жилища и мест занятия. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употреблении спиртных напитков.

6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Утомление и причины временного снижения трудоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизические показатели. Предстартовое состояние, разминка в соревнованиях по фехтованию.

7. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Особенности травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы. Первая помощь

пострадавшему. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, Приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа- поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж и противопоказания к массажу.

8. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования

Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение, Вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала- линолеумные или резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки-сматыватели шнура. Информационная аппаратура. Спортивная одежда: фехтовальный костюм, кроссовки, гетры, бандажи, жесткие бюстгалтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

9. Фехтование как вид спорта

Основными признаками специализированной деятельности фехтовальщиков являются:

- многоэтапность соревнований с меняющимися количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;
- постоянное возникновение ситуаций с большими напряжениями;
- сильным личным противостоянием участников.

Конкретными положениями, определяющими выбор, подготовку и применение действий, могут быть:

- уровень значимости факторов, составляющих тактическую сущность действий, ситуаций ведения поединка;
- произвольный выбор нападений и защит;
- разнообразие ситуаций;

-неожиданность значительного числа ситуации, количественная и ситуационная непредсказуемость результатов многих тактических решений;

10. Техника фехтования

Основу школьной техники составляют специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, подготовки. В технике фехтовальщика должно учитываться воздействие движений оружием на анализаторные системы противника. Критериями оценки качеств боевых движений фехтовальщика являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;
- специализированность реагирования;
- быстрота и точность выполнения, пространственные и временные параметры действий;
- применение типовых комбинаций действий оружием и передвижений.

11. Тактика фехтования

Характеристиками ведения поединка являются:

- цель,
- направленность,
- активность, намеренность, надежность.

Тактические схемы формируются под воздействием правил соревнований, положений о соревнованиях, особенности судейства.

Тактическая деятельность спортсмена включает:

- восприятие среды, оценка поведения противника, в динамике собственного состояния и действий;
- анализ полученной информации, его соотношение с прежним опытом и целью соревнований;
- выбор и принятие решений, их воплощение в адекватных действиях.

Для поединков фехтовальщиков характерны:

-дефицит времени, конфликтность замыслов, специфичность требований к уровню двигательных и психических качеств соревнующихся. Критериями оценки тактической подготовленности являются результаты анализа состава действий использования инициативы начала схваток, особенности выбора действий. Важен учет уровня помехоустойчивости и способов поведения в экстремальных условиях.

12. Психограмма фехтования

Условия соревновательной деятельности фехтовальщиков определяют особенности проявлений психических качеств, формирования специализированных восприятий (чувства дистанции, чувства времени, чувства оружия, чувства боя). Для участников поединка необходима быстрота переработки информации, включая оценки ложной информации, оперативное мышление.

Наблюдение и контроль за действиями соперника требуют разнообразных проявлений функции внимания - интенсивности, устойчивости, переключения и распределения.

Для ускорения переноса освоенных в тренировках действий в условия соревнований необходимы создания психологических предпосылок, ликвидация психологических барьеров, затрудняющих их применения. Важным компонентом совершенствования психологической подготовки фехтовальщиков является управление деятельностью спортсменов в соревнованиях.

13. Двигательные и психические качества фехтовальщиков

Двигательные и психические качества фехтовальщиков имеют специализированные характеристики. В свою очередь, движения вооруженной рукой, отягощенной весом оружия, требуют скоростно-силовых усилий. Уровень специализированных двигательных качеств проявляется:

длиной выполнения атак, сохранением типовых амплитуд движений оружием, оптимальным напряжением мышц, быстротой стартовых усилий.

Разнообразные требования предъявляются к психическим свойствам фехтовальщика, к таким как:

- внимание, представление,

- воображение,
- память,
- мышление,
- зрительно-моторная и тактильная реакции.

В свою очередь, важность соревновательной деятельности проявляется в виде устойчивости к помехам от действий оружием и передвижений противников, а также к воздействиям внутренних факторов и росту напряженности поединков.

14. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренировочные и соревновательные нагрузки позитивно влияют на функциональные системы, в том числе на бескислородные ресурсы организма фехтовальщиков. Характер изменений, возникающих у фехтовальщиков при выполнении специальных упражнений, можно классифицировать по отдельным реакциям сердечно-сосудистой системы. Поэтому частота сердечных сокращений является объективным показателем величины нагрузки фехтовальщика, его реакций на стрессовые ситуации.

15. Система соревнований

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами их проведения - отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд - матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами. Спортивные соревнования при их разделении по масштабам, организации и способам проведения имеют особенности (национальные, региональные, континентальные)

Соревнования выполняют определенные функции:

- выявления первенства, квалификационные, отборочные, показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

- целевые
- основные;

-подготовительные;

- контрольные. Система соревнований является основой тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах.

16. Обязательные требования к участникам соревнований

Участники соревнований обязаны:

-знать программу соревнований;

- соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями;

- выступать в чистом костюме, соответствующим правилам для каждого вида оружия;

- приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания боя;

- являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно выходить на поле боя; бороться за победу в каждом бою.

Если участник не имеет возможности продолжить бой из-за неожиданной неисправности оружия или костюма, он должен обратиться к арбитру с просьбой об остановке боя.

Участникам запрещается:

- вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выражать свое недовольство судейством;

- наносить грубые удары, умышленно падать, отбивать или захватывать клинок соперника невооруженной рукой, сталкиваться с противником;

- снимать маску до объявления результата схватки арбитром;

-отказываться от соревнований (только в случае заболевания);

- покидать поле боя без разрешения арбитра.

17. Действия арбитра на фехтовальной дорожке

Арбитр обязан:

Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки. Во время боя действия арбитра включают:

- остановку фраз по сигналу аппарата, оценку действий присуждение или отмену уколов;

- наблюдение за сетом боя и соблюдением правил его проведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций;

- перемещение по фехтовальной дорожке на расстоянии, позволяющем видеть двух соперников, дополнение своих решений жестами.

В судействе боев на шпагах арбитр присуждает все уколы, зафиксированные аппаратом, нанесенные без нарушений правил.

В судействе боев на рапирах и саблях необходимо определение инициативы в действиях спортсменов.

18. Средства и методы восстановления

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма фехтовальщика.

Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;

- ограничение сопутствующих нагрузок в расписании дня;

- регулярность гигиенических процедур;

- комплексность воздействия восстановительных средств;

- организация сбалансированного питания.

Тренер на основе наблюдений оценивает эффект от воздействия нагрузок на психическую сферу фехтовальщика, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых ситуациях.

Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих долгосрочный эффект, являются:

- психическая реабилитация за счет физических упражнений;
- эффекты корригирующих упражнений;
- витаминация;
- предупреждение травматизма,
- воздействие естественных факторов природы.

Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

19. Анализ и коррекция тренировки

Объективными показателями, пригодными для анализа и коррекции тренировки квалифицированных фехтовальщиков в годичном цикле, являются:

- количество часов тренировки,
- количество тренировок,
- количество соревнований,
- количество дней соревнований,
- Количество боев в соревнованиях,
- количество тренировочных боев на результат,
- количество часов, затраченных на ведение тренировочных боев,
- количество индивидуальных уроков,
- количество часов, затраченных на общие средства физической подготовки,
- количество часов, затраченных на специальную разминку, тренировку передвижений, упражнения на тренажерах.

10. ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамов А.М., Соколов А.В. Совершенствование мышечного чувства у спортсменов методом биологической обратной связи // Тез. докл. 10 Всес. Науч. - практ. конф. по проблемам Олимпийского спорта (Челябинск, 22-26 мая 1991 г.). – М., 1991. – С. 34-37.
2. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: Методические разработки. – М.: ГЦОЛФК, 1991. – 38 с.
3. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 184 с.
4. Бойченко С.Д. Тышлер Д.А. Методика тактической подготовки фехтовальщиков. – Минск: Высшая школа, 1983. – 174 с.
5. Бондаренко С.В. Проблемы тактического мышления и его соотношения с другими познавательными процессами в спорте // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: Матер. межрег. науч. – практ. конф. – Омск, 1997. – С. 132-136.
6. Бычков Ю.М. Новое в технике передвижения фехтовальщиков // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 11. – С. 28-29.
7. Бычков Ю.М., Войтов В.Г., Павлов А.И. Характеристика процессов мышления и воображения в системе тактического взаимодействия в спортивном фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 64-70.
8. Войтов В.Г. Классификационная проблема тактики спортивного фехтования // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 34-35.
9. Войтов В.Г. Обобщающая модель продуцирования тактического действия в спортивном фехтовании // Теория и практика физической культуры. -2004. -№ 9. -С. 32-34.
10. Галкин Ю.П. дифференцированные методики физического воспитания (теоретико-методический аспект): Учебное пособие для студентов академии и институтов физической культуры. – Смоленск: СГИФК, 1999. – 49 с.

11. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие / Е.Н.Гогунев, Б.И.Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
12. Дементьев В.Л., Михайлина О.С. Психомоторика и свойства высшей нервной деятельности как фактор тактико-технической успешности в соревновательной деятельности единоборцев //Актуальные проблемы спортивных единоборств / Составители: проф. Б.А. Подливаев, проф. И.Д. Свищев. – М.: СпортУниверПресс. _Вып.6. –2003.- С 97-103.
13. Лапшин А.В, Средства ведения поединков и основы технико-тактического совершенствования квалифицированных фехтовальщиц на саблях: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М.,2003. – 23 с.
14. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. – Киев: Здоровье, 1981. – С. 53-61.
15. Павлов А.И., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Специальные тактические умения, обеспечивающие решение задач подготавливающих действий в спортивном фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 102-106.
16. Павлов А.И., Войтов В.Г. Определение понятия «спортивная тактика» // теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 20-21.
17. Павлов А.И., Войтов В.Г., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Принципы формирования состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 88-94.
18. Павлов А.И., Войтов В.Г.Проблемы и направления оптимизации состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании: Сб. науч. тр. –Смоленск: СГИФК, 2000. –С. 98-103.
19. Радионова и.А., Омырзакова Б.Ж. Психические качества фехтовальщиков в структуре модельных характеристик // Тез. докл. 13-й науч. - практ. конф. По психологии физического воспитания и спорта. - М., 1992. – С. 108-109.

20. Спортивная метрология: Учебн. / под ред. Ю.И.Смирнова, М.М.Полявщикова. – М.: Академия,2000. – 228 с.119
21. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 124 с.
22. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: Советский спорт, 1996. – 80 с.
23. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Войтов В.Г. Методика технико-тактического совершенствования юных фехтовальщиков на саблях (этап углубленной специализации) // Фехтование: Сб./Сост. Д.А. Тышлер; Редкол Г.Е. Горохова и др. – М.: Физкультура и спорт,1985. – С. 19-22.
24. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Тактика фехтовального боя // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 7. – С. 28-29.
25. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка. – М.: Физкультура, образование и наука, 1998. – 185 с.
26. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.-144 с.
27. Фехтование: Сб. ст. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 125-144.
28. Фехтование: Учеб. Для ИФК / Под ред. Д.А.Тышлера. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 336 с.
29. Филин В.П. современные методы исследования в спорте: Учебное пособие / В.П. Филин, В.Г. Семенов, В.Г. Алабин. – Харьков: Основа, 1994. – 131 с.
30. Филин В.П., Семенов В.Г. Педагогические методы исследования в спорте: Учебное пособие. – М.: РГАФК, 1993. – 33 с.
31. Шагинян А. Особенности проявления эмоциональной напряженности в соревнованиях по фехтованию // Актуальные проблемы психологии физического

- воспитания и спорта: Тез. докл. всесоюз. конф. Студентов. Пермь: ПГПИ, 1991. – С.37-38.
32. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. – М.: Логос, 1994. – 320 с.
33. Шилова И.М. Мотивационный компонент психической готовности к соревнованиям у фехтовальщиков высокой квалификации // Спортсмен как субъект деятельности: Матер. всерос. Симпозиума. _ Омск: ОГИФК. 1993. – С. 331-332.
34. Шулин Ю.А. Систематизация базовой тактической подготовки борцов // Теория и практика физической культуры. – 1990. - №8. – С. 23-26.
35. Шулина Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1990. – 37 с.
36. Эстрина И.А. Техничко-тактические показатели применения средств ведения боя фехтовальщиками высшей квалификации в официальных многоступенчатых соревнованиях // Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов спортивных резервов: Матер. науч.- практ. конф. – Ч.2. _ М.: ВНИИФК, 1990. –С. 331-332.