САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОМЕТА»

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Тренерского совета
№ 4 от 28.10.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ СШОР «Комета»
_____ А.Х. Ариткулов
от «28» октября 2021 г.
приказ № 71-О от 28.10.2021

Программа спортивной подготовки по виду «фехтование»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 40

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки: – 3 года

Тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
1.1Характеристика вида спорта, его отличительные особенности 5
1.2 Специфика организации тренировочного процесса 12
1.3 Специфика организации тренировочного процесса Формы организации занятий 14
1.4 Структура системы многолетней спортивной подготовки 19
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 23
2.1Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» 23
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» 24
2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фехтование» 25
2.4 Режимы тренировочной работы 26
2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 26
2.6 Предельные тренировочные нагрузки 28
2.7 Объем соревновательной деятельности 30
2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 32
2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки. 36
2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки 37
2.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов). Структура годичных и многолетних циклов. 37
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 48
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований 48
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 50
3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов 54
3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 54
3.5 Программный материал для практических занятий по этапам, и периодам подготовки 59
3.5.1 Этап начальной подготовки 59
3.5.2 Этап тренировочный (спортивной специализации) 77

3.5.3 Этап совершенствования спортивного мастерства 98
3.5.4 Этап высшего спортивного мастерства 116
3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки 131
3.7 Планы применения восстановительных средств 135
3.8 Планы антидопинговых мероприятий 137
3.9 Планы инструкторской и судейской практики 144
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 147
4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта « фехтование» 147
4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки 149
4.3 Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля 155
4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования. 155
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 159
5.1 Список литературных источников 159
5.2 Перечень аудиовизуальных средств 159
5.3 Перечень интернет-ресурсов 160
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ 161

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» разработана в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Минспорта России № 40 от 19.01.2018 г (далее - Программа).

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки и до этапа высшего спортивного мастерства.

Программа предусматривает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития занимающегося и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области фехтования, освоение правил вида спорта, изучение истории фехтования, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, субъекта, страны;

- подготовка из числа занимающихся судей по фехтованию.

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

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы тренировочного и врачебного контроля, основной материал по теоретической и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1 Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Фехтовальный бой - условный поединок на холодном спортивном оружии, регламентированный официальными правилами соревнований, которые позволяют определить победителя в схватке на основе установленных тактических приоритетов и времени опережения.

В современном спортивном фехтовании поединки проводятся на трех видах оружия **(шпагах, рапирах и саблях), и правила в этих видах различаются**.

В фехтовальном бою возможны самые различные сочетания двигательных элементов, направленных на решение тактических задач. Причем из одного двигательного акта может вытекать несколько тактических вариантов завершения, влияющих на исход схватки.

Изменение любого из компонентов (как двигательного, так и тактического) влияет на возможности и диапазон применения средств в каждой схватке боя.

Система ведения боя в спортивном фехтовании имеет общие признаки, объединяющие бои на рапирах, саблях и шпагах, благодаря единым принципам формирования состава двигательных действий клинком и приемов передвижений. Кроме того, правила противоборства фехтовальщиков предъявляют во многом сходные требования к психическим и двигательным качествам участников.

Поэтому выделение **характеристик специализированной деятельности** позволяет определить критерии оценки техники и тактики ведения боя.

Многооперационность действий клинком и разнообразные возможности взаимозамен между их разновидностями. Условия ведения

боев позволяют реализовывать многие тактические намерения применением аналогичных двигательных действий. Следовательно, необходим отбор наиболее пригодных навыков и доступных ситуаций для их освоения, что сократит сроки их переноса в условия тренировочных боев и соревнований.

Произвольный выбор атак и противодействий атакам, способов их подготовки.

Участники боев вынуждены самостоятельно выбирать эффективные действия клинком и приемы передвижений, выжидать или создавать ситуацию для их применения. Необходимо также учитывать возможные противодействия со стороны противника. Поэтому в тренировке фехтовальщиков необходимо моделирование условий для самостоятельного выбора действий из двух-трех (нескольких) известных и применения их в ожидаемой (избранной) ситуации.

Разнообразие проявлений психических свойств и двигательных возможностей участников боев, обеспечивающих применение боевых действий. В соревнованиях необходимы автоматизированность и вариативность типовых навыков, предназначенных для противоборства участников в отличающихся схватках, а также их сопряжение с проявлениями двигательных качеств и психических свойств, среди которых:

- координация движений;
- разновидности двигательных реакций;
- предвосхищение дистанции и момента для начала действий, ритмических компонентов их выполнения;
- идеомоторные представления;
- вероятностное прогнозирование;
- внимание, память, мышление.

Неожиданность значительного количества ситуаций. Успешность действий в экстремальных ситуациях основана на специализированности двигательных реакций и других психических свойств фехтовальщиков. В многолетней практике тренировочных боев и соревнований возникает «чувство дистанции», «чувство оружия», «чувство времени», составляющие в совокупности «чувство боя». При этом формирование последнего нередко затягивается на многие годы. Однако использование методики совершенствования умений фехтовальщика, основанных на специализированности двигательных реакций, позволяет сократить продолжительность формирования этих «чувств».

На основе методики совершенствования специальных умений создается также устойчивость к помехам (зрительным, тактильным, звуковым) от движений противника клинком, туловищем, ногами. Состав специальных умений, востребованных для применения атак (от четырех до пяти) и противодействий атакам (восемь), дополняемый возможностями

проявлений отдельных умений для применения ответов, аналогичен во всех видах фехтования. Имеют место лишь существенные различия в сравнительной значимости между отдельными специальными умениями.

Раздвоенность поиска между тактическими намерениями. Выбор (подготовка) атаки или противодействия атаке характерен для фехтования перед каждой схваткой, как и выбор между разновидностями действий. Ведь мышление и внимание участников постоянно перемещаются от оценки конкретных действий к выбору момента и способа передвижения перед началом их выполнения, контролю дистанции до начала схватки и наблюдению за действиями соперника, обеспечивая тем самым своевременные противодействия возможным замыслам противника.

Поэтому для ускорения переноса освоенных в тренировках действий клинком и приемов передвижений в условия боя необходимо объединение установок на применение заданных (избранных) действий в атаках (защитах с ответом, контратаках) и противодействий неожиданным атакам (защитам, контратакам) тренера (партнера).

Различия между источниками и способами оценки тактической информации. Выбор действия и момента для его применения перед началом схватки основывается на анализе предварительной информации о намерениях противника, а затем следуют оценки эффективности действий в предшествующей схватке (бою, соревновании), в частности:

- выбор действия на основе информации, полученной после оценки результатов применения подготавливающих действий;
- выбор и произвольное чередование действий в заданной (предполагаемой со стороны противника) ситуации;
- выбор и применение действий на основе двигательных реакции выбора или реакции переключения.

Вместе с тем, различия правил ведения боя в видах фехтования (на рапирах, саблях, шпагах) определяют необходимость формирования технико-тактических приоритетов среди типовых действий и упражнений для освоения в методиках обучения и тренировки. Их отбор ориентирован на оценки сравнительной значимости и эффективности в соревнованиях, а также динамику овладения.

Правила ведения боя в видах фехтования и различия в технике и тактике, методиках специальной тренировки.

Бои в видах фехтования своеобразны из-за различий в способах достижения результативности атак и противодействий атакам (уколом или ударом), критериях оценки результативности действий при взаимных попытках их нанесения, размерах поражаемой поверхности участников.

Выделенные регламенты определяют выбор тактических намерений и технических приемов для их реализации. Следовательно, в отборе

содержания и методик обучения, как и в первоначальной тренировке, необходим анализ эффективности разновидностей типовых действий и ситуаций для их применения в бою.

Среди технико-тактических приоритетов в обучении и тренировке фехтовальщиков необходимо выделение типовых движений клинком и приемов передвижений, отдельных специализированных проявлений психических свойств, составов базовых действий и наиболее часто используемых ситуаций, среди которых:

- исходные положения и движения клинком, дистанции перед началом схваток;
- атаки и противодействия атакам;
- ситуации, характерные для вида фехтования.

Необходимо также учитывать следующие положения, например:

- сравнительную значимость отдельных специальных умений, разновидностей атак и противодействий атакам, способов подготовки;
- воздействие факторов, регулирующих эффективность применения избранных действий, взаимосвязанных с регламентами соревнований («тактическая правота», «время для опережения», оценки взаимных нападений, секторы укола или удара и др.).

Учет объективных предпосылок для совершенствования соревновательной деятельности облегчает подбор упражнений и определение их направленности на отдельные компоненты технико-тактической и функциональной тренировки, делает их более эффективными.

Условия ведения боев и технология оценки эффективности действий, как и системы проведения соревнований, регламентированные в официальных правилах, определили **формирование техники и тактики спортивного фехтования** на рапирах, саблях, шпагах.

В спортивном фехтовальном бою техника и тактика взаимосвязаны, и единоборство соревнующихся характерно противопоставлением намерений, реализуемых с помощью различных двигательных операций. Для понимания содержания спортивного боя целесообразно представить его компоненты в виде технических приемов и боевых действий.

Техническими приемами являются специализированные положения и движения с отличающейся двигательной структурой, анализируемые вне тактической ситуации при их применении.

В составе технических приемов спортивного фехтования систематизированы специализированные операции и фиксируемые положения клинков, туловища и ног, включающие в себя:

- основные положения и движения;
- позиции и соединения;
- передвижения;

- движения клинком;

- комбинации одно структурных и разноструктурных движений клинком и приемов передвижений.

В качестве критериев оценки приемов фехтования можно рассматривать:

- принадлежность к группе специализированных движений;
- структуру выполнения;
- направление при перемещениях спортсмена или клинка;
- динамические и кинематические различия;
- пространственные характеристики движений, стандартизированность выполнения.

Боевыми действиями являются движения фехтовальщиков, применяемые для решения конкретных тактических задач в отдельной схватке с использованием разнообразных сочетаний специализированных положений и движений (приемов). Тактической составляющей боевого действия является намерение, связанное с осознанным выбором разновидности действия.

Содержание и направленность тактического намерения и применяемого действия (например, атаки, контратаки) регламентировано в спортивном бою такими положениями, как «право атаки», «право ответа», «фехтовальный темп».

В основе тактического намерения фехтовальщика лежит стремление нанести укол (удар) противнику, используя определенные действия. Завершившаяся схватка оценивается арбитром посредством разбора последовательности действий и их приоритетности, с учетом следующих критериев:

- инициатива начала схватки движением клинка на укол или удар (атака или противодействие атаке);
- отбив клинком попытки нанесения укола (удара) противника - защита (контрзащита) для нанесения ответа (контрответа);
- противодействие атаке (ответу) противника, опережающее их завершение на «фехтовальный темп», в ситуациях с взаимными попытками нанесения укола или удара (контратака, повторный укол или удар);
- применение боевого действия для получения тактической информации без цели нанесения укола (удара) или использования в начале схватки с установкой на результативное ее продолжение (подготавливающее действие).

Самостоятельное значение имеют тактические критерии оценки действий, отражающие специализированность мышления и проявлений анализаторных систем спортсмена, особенности выполнения в схватках, такие, например, как:

- степень готовности спортсмена к применению действий – преднамеренных, экспромтных, преднамеренно-экспромтных;

- ступень реализации инициативы в схватке - первого намерения, второго и последующего намерения, ложной; действительной;

- характер реагирования спортсмена – обусловленно, с выбором, с переключением;

- способ достижения результативности действия (укол или удар);

- продолжительность, длина, ритмические и моментные особенности выполнения действий в схватках;

- направленность движений клинка и перемещений спортсмена;

- сектор нанесения укола (удара).

Различия между разновидностями атак (простыми, с финтами, с батманом или захватом, комбинированных) представлены в особенностях применения на этапах развития конкретной схватки, что определяет их характеристики, такие, как:

- основные (начинающие схватку);
- повторные;
- ответные;
- на подготовку;
- встречные (шпага).

Среди противодействий атакам - конкретные и обобщающие защиты (контрзащиты) и ответы (контрответы), контратаки, уколы из положения «оружие в линии», повторные уколы (удары).

Тактическое назначение подготавливающих действий (разведка, маскировка, вызовы, помехи) реализуется в следующих разновидностях специализированных движений и положений, включающих в себя:

- манипулирование клинком;
- маневрирование;
- имитацию уколов (ударов), защит;
- угрозы нанесения укола (удара);
- положение клинка «в линии»;
- положение клинка с выведенным острием за пределы поражаемой поверхности противника.

Тактическую информацию позволяет также получить и анализ не засчитываемых (недействительных) уколов (ударов).

Реализация отдельных тактических намерений имеет определенную специфику, связанную с назначением действий, этапом развития схватки, правилами ведения боя в различных видах фехтования.

Так, уколы из положения «оружие в линии» являются преднамеренными действиями в фехтовании на рапирах и саблях, а повторные уколы (удары) - преднамеренными или экспромтными.

Повторные уколы (удары), а также контратаки, не могут быть с «тактической правотой» в боях на рапирах и саблях.

В свою очередь, в фехтовании на шпагах правилами боя совсем не предусмотрена «тактическая правота» и, следовательно, нет и понятия «оружие в линии».

Уклонения являются дополнительными способами противодействия уколам (ударам) и используются с установками, аналогичными защитным (совмещаются с атаками, контратаками, ответами), а оборонительные намерения реализуются также применением оппозиции.

Между тактическими намерениями имеют место взаимозамены за счет отступлений от стандартных амплитуд в движениях клинком. Возможны также ситуации,

В которых ведущими тактическими категориями, определяющими результативность действий, становятся их отдельные двигательные компоненты выполнения (например, длина, быстрота, ритм, амплитуда и сила воздействия на клинок и др.).

Тактические факторы, воздействие которых на результаты противоборства выходит за рамки отдельного действия или непрерывно выполняемой комбинации действий, рассматриваются как часть «наступательной» или «оборонительной» тактической модели ведения боя.

Тактика подготовки и применения действий имеет определенную многомерность.

Спортсмены соревнуются, противопоставляя, в частности:

- инициативу начала действия;
- использование пространства для передвижений и времени на подготовку действий;
- длину дистанции и различия в положениях клинка;
- адекватность выбора действий.

На основе учета факторов, оказывающих влияние на подготовку и применение действий, определены тактические категории в оценках моделей ведения боев:

- наступательные и оборонительные;
- маневренные и позиционные;
- скоротечные и выжидательные.

Имеют место и особенности действий при их выполнении с различных дистанций, из положений с опущенным клинком, находящимся в позиции или движущимся, и др.

Направленности тактических намерений фехтовальщиков на выбор действий перед схваткой и в процессе ее ведения характерны:

- раздвоенность тактического поиска относительно выбора разновидности атаки и противодействия атаке противника;

- множественность возможных разновидностей действий для реализации тактических намерений;
- развитие противоборства от одноактного действия к многоактному взаимодействию клинками с передвижениями по полю боя;
- возрастающая тактическая неопределенность при завершении действий по мере усложнения схватки (от одноактной к двухактной, многоактной).

Приведенная систематизация значимых при анализе тактических факторов, особенно их интеллектуальных составляющих, позволяет установить количественные соотношения между типовыми действиям и их тактическими разновидностями или моделями ведения боев, присущих видам фехтования, а также особенности формирования операционного состава соревновательной деятельности.

Выделенные положения, характеризующие технику и тактику применения действий, ведения схваток и боев, представляют собой основу для разработки критериев оценки специальной подготовленности в видах фехтования, а также по этапам многолетней тренировки спортсменов.

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

Таблица 1

Дисциплины вида спорта «спортивное фехтование»

Дисциплины	**Номер-код**
Фехтование на рапирах - личное первенство	0200001611Я
- командные соревнования	0200021611Я
Фехтование на саблях - личное первенство	0200001611Я
- командные соревнования	0200041611Я
Фехтование на шпагах - личное первенство	0200001611Я
- командные соревнования	0200061611Я

1.2 Специфика организации тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее - СПб ГБУ СШОР «Комета»), осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом,

рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для проведения занятий в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» допускается бригадный метод работы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта «фехтование» утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки - до 2-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х астрономических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х астрономических часов;

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

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

После каждого спортивного года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы. По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

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

1.3 Специфика организации тренировочного процесса

Формы организации занятий.

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

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

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

Групповое занятие занимает основное место при построении процесса подготовки фехтовальщиков. На этапе *начальной подготовки и тренировочном* этапе групповой урок имеет многокомпонентное содержание и включает в себя разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером - из-за их наибольшей эффективности.

На этапе *совершенствования* спортивного мастерства в тренировочном процессе превалируют целевые установки на повышение уровня технико-тактической подготовленности в индивидуальных уроках.

Боевая практика представляет собой тренировочное занятие продолжительностью от 2-х до 4-х часов, насыщенное сериями поединков с перерывами между ними, как без учета их результатов, так и проведенных на определенное количество уколов (ударов). Боевой практикой создается

функциональная подготовленность фехтовальщиков и регулируется ее уровень, оптимизируется состав действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках.

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

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

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

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

Типовая направленность тренировочного занятия по фехтованию. Цель и содержание урока (как группового, так и индивидуального) должны, прежде всего, обеспечить комплексность воздействия на подготовленность фехтовальщика практически в каждом занятии. Однако очевидна необходимость выделения конкретной направленности занятий, взаимосвязанной с периодом годичного цикла (в том числе учитывая близость очередных соревнований и их значимость), планами технико-тактической и психологической подготовки и др. В практике тренировочной работы с фехтовальщиками имеет место следующая направленность занятий:

- обучение новым приемам и действиям, разновидностям выполнения, комбинациям, тактическим умениям их подготовки и применения;
- совершенствование базовых действий, тактических умений в типовых ситуациях;

- опробование разновидностей действий и ситуаций их применения, тактических составляющих ведения схваток, боев;
- повторение излюбленных действий, способов их подготовки в привычных ситуациях;
- повышение технико-тактического уровня, специальной тренированности;
- повышение надежности применения действий в неожиданных ситуациях;
- совершенствование состава и повышение результативности действий в определенных ситуациях (наступление, оборона, приоритет, предупреждение);
- подготовка к поединкам с отдельными противниками, к соревнованию с определенной системой;
- создание психологических предпосылок для ускорения переноса освоенных действий в условия боя, повышение уровня готовности к соревнованию;
- оптимизация состава действий, тактических компонентов их подготовки и применения, регулирования психического состояния;
- диагностика состояния специальной тренированности, уровня овладения отдельными разделами технико-тактической подготовленности;
- показ приемов, действий, методики обучения и технико-тактического совершенствования.

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

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

- тренировочные бои;
- соревновательные бои;
- индивидуальный урок;
- общефизическая разминка;
- специальная разминка;
- самостоятельное совершенствование приемов передвижений;
- имитационное совершенствование движений оружием в боевой стойке и в передвижении;
- упражнения на мишенях и тренажерах;
- упражнения с партнером;
- контрольные соревнования;
- одиночные и групповые упражнения в совершенствовании двигательных качеств в игровых и других видах спорта;

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

Разнообразие форм проведения упражнений в тренировочных занятиях по фехтованию позволяет решать как задачи повышения (сохранения) уровня всех сторон подготовленности спортсменов (технической, тактической, физической, психологической, интеллектуальной), так и частные задачи тренировочного занятия.

Каждая из форм проведения упражнений предназначена для реализации конкретных задач повышения отдельных сторон подготовленности фехтовальщиков и требует избирательного использования средств и методических приемов выполнения упражнений.

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

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

Тренировка с условным противником. Условным противником являются вспомогательные приспособления и тренажеры, мишени и др. В используемых упражнениях специализируются проявления зрительного анализатора (прежде всего в оценке дистанции) и кинестезические ощущения, адекватные соревновательной деятельности.

При взаимодействии с условным противником возрастают требования к точности выполнения приемов, создаются условия для превращения приемов в преднамеренные действия.

Тренировка с партнером используется для овладения техникой движений оружием и тактическими компонентами действий, совершенствования специализированных умений при активной помощи партнера. При совершенствовании приемов и действий фехтования партнер создает предпосылки для правильного их выполнения.

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

К основным видам упражнений с партнером относятся:

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

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

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

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

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

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

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

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

Соревновательные бои, в которых оттачивается тактические способности, развиваются боевые качества, приобретается специальная выносливость к перенесению интенсивных и длительных нервных напряжений. Соревновательные бои должны быть разнообразными:

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

1.4 Структура системы многолетней спортивной подготовки

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

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по фехтованию;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по фехтованию и индивидуальных возможностях в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемый организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является

специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического и кадрового оснащения спортивной подготовки

Построение многолетней подготовки в спортивном фехтовании предусматривает следующее:

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

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по спортивному фехтованию предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах. Структура представлена в таблице 2.

Таблица 2

Структура многолетней спортивной подготовки			
Стадии	**Этапы спортивной подготовки**		
	Название	**Обозначение**	**Продолжительность**
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
	Тренировочный (спортивной специализации)	ТЭ(СС)	Начальной спортивной специализации (до двухлет)
Максимальной реализации индивидуальных возможностей			Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)

	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

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

Система предусматривает следующее:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «фехтование»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «фехтование».

Основные задачи тренировочного этапа:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

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

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений.

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

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

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

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

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

Таблица 3

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах многолетней тренировки в фехтовании представлены в таблице 4.

Таблица 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах многолетней спортивной тренировки по виду спорта «фехтование»

№	Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки					
		НП		ТЭ (СС)		ССМ	ВСМ
		До 1 года	Свыше 1 года	Этап начальной специализации (до двух лет)	Этап углубленной специализации (свыше двух лет)		
1.	Общая физическая подготовка (%)	19-22	16-17,5	13-14	8-10	5-6,5	3-4
2	Специальная физическая подготовка (%)	12,5-13	9-11,5	8,5-9	5-7	3-4,5	3-4
3.	Технико-тактическая подготовка (%)	50-60	60-65	65-70,5	75-73,5	74-75	75-78

4	Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-10	4-5	4-4,5	4,5-5,5	6-8	6-7
5	Участие в спортивных соревнованиях и нструкторская и судейская практика (%)	-	1-2,5	2-3	4-5,5	6-7,5	7-7,5

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фехтование»

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки занимающихся. Их следует планировать таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фехтование» представлены в таблице 5.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Таблица 5

Планируемые показатели соревновательной деятельности по спортивному фехтованию

Вид спортивных соревнований, поединков	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	До года	**Свыше года**	**До двух лет**	**Свыше двух лет**		
Контрольные	2	2	4	4	4	6
Отборочные	-	-	6	8	10	10

Главные	-	-	2	2	2	2
Поединки	24	36	120	144	168	211

2.4. Режимы тренировочной работы

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

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

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

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

4. Тренировочный процесс в организации, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**таблица**).

Режим тренировочной работы в виде спорта «фехтование» основывается на нормативах максимальных объемов тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», с учетом постепенности их увеличения и оптимальных сроков достижения спортивного мастерства.

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

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

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

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

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

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

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования

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

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

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения — все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Психофизические состояния, возникающие у спортсменов в результате спортивной деятельности, представлены в таблице 6.

Таблица 6

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	Радость, удовлетворенность, воодушевление, тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия

Соревновательная	Мобильность, «мертвая точка», второе дыхание
После соревновательная	Фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи следующих специальных приемов:

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений - различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- специальные приемы массажа и самомассажа, оказывающие на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- воздействие при помощи слова (большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелых действий тренера по управлению командой.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

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

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

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

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы,

направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

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

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

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

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен.

В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Объем тренировочной нагрузки в годовом календарном графике рассчитывается с учетом периода годичного цикла подготовки (подготовительный, основной - соревновательный, переходный),

В условиях занятий в спортивной школе занимающиеся посещают тренировку один раз в день (согласно нормативу), так как они учатся в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

Группы ВСМ состоят из спортсменов, которые являются членами сборных команд и тренируются по индивидуальному плану. Объемы тренировочной нагрузки для спортсменов на тренировочных сборах увеличиваются до 28-32 часов, так как занятия проводятся 2 раза в день.

В таблице 7 представлены нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки по фехтованию на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 7

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	5	5	6	8	10	12
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	260	260	312	416	520	624

2.7 Объем соревновательной деятельности

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

Функции соревнований в спортивном фехтовании многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища.

Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее эффективности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам их проведения;
- соответствие уровня спортивной квалификации участников положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по фехтованию;
- выполнение плана этапа спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

Таблица 8

Перечень тренировочных сборов

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Эта высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1	Тренировочные сборы по подготовке, к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется СПб ГБУ СШОР «Комета», в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год, проводимых за счет средств субсидии на выполнение государственного задания
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2.	Специальные тренировочные сборы					
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Определяется СПб ГБУ СШОР «Комета», в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных

						мероприятий на текущий год, проводимых за счет средств субсидии на выполнение государственного задания
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего и профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для обеспечения подготовки, указаны в таблицах 9 - 12.

Таблица 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Оборудование, спортивный инвентарь		
1.	Мяч баскетбольный	Штук	1
2.	Мяч волейбольный	Штук	1
3.	Мяч футбольный	Штук	1
4.	Мяч теннисный	Штук	16
5.	Палка гимнастическая	Штук	12
6.	Скамейка гимнастическая	Штук	3
7.	Скакалка	Штук	12
8.	Секундомер	Штук	4
9.	Спортивное оружие	Штук	14
10.	Клинки	Штук	32
11.	Электронаконечники	Штук	32
12.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	Комплект	2
13.	Катушка-сматыватель	Штук	8
14.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	Штук	8
15.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	Штук	2
16.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	Комплект	1
17.	Табло	Штук	2
18.	Тестер персональный	Штук	3
19.	Мобильная баскетбольная стойка	Штук	2
20.	Повторитель сигнальный для аппаратов	Штук	
21.	Ширма перегородка трехсекционная	Штук	7
22.	Магнитно-маркерная доска	Штук	4
23.	Балансировочная доска	Штук	7
	Технические средства ухода за оборудованием и спортивным инвентарем		
24.	Стеллаж для оружия (шпага, рапира, сабля)	Штук	2
25.	Стеллаж для нагрудников и масок	Штук	1
26.	Груз универсальный для проверки наконечника	Штук	2
27.	Верстак слесарный с тисками	Комплект	1
28.	Заточный станок (электронаждак)	Штук	1
29.	Электропаяльник	Штук	2
30.	Щуп для шпаги	Штук	2
	Запчасти необходимые для ремонта оборудования и инвентаря		
31.	Запасной шнур к катушке сматывателю	Штук	16
32.	Втулка к катушке сматывателю	Штук	16
33.	Проклейка наконечника рапиры	Штук	150
34.	Проклейка наконечника шпаги	Штук	150
35.	Прокладка рапирная	Штук	50
36.	Прокладка шпажная	Штук	50
37.	Двойник рапирный	Штук	50
38.	Тройник шпажный	Штук	50
39.	Пистолет Курковый	Штук	50
40.	Пистолет Кулачковый	Штук	50
41.	Рукоятка прямая	Штук	50
42.	Гарда рапирная	Штук	50

43.	Гарда шпажная	Штук	50
44.	Гайка под пистолет	Штук	150
45.	Винт наконечника (рапира)	Упак(10)	100
46.	Винт наконечника (шпага)	Упак(10)	100
47.	Пружина наконечника (рапира)	Упак(10)	100
48.	Тройной разъем в катушку сматыватель	Штук	10
49.	Гарда сабельная	Штук	50
50.	Гайка под прямую рукоятку	Штук	150
51.	Гайка сабельная	Штук	150
52.	Головка наконечника шпаги	Штук	150
53.	Пружина наконечника шпаги (большая)	Упак(10)	100
54.	Пружина наконечника шпаги (маленькая)	Упак(10)	100

Таблица 10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТЭ (СС)		ССМ		ВСМ	
				Количество	Срокэксплу-атации(лет)	Количество	Срокэксплу-атации(лет)	Количество	Срокэксплу-атации(лет)	Количество	Срокэксплу-атации(лет)
1.	Электрорапира в комплекте	Шт.	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Клинок к электрорапире	Шт.	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Электронаконечник к электрорапире	Шт.	На занимающегося	-	-	1	1	2	**1**	4	1
4.	Электрошпага в комплекте	Шт.	На занимающегося	-	-	1	**1**	1	1	2	1
5.	Клинок к электрошпаге	Шт.	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Электронаконечник к электрошпаге	Шт.	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
7.	Сабля в комплекте	Шт.	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

8.	Клинок к сабле	Шт.	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	**1**

Таблица 11

Обеспечение спортивной экипировкой

	Наименование спортивной экипировки	**Единица измерения**	**Изделий**
Спортивная экипировка			
1.	Костюм для фехтования (защитные куртка, брюки, набочник)	Штук	14
2.	Маска стандартная для фехтования	Штук	14
3.	Нагрудник детский стеганный (ватник)	Штук	14
4.	Нагрудник для тренера	Штук	2
5.	Налокотники для фехтования	Штук	14
6.	Перчатки для фехтования	Штук	14
7.	Протектор груди (женский)	Штук	14
8.	Протектор груди (мужской)	Штук	14
9.	Протектор-бандаж защитный для паха	Штук	14
10.	Чехол для оружия	Штук	14
11.	Шнур к электро шпаге	Штук	14
12.	Шнур к электро рапире	Штук	14
13.	Шнур к электросабле	Штук	14
14.	Электрокуртка (рапира)	Штук	14
15.	Электрокуртка (сабля)	Штук	14

Таблица 12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	**Наименование спортивного инвентаря индивидуального пользования**	**Единица измерения**	**Расчетная единица**	**Этапы спортивной подготовки**							
				НП		**ТЭ (СС)**		**ССМ**		**ВСМ**	
				Количество	**Срок эксплуатации(лет)**	**Количество**	**Срок эксплуатации(лет)**	**Количество**	**Срок эксплуатации(лет)**	**Количество**	**Срок эксплуатации(лет)**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
1	Электрокуртка (рапира)	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2	Электрокуртка (сабля)	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3	Налокотник для фехтования	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Перчатка для фехтования	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

5	Протектор-бандаж защитный для мужчин	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Протектор на грудь для женщин	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Протектор на грудь для мужчин	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Туфли фехтовальные	Пара	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Гетры белые	Пара	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Чехол для оружия	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Нагрудник	Штук	На тренера	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Маска фехтовальная	Штук	На тренера	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Маска фехтовальная	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

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

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

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

2.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов). Структура годичных и многолетних циклов.

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

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов, среди которых:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие

результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;

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

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих в себя отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

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

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

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

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла

- структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

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

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы.

По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении.

Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

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

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

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в особо ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно высокий результат может служить показателем спортивной формы в тех видах, в которых достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.).

В видах спорта, где результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

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

а) превышающий уровень своего прежнего результата;

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

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

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

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

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

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

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

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

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

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

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

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

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

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов.

В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

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

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах.

Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

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

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

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

Типы и структура мезоциклов

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

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

околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

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

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать в себя несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и одного восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии

соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

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

Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

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

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов определяют количество и структуру соревновательных мезоциклов.

Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

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

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить

перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку, после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа восновном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

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

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

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

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств.

В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

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

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

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

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

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

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых.

Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

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

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований в этом периоде можно управлять ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена.

Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их

программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов.

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

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и, вместе с тем, сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху.

Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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

Учет ознакомления (информирования) спортсменов с соблюдением условий безопасности на тренировочных занятиях по фехтованию ведется в журнале учета работы тренировочной группы. Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть.

Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочного занятия;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест для проведения тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера;

- неправильная организация перемещений спортсменов в процессе выполнения заданий.

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

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

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

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по фехтованию;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

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

2. Требования к безопасности перед началом тренировочных занятий:

- надеть специальную спортивную форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки, жесткие бюстгальтеры - для женщин, бандажи - для мужчин);
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только в его присутствии;
- тренеру необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, нагрудников и оружия и др.); занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера.

3. Требования к безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения без контроля тренера;
- во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить выполнение упражнений;
- спортсмен обязан держать оружие наконечником вниз;
- начинать и вести бой разрешается только с разрешения тренера;

- по сигналу тренера прекратить выполнение тренировочного задания.

Запрещается во время выполнения заданий тренера:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- манипулировать оружием и вести бой с партнером без маски;
- наносить грубые удары.

4. Требования к безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающимся, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования к безопасности по окончании занятий:

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

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

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

Подготовленность спортсмена будет лучше, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки станет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма и будет направлена на улучшение способности приспосабливаться к выполнению физических упражнений различной интенсивности.

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

Примерный тренировочный план на этапе начальной подготовки 1 года

содержание	процент	часы	январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль				август				сентябрь					октябрь				октябрь				декабрь				
№ недели	100	312	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	20	62	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1
Специальная физическая подготовка	10	31	1	1	1	1	1	1	1		1		1	1	1		1		1		1	1	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
Технико тактическая подготовка	60	188	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Теоретическая и психологическая подготовка	10	31	1		1							1		1		1		1		1			1	1		1	1	1	1	1	1	1		1		1		1		1	1	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1		1
соревнованиях и иструкторская и	0	0																																																						

Примерный тренировочный план на тренировочном этапе (спортивная специализация) 1 и 2 года

содержание	процент	часы	январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль				август				сентябрь					октябрь				октябрь				декабрь				
№ недели	100	624	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	14	87	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2
Специальная физическая подготовка	9	56	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1
Технико тактическая подготовка	70	437	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	10	9	10	9	8	9	10	9	10	8	9	8	8	9	8	9	8	8	9	8	9	9	8	9	8	8	9	8	9	9
Теоретическая и психологическая подготовка	4	25		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1			1		1		1		1		1			1		1	1		1		
соревнованиях и иструкторская и	3	19	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1											1		1		1		1		1		1							1		1	

Примерный тренировочный план на этапе высшего спортивного мастерства

содержание	процент	часы	январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль				август				сентябрь					октябрь				октябрь				декабрь				
№ недели	100	624	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	4	66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Специальная физическая подготовка	4	66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2
Технико тактическая подготовка	78	1296	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	28	26	27	28	28	27	27	26	26	26	26	26	26	26	26	24	26	26	24	24	26	24	26	24	25	24	23	24	24	24	24	24	24	24	25
Теоретическая и психологическая подготовка	7	116	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
соревнованиях и иструкторская и	7	120	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4																4			4	4		4		4		4	4	4	3	4	3	4	2	4	

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена.

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

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

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

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления, постоянно следить за состоянием и динамикой подготовки, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Важную роль в спортивной подготовке играет научно обоснованная система контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

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

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

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

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

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

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

Методы контроля:

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

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

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность; развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

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

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

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

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

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

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

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки,

рекомендованной по результатам (УМО). При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности (возможны измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиографии и т.п.);

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

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

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

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

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

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

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

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

- через систему организации жизнедеятельности спортсмена;
- через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности; - через формирование установки на действия в условиях соревнований;
- через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

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

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

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных - в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования психических качеств и черт личности,

необходимых для данного вида спорта, и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами, либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

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

3.5 Программный материал для практических занятий по этапам и периодам подготовки

3.5.1 Этап начальной подготовки

Период начального обучения - возраст 8 лет

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий Многое из того, что необходимо учитывать с 8-летними подростками, вполне актуально и для детей постарше - в возрасте 9 лет.

Известно, например, что 8-летний ребенок уже может сознательно проявлять волевые усилия при условии возникновения (формирования) соответствующей мотивации. Увлеченность подростка, направленная тренером в русло технико-тактического совершенствования, может трансформироваться в хорошие спортивные результаты уже на этапе начальной подготовки.

Вместе с тем, совершенствуя двигательные способности 8-летних детей, необходимо использовать в большей мере упражнения для специализации гибкости и скоростных качеств, а скоростно-силовая направленность нагрузки не должна быть предельно высокой. Ее необходимо использовать в большей мере для совершенствования выносливости юных фехтовальщиков с целью повышения эффективности тренировочного процесса за счет хорошей переносимости стандартных физических нагрузок.

На данном возрастном этапе отмечается прирост силы мышц ног и плечевого пояса. Поэтому целесообразно использовать силовые упражнения, как общего, так и специфического (фехтовального) характера, совершенствуя приемы передвижений и управления оружием.

Для развития двигательно-координационных способностей данный период не является сенситивным. Вместе с тем, имея в виду освоение разнообразных комбинаций приемов нападения и маневрирования, можно приступать к специализации ловкости, используя упражнения с несложной координационной нагрузкой. При этом не следует пренебрегать различными играми и эстафетами, включающими в себя упражнения на равновесие, а также движения, требующие проявления координационных способностей.

Развитие психофизиологических функций отличается у подростков ярко выраженной неравномерностью. Например, у 9-летних детей время простого реагирования достаточно короткое. Однако в условиях взаимоисключающего выбора этот показатель существенно удлиняется с высокой вероятностью ошибок при идентификации сигнала. Еще хуже обстоит дело с двигательными реакциями переключения и торможения.

Данные особенности четко отражаются на соревновательной деятельности, проявляясь в применении действий с обусловленным рисунком, подавляющего большинства простых атак, незначительных объемах и результативности ситуаций с переключением при реализации нападений и действий обороны.

Такие свойства внимания, как интенсивность, устойчивость и концентрация, на возрастном периоде начального обучения и частично начальной подготовки, особенно у подростков 8-9 лет, еще не развиты должным образом. И это приводит к быстрой психической утомляемости в случаях, когда надо сконцентрировать свою деятельность на проявлении свойств внимания больше десяти минут, выполняя специальные упражнения.

Во время тренировки следует контролировать продолжительность упражнений с высокой психической напряженностью, своевременно заменяя одни условия деятельности на другие.

Говоря об интеллектуальной активности и способности к самостоятельному анализу качества выполняемых действий, следует отметить, что в 9 лет дети далеко не всегда могут точно оценивать тактические действия в поединке, как свои, так и противника. Это относится и к допущенным техническим и тактическим ошибкам.

Зрительное и тактильное восприятие значимых сигналов оружием и дистанцией со стороны противника у них еще не превращается в боевую наблюдательность и, следовательно, тактическое осмысление возникающих ситуаций. Это усугубляется повышенной возбудимостью подростков в возрасте 9 лет.

Поэтому и вероятностное прогнозирование действий противника, как способность предвидеть его тактические намерения, практически не выявлено в их поединках.

В программе двигательной подготовки, имея в виду сензитивный период, необходимо совершенствовать скоростные и скоростно-силовые качества, обращая особое внимание на их специализацию средствами фехтования. При этом часто недостаточный уровень координационных способностей тормозит освоение сложных двигательных актов (комбинации приемов нападения в сочетании с движением оружия), особенно их быстрое применение в поединках.

Основная тренерская задача: ознакомление с главными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя. Сформировать у начинающих фехтовальщиков 8 лет представление о главных средствах ведения боя и дать им возможность ощутить эмоционально-психологическую напряженность поединка - это не только главная педагогическая задача данного возрастного периода. Это фактически точка отсчета последующего освоения искусства фехтования.

Огромную роль в данном периоде играет педагогическое мастерство тренера, умеющего показать технику приемов, рассказать и проанализировать видеоматериалы соревнований, выделяя в них главные элементы техники и тактики. Объяснить, что такое фехтовальный поединок и как в нем трансформируются те приемы передвижений (маневрирования) и управления оружием, которые уже освоены юными спортсменами.

Важно, чтобы процесс формирования представлений о приемах и действиях в поединке проходил на позитивном фоне, нацеливающем детей на осознанное освоение фехтовального материала, который поначалу им может показаться не интересным.

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

Боевая стойка.

Держание оружия. Шаг назад.

Шаг вперед.

Серия шагов вперед.

Серия шагов назад. Полувыпад.

Закрытие из полувыпада назад. Позиция 6-я (позиция 3 в сабле)

Позиция 4-я. Позиция 5-я (в сабле).

Соединение 6-е (соединение 3-е в сабле). Соединение 4-е. Салют.

Шаг вперед и полувыпад.

Имитация укола прямо из 6-й (3-й в сабле) позиции, стоя на месте (ударов саблей по маске, по левому боку и по правому боку).

Имитация укола прямо (ударов саблей) с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.

Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола (удара по маске саблей).

Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола (широкие движения саблей в вертикальной плоскости в положении удара по маске).

Круговые движения клинком в верхних позициях. Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола (удара по маске саблей).

Фехтование на рапирах (материал предназначен также для тех, кто в дальнейшем будет специализироваться в фехтовании на шпагах).

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.

Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.

Укол прямо, стоя на месте (с полувыпадом), владея 6-м соединением.

Укол прямо, стоя на месте (с полувыпадом), владея 4-м соединением. Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом.

Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте. Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте. Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувыпадом.

Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте. Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувыпадом.

Защита 4-я из 6-го соединения без ответа. Защита 6-я из 4-го соединения без ответа. Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.

Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо. Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо.

Атака - финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом).

Атака - батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом).

Фехтование на саблях

Перемены позиций:

- из 3-й в 4-ю;
- из 4-й в 3-ю;
- из 3-й в 5-ю.

Перемены соединений:

- из 3-го в 4-е;
- из 4-го в 3-е.

Удар по маске, стоя на месте (с полувыпадом).

Удар по правому боку, стоя на месте (с полувыпадом).

Удар по левому боку, стоя на месте (с полувыпадом).

Удар переносом по правому боку (плечу вооруженной руки), стоя на месте (с полувыпадом).

Удар переносом по левому боку, стоя на месте (с полувыпадом).

Атака ударом по маске с полувыпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом.

Атака ударом по правому боку с полувыпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом.

Атака ударом по левому боку с полувыпадом, шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом.

Защита 3-я без ответа (с ответом ударом по маске). Защита 4-я без ответа (с ответом ударом по маске). Защиты 3-я и 4-я с выбором и ответ ударом по маске.

Атака ударом по маске и переключением - удар по правому боку с серией шагов вперед и полувыпадом.

Атака ударом по маске и переключением - 4-я защита с ответом ударом по маске от встречного удара по левому боку.

Атака - батман в 4-е соединение и удар по маске с полувыпадом (с серией шагов вперед и полувыпадом).

Защита 5-я без ответа.

Атака - удар переносом по левому или правому боку с выбором, реагируя на сближение партнера (тренера) и попытку входа в соединение.

Специальные термины

Рапира. Сабля. Рукоятка. Гарда. Гайка. Клинок. Острие клинка.

Части клинка (сильная, средняя, слабая). Лезвие сабли. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад.

Выпад.

Закрытие с выпада назад. Показ укола.

Укол прямо.

Удар по маске (в сабле).

Удары по правому и левому боку в сабле. Позиция 6-я (3-я в сабле).

Позиция 4-я.

Перемена позиций.

Соединение 6-е. и Соединение 4-е.

Соединение 3-е (в сабле). Перемена соединений. Салют.

Дистанция. Атака. Защита. Перевод. Батман.

Период предварительной подготовки - возраст 10 лет Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий

Период предварительной подготовки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. Это, прежде всего, выполнение защит с выбором на

зрительный сигнал, атак и ответов с опорой на тактильные ощущения в фехтовании на рапирах и шпагах сначала на месте, а затем при изменяющейся дистанции.

Наряду с этим продолжается процесс повышения функциональных возможностей детей, от которых напрямую зависит качество и быстрота освоения техники приемов и тактики их боевой реализации. На занятиях с 10-летними фехтовальщиками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия.

Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировки позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

В возрасте 10 лет начинается пубертатный период, и поэтому у занимающихся изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может стать причиной снижения двигательной памяти при выполнении комбинаций, имеющих протяженность и пространственные амплитуды в управлении оружием.

Ухудшается пространственная точность движений, а также и целевая точность укола из-за некоторых потерь в координационных способностях. Затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще не налажена точность в реакциях с взаимоисключающим выбором, особенно в реакциях с торможением и переключением.

Это происходит потому, что юные фехтовальщики еще трудно концентрируют внимание на объекте (оружие противника, дистанция до него) в сочетании с реализацией намерений атаковать или обороняться. Отмечается низкий самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допускаемых ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Следует отметить, что уже к 10 годам дети способны проявлять волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поощряемые тренером волевые проявления юных спортсменов ускоряют освоение приемов и улучшают тренировочные эффекты.

Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 10 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость - только на фоне увлеченности и устойчивого интереса. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

Специализация двигательной тренировки приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Важны также и упражнения, специализирующие ловкость

в связи с возрастающими требованиями к координационным способностям. Необходимо также постепенно повышать объемы упражнений на развитие силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок с 11 до 14 лет.

Основная педагогическая задача: стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных знаний и умений

Под стандартизацией главных разновидностей действий понимают их выполнение в упражнениях с партнером и индивидуальном уроке с соблюдением технических норм движения оружием в пространстве и времени. Другими словами, требуется, чтобы выполнение осваиваемых приемов нападения и маневрирования, а также техники владения оружием, проходило без искажения технических норм, т.е. потери центра тяжести в комбинациях передвижений и пространственно-временных искажений в движении оружием.

При этом в используемых типовых и неожиданно изменяющихся ситуациях не должно быть резких отклонений в кинематике приемов, имея в виду стандарты начальных, промежуточных и конечных фаз движения.

Подобные стандарты достигаются использованием разнообразных исходных положений оружия перед выполнением приемов, а также в условиях отступлений или сближений с партнером (противником), в том числе неожиданных.

Немаловажно одно и то же действие (например, укол переводом в фехтовании на рапирах) выполнять в виде основной атаки, повторной, ответной, атаки на подготовку; в преднамеренных, экспромтных и преднамеренно-экспромтных действиях; в условиях тренерских установок на ведение позиционно-маневренных, скоротечно-выжидательных и наступательно-оборонительных схваток.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения Серия шагов вперед и назад.

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

Полувыпад и закрытие вперед. Полувыпад и повторный выпад. Серия шагов вперед и выпад. Серия шагов назад и выпад.

Серия шагов назад и шаг вперед и выпад. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

Фехтование на рапирах

Укол прямо из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола).

Укол прямо из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола).

Перевод во внутренний сектор из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте. Перевод в наружный сектор из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте.

Атака уколом прямо с выпадом из 6-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола.

Атака уколом прямо из 4-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола.

Атака переводом во внутренний сектор с выпадом из 6-го нейтрального соединения.

Атака переводом в наружный сектор с выпадом из 4-го нейтрального соединения.

Защита 4-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод во внутренний сектор.

Защита 6-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод в наружный сектор. Атака - батман в 6-е соединение и укол прямо с выпадом. Атака - батман в 4-е

соединение и укол прямо с выпадом.

Атака из 6-й позиции (на противника или тренера, находящегося в 6-й позиции) - финт переводом в бок и перевод во внутренний сектор с выпадом.

Защита 4-я с шагом назад и ответ прямо. и Защита 6-я с шагом назад и ответ прямо.

Атака уколом прямо из 6-й позиции (из 6-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед).

Атака уколом прямо из 4-й позиции (из 4-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед).

Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы уколом прямо.

Ложная атака уколом прямо с выпадом, защиты 6-я и 4-я с выбором, закрываясь назад, и контрответ прямо.

Ложная атака уколом прямо с выпадом и повторная атака уколом прямо (переводом) с выпадом.

Атака переводом с выпадом в открывающийся верхний сектор на попытку партнера (тренера) войти в соединение.

Атака - двойной перевод из 6-го (4-го) соединения с выпадом (с шагом вперед и выпадом).

Контрзащита прямая 6-я (4-я) после ответа прямо и контрответ уколом прямо.

Фехтование на шпагах

Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.

Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.

Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения. Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения. Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений.

Атака уколом прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединений. Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку.

Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку. Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище. Защита 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.

Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы прямо уколом в туловище.

Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище. Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.

Атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.

Атаки двойным переводом из верхних соединений уколом в туловище во внутренний (наружный) сектор.

Контратака уколом в руку сверху с шагом назад.

Контратаки переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Фехтование на саблях

Атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом.

Атака ударом по левому боку с шагом вперед и выпадом.

Атака ударом по правому боку (плечу вооруженной руки) с шагом вперед и выпадом.

Защиты 4-я и 3-я с выбором и ответ ударом по маске. • 5-я защита и ответ ударом по маске.

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

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

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

Ложная атака с выпадом ударом по маске, защиты 3-я или 4-я с выбором, 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 (открытый) правый или левый бок.

Комбинация действий - атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом и переключением - повторная атака ударом по маске.

Комбинация действий - ложная атака ударом по маске и повторная атака ударом по маске на отступающего противника (тренера).

Атака ударом по маске и переключением - удар по правому боку (плечу вооруженной руки).

Атака ударом по маске и переключением - 3-я или 4-я защита с ответом ударом по маске.

Тактические компоненты выполнения действий

Выбор момента и принятие решения для начала атаки (в отступлении и сближении шагами).

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки (выполнения контратаки в фехтовании на шпагах и саблях).

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом (контратаки в шпаге и сабле).

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера).

Применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движения клинком и достигая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение перевода после финта прямо, представляя быстроту и ритм движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

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

Нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное (запаздывающее) нападение (в сабле).

Специальные термины

Шпага.

Уколы в шпаге: в туловище; маску; руку; ногу.

Удар по руке в сабле.

Уколы во внутренний и наружный секторы. Удары в сабле по правому и левому боку. Контрзащита. Контрответ.

Рукоятка рапиры (шпаги) прямая. Рукоятка «пистолет».

«К бою готовсь!»; «Начинайте!»; «Стоп!» Боевая дорожка.

Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия.

Атака правильная. Ответ правильный. Атаки обоюдные.

Встречный запаздывающий укол (удар в сабле). Своевременный укол (удар в сабле).

Аппарат-электрофиксатор. Электрокуртка.

Личный шнур (кабель).

Тактические знания и тактические качества Тактические знания

Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается занимающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижений. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрытия с выпада назад и др. Затем, при освоении необходимых в начальном обучении терминов, раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких, как перемены позиций и соединений.

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.

В характеристиках вида фехтования анализируются конструкции спортивного оружия и боевое предназначение его отдельных частей, способы безопасного обращения с ним при перемещениях в зале и в перерывах на отдых между упражнениями, этическое и тактическое содержание исходного положения перед боем, салюта, приветствия и других движений клинком.

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает в себя обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также до партнера во время упражнений. Осваиваются тактические установки на применение, в частности:

- атаки в открытый сектор;
- прямой защиты и ответа;
- атаки переводом (переносом);
- атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор;
- атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом (ударом) в открываемый сектор.

Анализируются и запоминаются ситуации для применения двухтемповых атак с одним финтом и уколом (ударом), батманом и уколом (ударом), учитывая исходные положения оружия у атакующего и защищающегося и предполагаемые (заданные в упражнениях) реакции противников на начало атак.

Важны тактические указания тренера по ведению боя, учет которых облегчает выбор способов нападения и защиты, а также других тактических компонентов противодействия противникам. При этом необходимо напоминать обучаемому, что, маневрируя, подготавливая или ожидая начала схватки, следует постоянно контролировать дистанцию до противника, чаще использовать в поединках атаки, как наиболее результативный способ нападения для достижения победы.

Однако подчеркивается обязательный характер владения и средствами противодействия атакам (прежде всего защитами с ответом), тем более реагируя на неожиданные атаки со стороны противников. При этом занимающиеся должны знать, что при подготовке собственной атаки возможна атака или контратака со стороны противника, а выполнение защиты оружием для нанесения ответа наиболее эффективно с одновременным отступлением.

Среди тактических советов подчеркивается доступность атак с выпадом, в случаях возникновения короткой дистанции, а с дальней дистанции - атак с шагом вперед и выпадом, или даже с серией шагов вперед и выпадом.

Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации. В частности, если действия противника в бою повторяются, то наиболее верными тактическими решениями является:

- совершить простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника;
- атаковать с финтом (финтами) защищающегося противника;
- защититься и нанести ответ противнику, совершающему простую атаку;
- контратаковать противника, атакующего с финтами (с длинной фазой сближения). Обязательной для обучаемых является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности конкретных действий наступления и обороны по отношению к избранному виду фехтования. Например, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах важно разграничение ситуаций для применения:
- атак уколом прямо и атак переводом;
- атак с финтом в открытый сектор и переводом в открываемый сектор;
- атак с батманом и уколом прямо и атак с батманом и переводом.

В свою очередь, фехтовальщикам на шпагах и саблях необходима конкретизация сектора атак (контратак) для их завершения в туловище (маску в сабле) или в вооруженную руку.

Тактические качества 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.

Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находится в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и интерес к виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении.

Затем дети пытаются предвидеть свое будущее, не задумываясь об усилиях, необходимых для достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на конечный результат («стать знаменитым спортсменом, чемпионом»), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей может служить определенным стимулом для проявлений активности в занятиях спортом.

Необходимо учитывать формирующиеся взаимоотношения между детьми, поощряя дружбу (на примере известных исторических героев, в том числе мушкетеров, гардемаринов), постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать, поочередно поощрять, так как дети любят почувствовать свою значимость и, тем самым, приобретают уверенность в себе.

Важными установками становятся проявления дисциплинированности, первоначально на основе выполнения правил поведения в фехтовальном зале, умения обращаться с оружием и т.д. Формирование дисциплинированности на уроке фехтования и организованности, старательности при выполнении упражнений создают основу для дальнейшего развития тактических качеств.

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков, является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетаются с установками на его проявления 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.

Ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе начальной подготовки

Основная направленность тренировки юных фехтовальщиков на возрастном этапе начальной подготовки (9-10 лет) заключается во всестороннем совершенствовании двигательных качеств как моторной основы освоения приемов и применения их в поединках. При этом специализация двигательной тренировки юных фехтовальщиков 9-10 лет должна проходить с учетом значимости каждого из физических качеств в общей структуре применения действий в поединке.

Из этого следует, что в группах начальной подготовки спортивных школ, особенно на первом году обучения, объемы упражнений, направленных на специализацию скоростных качеств, быстроты одиночного движения и двигательных реакций должны превалировать. Это, в первую очередь, относится к простой реакции, реакции выбора из двух вариантов действий и реакции на движущийся объект (дистанция до противника и его оружия).

Важна также и стабилизация времени двигательных реакций в различных условиях. В том числе и предельно напряженных психически. Немаловажно также и совершенствование координационных способностей и их составной части - специальной ловкости при выполнении комбинаций приемов нападения и маневрирования, сочетаемых с управлением оружием.

В фехтовании на саблях - это серии шагов вперед и назад, завершаемые выпадом и повторным выпадом. Внезапные максимально быстрые сближения и отступления, сочетаемые с резкими остановками, разнонаправленным маневром и движением оружием. В фехтовании на рапирах специальная ловкость выражается в проникновении острием клинка к поражаемой поверхности сквозь защитные движения оружием противника. При этом важна минимальная амплитуда колебания клинка при нанесении укола.

Специальная координация проявляется также:

- в оптимальном сочетании быстроты выполнения движений оружием и приемов нападения и маневрирования; - в неосознанном выборе таких положений тела в ближнем бою, которые позволяют действовать с максимальной эффективностью;

- в целевой точности укола при возникновении нестандартных боевых ситуаций.

В фехтовании на шпагах специальная ловкость сопряжена, в первую очередь, с чувством времени, связанным с опережением нападений

противника. В нахождении таких пространственных ракурсов и положений вооруженной руки, которые дают спортсмену временное преимущество перед началом схватки, а также в момент ее завершения. При нападении уколом в предплечье немаловажно также адекватное изменение длины выпада (укорочение или удлинение) по ходу движения при внезапной перемене дистанции до противника, что также можно считать функцией координационных способностей.

Среди опорных признаков специализации подготовки юных фехтовальщиков 9-10 лет одним из ключевых можно назвать особенности применения средств единоборства в соревновательных поединках. Так, следует учитывать, что большинству рапиристов на этапе начальной специализации (как, впрочем, и фехтовальщикам на саблях и шпагах) свойственны некоторые перекосы в составах используемых действий.

Подростки, ведя поединки на рапирах, злоупотребляют нападениями уколом прямо, отличаются откровенно узким составом тактических умений подготовки и применения действий. Среди средств передвижений практически не используют комбинации приемов нападения маневрирования, ограничиваясь в большинстве случаев только выпадом.

Намного реже юниоров применяют атаки с финтами. Лишь в незначительных объемах используют атаки на подготовку, повторные и ответные атаки. Подобная общая информация фокусирует внимание тренеров на необходимости контроля сбалансированности состава соревновательных действий и выборе адекватных педагогических мер и методов профилактики перекосов в составе используемых средств единоборства.

В структуре опорных признаков подготовки юных рапиристов значимое место занимает также учет уровней взаимосвязей между показателями применения действий и сенсомоторными свойствами спортсменов. Так, результативность атак на данном возрастном этапе взаимосвязана у рапиристов с силой мышц предплечья и кисти, а также со скоростно-силовыми и координационными способностями.

Следовательно, можно предположить, что сила мышц кисти и предплечья может отвечать за точность управления оружием и соответственно целевую точность укола. Данная корреляционная связь указывает на необходимость использования общих упражнений и упражнений с оружием для специализации силы указанных мышц.

Корреляционные связи, установленные между результативностью применения атак скоростно-силовыми и координационными способностями юных рапиристов, нацеливают тренеров на систематическое применение прыжково-беговых упражнений, формирующих «взрывной» потенциал при завершении нападений.

В не меньших объемах следует использовать дозированные упражнения в комбинациях приемов нападения и маневрирования, специализирующих скоростно-силовые качества и координационные способности.

Особенности применения действий в поединках у фехтовальщиков на саблях на данном возрастном этапе выражаются в несовершенной системе обороны. У них недостаточно сформированы навыки выполнения защит с ответом, сочетаемых с адекватным по дистанции отступлением, завышены объемы простых атак. Отмечен узкий диапазон средств нападения и маневрирования, используемых при реализации подготавливающих действий.

Двигательные качества, особенно быстрота и скоростно-силовые возможности, в значительной мере опосредуют результативность применяемых действий в поединках саблистов на этапе начальной специализации.

Координационные способности на среднем уровне связаны с результативностью применения атак.

Показатели двигательных реакций с выбором из двух альтернатив, а также показатели реакции предвосхищения на среднем уровне, связаны с результативностью нападений. Следовательно, оснащение боевыми действиями юных фехтовальщиков на саблях будет проходить успешнее при условии педагогического контроля за составом применяемых действий спортсменов и учетом выявленных уровней взаимосвязей.

В фехтовании на шпагах на этапе начальной специализации к недостаткам, относящимся к содержанию поединков, следует отнести:

- ошибки в технике выполнения нападений, завершаемых во внутренний сектор туловища (отсутствие или недостаточное владение линией оппозиции);
- чрезмерно высокие объемы нападений уколом прямо;
- чрезмерно высокие объемы встречных нападений;
- низкий уровень оснащенности подготавливающими действиями.

Установлены тесные корреляционные связи результативности атак и ответов с силой мышц предплечья и кисти. Кроме того, имеет место корреляционная связь между общей результативностью нападений и координационными способностями юных шпажистов. Время простой реакции и реакции предвосхищения также в известной мере опосредует быстроту и точность опережающих уколов, особенно в предплечье. Приведенные данные также могут быть положены в основу технико-тактической тренировки шпажистов 11-14 лет.

Пример плана-конспекта для групп НП

План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «ФЕХТОВАНИЕ»

группа НП 2 года

Тренер: Иванов Иван Иванович

Период: соревновательный

Тема занятия: «Выполнение ответных атак»

Период подготовки: соревновательный, общая, специальная физическая подготовка, техническая

Цель и задачи тренировочного занятия:

- Улучшение специальной физической подготовки;
- Способствовать развитию технической подготовки;
- Способствовать развитию силы мышц ног и стоп;
- Содействовать развитию мышц тела;
- Формирование правильной осанки;
- Совершенствовать технику сохранения дистанции;
- Совершать технику выполнения ответных атак;
- Создание положительной мотивации к тренировочным занятиям.

Средства тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словестные, наглядные, практические

Место проведения: фехтовальный зал

Инвентарь и оборудование: рапира, маски, защитные куртки, защитные штаны, перчатки, фехтовальные дорожки и аппаратура

Время проведения: 180 минут

Содержание занятия	**Время проведения (мин)**	**Методические указания**
Вводная часть. 1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.	5 мин.	Приветствие, сообщение задач занятий.
Подготовительная часть. Измерение пульса. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, на внешней и внутренней стороне стопы Бег, бег с высоким подниманием бедра; с захлестом голени многоскоки (следить за осанкой), бег с ускорением (выполнять с максимальным развитием скорости), «легкий бег» (темп-медленный, с постепенным переходом на шаг-1 круг)	Разминка 30 мин.	Соблюдение т/б. Мотивация на занятие. Темп средний, следить за дыханием. Интервал 1,5 метра Воспроизводить упражнение по образцу и показу тренера или занимающегося. Бег равномерный. Проверяем позиции

- ходьба сноска (1-2 вдоха руки вверх; 3-6 вдохов руки вниз) Прыжки на двух ногах руки вверх (ноги вместе, колени не сгибаются, носки-оттягивать)-на правой ноге, на левой ноге (с подтягиванием колена толчковой ноги к груди) Развитие гибкости суставов		положения тела во всех упражнениях. Упражнения выполняются по 8-10 раз.
Основная часть. Провести инструктаж по технике безопасности выполнения заданий и необходимости применения самостраховки. Передвижение с сохранением дистанции, передвижение дистанции зеркально, передвижение с сохранением дистанции с дополнительными заданиями на фехтовальных дорожках; Атака с разрывом дистанции, атака на шаг назад, бои по заданию в экипировке фехтовальной. Учебные бои на фехтовальных дорожках с акцентом на выполнение изученного материала на занятие («Выполнение ответных атак») упражнения на развитие координации движений; упражнения на равновесие. Упражнения на ориентировку в пространстве.	135 мин.	1. Выполнять в среднем темпе, держать дистанцию. Сохранение «подтянутой » осанки и благоприятного мышечного тонуса без перенапряжения и расслабления во всех статических положениях и переменах. 2. Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений, выполнять передвижения в боевой стойке, корпус держать ровно, сохранять технику фехтовальной стойки. Держать внимание, убрать напряжение, на открытие выполнять однотемповую атаку. 3. Выполнять однотемповую атаку, атаку с переводом выполнять как можно с меньшей амплитудой, выполнять атаку с ускорением рукой в финальной стадии атаки. 4. Спортсмены самостоятельно выполняют задание в парах, выполняют задание поочередно. тренер следит за выполнением и исправляет ошибки.

Заключительная часть. Упражнения на развитие гибкости (упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах; в поясничном отделе; в тазобедренных суставах). сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 раз; сгибание туловища лежа на спине 20 раз; подтягивание на перекладине подъем спины на 30-40 градусов лежа на животе, руки за головой 20 раз. Упражнения на гибкость. Проверка пульса. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? Анализ результатов Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия.	10 мин.	Упражнения на развитие силы мышц. Точное выполнение упражнений. Беседа с занимающимися, что получилось, что нет. Разбор ошибок. Оценить каждого, назвать, лучших. Проверка пульса и обсуждение самочувствия.

3.5.2 Этап тренировочный (спортивной специализации)

Период начальной специализации (базовой подготовки) - возраст не менее 11 лет. Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий

В возрастной психологии период 11-14 лет выделяют как сензитивный для развития ряда психических качеств. При этом в начале данного периода и до его середины развитие получают психомоторные и перцептивные свойства, а затем интеллектуальная сфера. Продолжается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы. Формируются способности к абстрактному мышлению.

Следовательно, на возрастном этапе спортивной специализации, начиная с периода базовой подготовки, складываются благоприятные возможности для освоения тактических основ в избранном виде оружия, более сложных тактических умений.

Вместе с тем для подростков еще характерна повышенная возбудимость мозга, несбалансированность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток. Отмечается немотивированная быстрая смена настроения и поведения.

По мнению многих специалистов, у мальчиков в возрасте 11-12 лет раньше наступает сенситивный период физических и интеллектуальных качеств. По существу, в этом возрасте создаются благоприятные возможности для развития всех без исключения психомоторных свойств, причем у девочек этот интервал захватывает возраст 11-13 лет, а у мальчиков — 12-14 лет.

Необходимо учитывать и тот факт, что на данном возрастном этапе ведущие позиции начинает занимать общение со сверстниками. Подростки

отличаются перестройкой мотивационной и интеллектуальной сферы. Новый смысл приобретают уже существующие мотивы. Появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и жизненных планов.

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

Более значимыми становятся тренировочные бои, в которых спортсмены выполняют действия по заданию тренера с установками на технику применяемых приемов и тактические умения. Основная педагогическая задача: освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований

Базовые действия в фехтовании на рапирах, саблях и шпагах перечислены в учебных пособиях, изданных за последние 10-15 лет. Они же, по существу, представлены в разделе данного возрастного периода. Однако осваивать эти действия необходимо с задачей их применения в поединках. Таким образом происходит адаптация фехтовальщиков к условиям реального боя.

Ведь выполнение какого-либо приема в паре с партнером или тренером существенно отличается от его применения в поединке, требующего иного уровня внимания, использования подготавливающих действий с целью подбора дистанции и момента для реализации заданной тренером атаки, защиты с ответом, контратаки. Другими словами, адаптация фехтовальщика к соревновательной деятельности должна проходить через реальную психическую напряженность, свойственную единоборству, в условиях которого он должен принимать тактические решения.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения Фехтование на рапирах

Скачки назад и вперед.

Комбинации приемов передвижений: выпад и шаг и выпад; шаг и выпад и выпад; выпад и «стрела».

Позиции 8-я и 7-я. Соединения 8-е и 7-е.

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

Перемены соединений:

- из 8-го в 7-е;
- из 7-го в 8-е.

Простые атаки:

- уколом прямо из 8-й и 7-й позиций;

- уколом прямо из 7-го соединения;

- переводом в верхний сектор из 8-го (7-го) соединения. Атаки:

- с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений;

- тройной перевод во внутренний и наружный секторы;

- удвоенный перевод из 6-го и 4-го соединений.

- полукруговой батман в верхнее соединение и перевод в верхний сектор (при реагировании противника прямой защитой);

- круговой батман в 4-е (6-е) соединение и перевод;

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

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

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

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

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

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

- уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз. Ответы:

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

- переводом из 4-й (6-й, 8-й) защиты на реагирование противника прямой защитой. Контрответ уколом прямо с выпадом из 4-й (6-й) контрзащиты.

Повторные атаки:

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

- прямым батманом в 4-е соединение и уколом прямо. Ремиз уколом прямо на задержанный ответ.

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

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

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

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

Произвольное чередование защит:

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

- прямой 4-й и атаки переводом после отступления. Защиты:

- прямые - 8-я, 7-я;

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

- круговые защиты - 6-я и 4-я. Комбинации защит:
- круговая 6-я и прямая 4-я;
- круговая 4-я и прямая 6-я.

Фехтование на шпагах

Позиции 8-я и 7-я.

Соединения 8-е и 7-е.

Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте, и в передвижении скрестными шагами.

Атаки:
- перевод в туловище из 7-го и 8-го соединений;
- перевод в руку сверху из нижних позиций и соединений;
- укол прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений;
- двойной перевод из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку);
- финт уколом прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
- финт уколом прямо в руку сверху и перевод в руку снизу;
- полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор;
- батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище. Защиты:
- прямые нижние (8-я и 7-я) и ответ уколом прямо в туловище;
- полукруговые верхние (4-я и 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку;
- круговые верхние (6-я, 4-я) и ответ уколом прямо в туловище. Комбинации прямых защит:
- 4-я и 6-я прямые;
- круговая 6-я и прямая 4-я. Контрзащиты:
- верхние прямые (4-я, 6-я) и ответ прямо;
- верхние круговые (4-я, 6-я) и ответ переводом в туловище. Контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Контратаки:
- из нижних позиций уколом в верхний сектор с оппозицией;
- переводом в верхний сектор с шагом назад или с шагом вперед;
- с углом в руку снизу.

Ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор. Повторные атаки:
- уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;
- уколом прямо в бедро;
- прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище.

Атака уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) в отступающего после неудавшейся атаки противника.

Атака на подготовку - полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище).

Атаки второго намерения, завершаемые:

- ремизом прямо в руку;
- защитой и ответом от контратаки уколом сверху;
- контрзащитой верхней (4-й, 6-й) и контрответом прямо в туловище. Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:
- уколом прямо в руку во внутренний сектор;
- переводом в наружный сектор.

Фехтование на саблях

Позиция вторая. Соединение 2-е.

Перемены нижней и верхних позиций и соединений в передвижении шагами вперед и назад.

Простые атаки:

- ударом по руке сверху во внутренний сектор;
- переносом ударом по руке во внутренний (наружный) сектор. Атаки:
- батман в 4-е соединение и удар по правому (левому) боку;
- ударом по маске и переключением - удар по правому (левому) боку;
- серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку;
- с финтами по правому и левому боку и ударом по правому боку;
- с финтами по левому и правому боку и ударом по левому боку. Защиты 3-я, 4-я, 5-я с выбором и ответ ударом по маске. Верхние защиты от контратак после сближения и ответ ударом по маске.

Контрзащиты 3-я и 4-я с выбором и шагами назад.

Ответы:

- ударом по руке сверху;
- переносом ударом по правому боку из 4-й защиты;
- ударом по левому боку из 3-й (5-й) защиты. Контратаки:
- ударом по маске, стоя на месте (с шагом назад);
- уколом прямо во внутренний сектор, стоя на месте.

Ремиз ударом по руке в наружный сектор после атаки (контратаки) ударом по правому боку.

Повторные атаки:

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

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 на подготовку с выпадом ударом по маске. Атака второго намерения, завершаемая:

- повторной атакой ударом по правому (левому) боку;
- атакой с финтом ударом по маске и ударом по правому (левому) боку;
- контратакой ударом по руке в наружный сектор;
- верхней защитой с выбором от контратаки и ответ ударом. Контратака второго намерения ударом по руке в наружный сектор, завершаемая верхней защитой с выбором и ответ ударом по маске.

Защита 5-я второго намерения, завершаемая 3-й защитой и ответ ударом по маске.

Тактические умения

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

- подготавливающий показ укола;
- перемену позиции, вход в соединение;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего определенной защитой. Преднамеренно защищаться:
- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
- от простых ответов и контрответов в определенный сектор. Преднамеренно контратаковать:
- атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;
- атаки с финтами излишней продолжительности;
- излишне длинные атаки.

Преднамеренно контратаковать ударом (уколом) во внутренний и наружный сектора:

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

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника (шпага, сабля).

Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы. Противодействовать контратакам:

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

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом (переносом - в сабле). Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола (удара).

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

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

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

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

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

Вызывать простые ответы во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.

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

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

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

Маскировать:

- защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
- защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений;
- атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;
- атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;
- атаки и защиты с ответом, используя показ укола или удара. Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;
- от защиты к атаке с батманом и уколом прямо (ударом по маске - в сабле);
- от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
- от контратаки к применению защиты и ответа;

- от защиты к простой атаке. Предвосхищать:

- длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;

- момент выполнения защит;

- длину подготавливающих движений оружием.

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

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

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

Специальные термины Поражаемая (непоражаемая) поверхность.

Скачок.

Сектора нанесения уколов (ударов в сабле). Сильная часть клинка. Средняя часть клинка.

Слабая часть клинка. Атака на подготовку.

Атака после отступления на атаку противника. Укол из положения «оружие в линии». Атака с задержкой.

Захват.

Схватка боевая. Игра оружием. Имитация нападений и защит. Ремиз.

Защита полукруговая. Батман (захват) полукруговой. Тройной перевод.

Тактические знания и тактические качества Тактические знания Осваивается тактическая информация, определяющая выбор

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

- исходные положения клинков;

- предстоящее реагирование или не реагирование противника на начало нападения;

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

- исходная дистанция между фехтовальщиками.

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

- атак, предназначенных для начала схватки;

- повторных атак;

- атак на подготовку;

- атак ответных.

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая разновидности применения защит от атак, контрзащит и контрответов от ответов противника. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних защит от уколов в туловище (рапира), от ударов и уколов в туловище и маску (сабля), нижних защит от уколов в бедро (шпага).

Сообщая обучаемым тактические знания о подготавливающих действиях, следует, прежде всего, обосновать назначение маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки.

Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические поводы для разведывания оборонительных намерений и реагирований противников и, в частности, определяющих вероятность применения определенной защиты или длины оборонительного маневра. А в целях обороны должны учитываться потребности в разведывании наиболее вероятного сектора атаки противника.

Более сложной, но необходимой, является информация, позволяющая обучаемым оценивать общую настроенность противника по ходу поединка на преимущественное применение атак или противодействий атакам, ее изменения по ходу боя.

Следующие необходимые тактические знания относятся к анализу действий противника, позволяющие сделать вывод о том, какого вида будет атака или какой способ обороны будет использован.

Для успешного применения обучаемыми действий маскировки первоначально необходимо знать об эффективности ложных отступлений и сближений с различной длиной для последующих атак или защит с ответом. В свою очередь, для вызовов противника на атаку в определенный сектор также эффективно маневрирование назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реагирований в определенную сторону.

Вместе с тем, наибольший эффект для первоначального применения действий маскировки и вызовов является понимание обучаемыми необходимости не реагировать на движения противника, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начальной фазе нападений.

Тактические качества

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

инициативности в решающей степени связаны с волевыми усилиями спортсменов, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

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

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

Период углубленной специализации - возраст 13-15 лет

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий

В возрасте 13-15 лет начинают падать темпы роста длины тела, и его пропорции приближаются к пропорциям взрослых. Без специальной тренировки способность к овладению сложной координации движений развивается до 14 лет, максимальный рост силы и быстроты движений - до 15 лет. При этом следует учитывать расхождение сроков пубертатных скачков у акселератов и ретардантов.

В этом возрасте успешно проходит специализация психофизиологических функций, в результате которой у подростков сокращается и стабилизируется время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Точнее предвосхищаются время и расстояние до движущегося клинка противника и дистанции в поединке.

Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений, а также кинематику и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления за счет сокращения времени восприятия и переработки информации о действиях противника. Адаптируется процесс формирования тактических намерений и принятия решений в условиях дефицита времени.

Развивающиеся интеллектуальные возможности спортсменов данного возраста позволяют осознанно формировать некоторые тактические качества: наблюдательность, предвидение, накопление тактической информации, неожиданность действий. Наряду с этим возникают условия для развития способности к разумному риску, поскольку в 15-летнем возрасте отмечается усиление личностного самоконтроля.

В условиях высокой психической напряженности при реализации тактических намерений для юного спортсмена будут более понятны и выполнимы установки тренера на проявление выдержки и самообладания.

Вместе с тем уровни проявлений этих психических качеств во многом лимитируются свойствами нервной системы.

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

В международной практике возраст 15-16 лет входит в категорию кадетов, которые имеют возможность участвовать в значительном количестве соревнований, в частности до 10-15 в годичном цикле, в том числе первенствах мира и Европы, и даже в Олимпийских играх для юниоров.

Лучшие спортсмены участвуют в календарных соревнованиях, как для кадетов, так и для юниоров, что требует особого внимания к планированию нагрузки во избежание перетренировки и травм.

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

Расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения проходит в форме индивидуального урока, упражнений с партнером и тренировочных боев по заданию. Спортсменам даются установки на применение действий, которые ранее ими не использовались, разъясняется, какими подготавливающими средствами следует воспользоваться для реализации действия, какие ситуации необходимо создать, маневрируя и управляя оружием. Однако прежде подобные ситуации моделируются в индивидуальном уроке и затем опробуются в упражнениях с партнером.

Коррекция тактических моделей ведения боя характерна для данного возрастного периода в связи с формированием индивидуального стиля боя у юных фехтовальщиков. Поэтому тренировка должна включать в себя значительные объемы установок на ведение наступательных или оборонительных схваток, выжидательных или скоротечных, маневренных или позиционных единоборств, в зависимости от индивидуальных склонностей фехтовальщика.

Учитываются также индивидуальные двигательные и психофизиологические особенности занимающихся. Особый методический упор в данном возрастном периоде необходимо делать на совершенствовании специальной выносливости, поскольку у кадетов довольно много соревнований, бои в которых, в основном, ведутся на 15 уколов (ударов), что является значительной нагрузкой на организм спортсмена, и утомление становится серьезной помехой перед полуфинальными и финальными боями.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения Фехтование на рапирах. Самостоятельное совершенствование боевой стойки, серийного выполнения приемов передвижений.

Комбинации передвижений:

- скачок назад и выпад;
- выпад и «стрела»;
- шаг вперед и выпад и «стрела»;
- шаг вперед и «стрела»;
- шаг назад и «стрела».

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

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

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

- финт прямо и перенос во внутренний (наружный) сектор;
- финт переводом и перенос во внутренний (наружный) сектор;
- финт переносом и перенос во внутренний (наружный) сектор. Атаки с действием на оружие:
- батман (захват) во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор (в бок) с оппозицией;
- батман (захват) в 6-е соединение и перевод в наружный сектор;
- батман (захват) в 4-е соединение и перевод во внутренний сектор;
- захват в 4-е (6-е) соединение и перенос во внутренний (наружный) сектор. Комбинированные атаки:
- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и двойной перевод. Атаки на подготовку:
- финт прямо и перевод во внутренний (наружный) сектор;
- двойной перевод в верхние секторы;
- батман в 6-е соединение и укол прямо.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман в 4-е (6-е) соединение и перевод;
- финт прямо и перенос;
- двойной перевод в верхние секторы;
- батман в 4-е (6-е) соединение и перевод (перенос). Повторные атаки:
- двойной перевод из верхних соединений;
- действие на оружие в верхнее соединение и перевод;
- укол прямо (перевод) из 4-го (6-го) нейтрального соединения. Атаки второго намерения, завершаемые:
- повторной атакой двойным переводом;
- ремизом;

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

- повторной атакой с действием на оружие.

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

Защиты:

- прямые - 2-я и 1-я;

- полукруговые - 2-я и 1-я;

- полукруговые - 7-я и 8-я. Комбинации защит:

- круговая - 6-я и полукруговая 7-я;

- круговая - 4-я и полукруговая 8-я. Ответы:

- уколом прямо из 2-й и 1-й защит;

- переводом в верхний сектор из 2-й защиты;

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

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

Контратака переводом со сближением и оппозицией в 4-е (6-е) соединение. Контратака уколом прямо в нижний сектор.

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

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

Контрзащиты круговые 6-я и 4-я. Контрответы переводом из 4-й и 6-й контрзащит. Ремиз на задержанный ответ уколом прямо из 4-го соединения.

Ремиз переводом во внутренний сектор из 6-го соединения. Действия в ближнем бою:

- ответы прямо (переводом) с согнутой рукой;

- контрответы прямо с подниманием гарды вверх;

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

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

Фехтование на шпагах

Позиция 2-я, позиция 1-я.

Соединение 2-е, соединение 1-е. Атаки простые:

- уколом прямо в туловище с оппозицией из 7-го (8-го) соединения;

- переводом в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения;

- уколом прямо в стопу из нижней позиции. Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений:

- тройной перевод уколом в туловище;

- удвоенный перевод с уколом в туловище.

Атаки с действием на оружие из верхних позиций:

- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией;

- батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху;
- захват (батман) в 7-е (8-е) соединение и укол прямо в руку снизу;
- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище;
- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу. Повторные атаки:
- батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище;
- двойной перевод из 4-го (6-го) соединения уколом в руку (туловище);
- уколом в руку с углом вниз.

Атаки после подготавливающего отступления:
- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху;
- двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный секторы. Атаки на подготовку:
- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку снизу;
- перевод «стрелой» с оппозицией в 4-е (6-е) соединение. Атаки второго намерения, завершаемые:
- прямой контрзащитой 4-й (6-й) и контрответом прямо;
- повторной атакой двойным переводом в туловище;
- повторной атакой уколом с углом в руку снизу;
- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор. Контратаки второго намерения, завершаемые:
- прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо;
- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;
- ремизом в руку сверху;
- уколом в бедро или голень из 7-й, 8-й защит в ближнем бою. Контратаки:
- переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения;
- с уклонением вниз и уколом в туловище;
- уколом в маску с отведением назад впереди стоящей ноги;
- уколом прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиции;
- переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединений;
- уколом в руку сверху в наружный сектор из 2-го соединения;
- уколом в руку сверху с углом из 6-й позиции;
- уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю);
- уколом в туловище с уклонением вниз. Прямые защиты 2-я (1-я).

Полукруговые защиты - 7-я и 8-я, 2-я и 1-я. Комбинации защит:
- круговая 4-я и прямая 6-я;
- прямая 4-я и круговая 6-я;
- полукруговая 6-я и круговая 6-я. Ответы:
- прямо из 2-й (1-й) защиты;

- переводом в верхний сектор из 2-й (8-й) защиты;

- уколом в бедро из 7-й (8-й) защиты с оппозицией. Контрзащиты прямые верхние (круговые) и контрответы уколом прямо (переводом) в туловище.

Уколы в бедро (голень) из 7-й (8-й) защиты в ближнем бою. Ремизы:

- уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией;

- переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение;

- уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Фехтование на саблях

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 (1-го) соединения;

- переносом ударом по маске из 1-го соединения. Атаки с финтами:

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

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

- финт уколом прямо и удар переносом по правому боку (руке в наружный сектор);

- финт уколом прямо и удар переводом по руке в наружный сектор;

- финт уколом 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 (левому) боку;

- батман в 4-е соединение, финт переносом ударом по правому боку и удар переносом 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);
- с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или 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-е соединение и удар по маске;
- контратакой ударом по маске;
- контратакой уколом во внутренний сектор;
- защитой и ответом - финт ударом по маске и удар по правому (левому) боку. Защиты полукруговые - 2-я (1 -я) от атак. Комбинации 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.

Комбинация действий:

- защита 5-я и контратака ударом по руке в наружный сектор.

Контрзащиты верхние с выбором от ответов и контрответов. Контрответы с финтом ударом по маске и ударом по правому боку из верхних защит.

Ремизы:

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

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

Ответ уколом переводом во внутренний сектор из 3-й (5-й) защиты. 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 длину, быстроту и ритм передвижений;
- изменяя положения оружия.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину и быстроту сближения;
- сектор нанесения укола или удара. Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:
- длину отступления и сближения;
- использование защиты или уклонения. Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- стороны для уклонения и оппозиции. Противодействовать контратакам:
- простыми атаками с оппозицией;
- атаками с действием на оружие;
- повторными атаками. Разведывать:
- настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;
- намерения противника к применению круговых защит. Маскировать:
- намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;
- простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;
- применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;
- атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак;
- разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать:

- атаки противника на подготовку для нанесения уколов или ударов в контртемп;
- атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвижением клинка вперед в боевой стойке;
- атаки противника с финтами применением подготавливающей защиты;
- контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами;
- контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движениях оружием.

Различать простые атаки и атаки с финтами противника, чтобы парировать простые атаки и опережать атаки с финтами. Переключаться:

- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
- от контратаки к атаке;
- от атаки к контратаке;
- от атаки к повторной атаке;
- от контратаки к защите и ответу;
- от атаки к ремизу.

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

Вести выжидательный бой. Инициатива противника разрушается преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибок при подготовке атак.

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

Вести скоротечный бой. Используются средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Ключевые факторы технико-тактического оснащения на этапе спортивной специализации

Особенности данного возрастного этапа состоят в том, что двигательная подготовка, помимо решения общих задач, должна быть также направлена на сглаживание последствий пубертатных влияний на темпы и качество освоения типовых средств единоборства.

Следовательно, объемы двигательной нагрузки и ее содержательная составляющая должны быть в отдельных случаях персонализированы и учитывать функциональные и весоростовые показатели занимающихся. При этом требования к функциональной тренированности должны быть довольно высокими, ибо она обеспечивает надежную переносимость нагрузки и быстрое восстановление фехтовальщика.

По данным наблюдений за соревновательными поединками, рапиристы 13-15 лет отличаются завышенными объемами простых атак и атак с действием на оружие. Среди их тактических разновидностей недостает повторных и ответных атак, а также атак на подготовку.

Часто встречается дисбаланс в средствах противодействия атакам между объемами защит с ответом и контратак в сторону частоты применения последних. Отмечена низкая точность уколов, особенно в ближнем бою, а также слабая результативность защитных действий при ведении маневренных схваток.

Для фехтовальщиков на саблях нередки случаи несовершенной системы действий обороны (дисбаланс между объемами защит и контратак)

у отдельных спортсменов, чрезмерный крен на выполнение обусловленных действий с преднамеренным завершением нападения. Часто встречается технико-тактический брак в реализации защитных действий из-за слабо развитых специализированных умений определять направление завершающей фазы атаки противника, а также ошибок предвосхищения динамических и кинематических параметров движений противника.

У фехтовальщиков на шпагах отмечаются завышенные объемы атак уколом в туловище при недостаточном варьировании нападений в предплечье и кисть, низкие объемы применения ответных и повторных атак. Слабо сформирована техника контрзащит с контрответом. Частое несоблюдение линии оппозиции при реализации уколов во внутренний сектор.

Кроме уже обсужденных особенностей применения действий у фехтовальщиков на рапирах, в состав опорных признаков специализации их технико-тактической подготовки следует включить:

- силу мышц кисти;
- скоростно-силовые качества;
- координационные способности;
- длину тела;
- быстроту по теппинг-тесту;
- время простой реакции;
- точность реакции предвосхищения;
- вероятностное прогнозирование.

В фехтовании на саблях к опорным признакам специализации технико-тактической подготовки следует отнести:

- скоростно-силовые качества, связанные с результативностью атак;
- координационные способности, связанные с результативностью атак;
- длина тела, связанная с результативностью контратак;
- время простой реакции, связанное с результативностью атак и контратак;
- время дифференцировочной реакции, связанное с результативностью атак и ответов;
- точность реакции предвосхищения, связанная с результативностью атак;
- вероятностное прогнозирование, связанное с результативностью атак и ответов;
- доминантность, связанная с результативностью атак.

Для фехтовальщиков на шпагах на этапе углубленной тренировки важными показателями для специализации технико-тактической подготовки следует считать:

- скоростно-силовые качества;

- силу мышц кисти;
- длину тела спортсмена;
- вероятностное прогнозирование;
- восторженность;
- возбудимость;
- реакцию выбора из двух сигналов;
- точность реакции предвосхищения,

В процессе освоения техники владения оружием в кадетском возрасте создаются предпосылки совершенствования двигательной памяти, выражающейся в сохранении пространственных, кинематических, ритмических и динамических стандартов при выполнении атак и действий обороны с отступлением и сближением.

Пример плана-конспекта для групп ТЭ(СС)

План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «фехтование»

группа ТЭ(СС) 4 года

Тренер:

Период: соревновательный

Тема занятия: Отработка атакующих и защитных приемов

Период подготовки: соревновательный, общая, специальная физическая подготовка, техническая

Цель и задачи тренировочного занятия:

- Улучшение специальной физической подготовки;
- Способствовать развитию технической подготовки;
- Способствовать развитию силы мышц тела;
- Подготовка спортсмена к передвижениям по средствам спец-х фехтовальных упражнений в статике и динамике;
- Совершенствование техники передвижения, атакующих и защитных приемов по средствам парной работы;
- Создание положительной мотивации к тренировочным занятиям.

Средства тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словестные, наглядные, практические

Место проведения: фехтовальный зал

Инвентарь и оборудование: рапира, маски, защитные куртки, защитные штаны, перчатки, фехтовальные дорожки и аппаратура

Время проведения: 180 минут

Содержание занятия	**Время проведения (мин)**	**Методические указания**
Вводная часть.	5 мин.	Приветствие, сообщение

1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.		задач занятий.
Подготовительная часть. Измерение пульса. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, на внешней и внутренней стороне стопы Бег с высоким подниманием бедра (колени выше-темп быстрее); с захлестом голени (пятками касаться ягодиц)-с прямыми ногами вперед (следить за осанкой, ноги натянуть)-с прямыми ногами назад (следить за осанкой)-многоскоки (следить за осанкой)-с ускорением (выполнять с максимальным развитием скорости)-«легкий бег» (темп-медленный, с постепенным переходом на шаг-1 круг)-ходьба сноска (1-2 вдоха руки вверх; 3-6 вдохов руки вниз) Прыжки на двух ногах руки вверх (ноги вместе, колени не сгибаются, носки-оттягивать)-на правой ноге, на левой ноге (с подтягиванием колена толчковой ноги к груди)-в группировку (выполнять вперед, назад спиной, правым, левым, колени к груди-стопы вместе)-выпрыгивание вверх из приседа (максимальное выпрямление тела, руки вверх)-Развитие гибкости суставов	Разминка 30 мин.	Соблюдение т/б. Мотивация на занятие. Темп средний, следить за дыханием. Интервал 1,5 метра Воспроизводить упражнение по образцу и показу тренера или занимающегося. Бег равномерный. Проверяем позиции положения тела во всех упражнениях. Упражнения выполняются по 8-10 раз.
Основная часть. 1. Упражнения для совершенствования техники движений. Провести инструктаж по технике безопасности выполнения заданий и необходимости применения самостраховки. упражнения на развитие координации движений; упражнения на равновесие. 2. Упражнения на ориентировку в пространстве; СФП на фехтовальных дорожках: - передвижение с сохранением дистанции,	135 мин.	1.Выполнять в среднем темпе, держать дистанцию. Сохранение «подтянутой » осанки и благоприятного мышечного тонуча без перенапряжения и расслабления во всех статических положениях и переменах. 2. Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений, выполнять

-передвижение с сохранением дистанции с дополнительными заданиями . 3. Упражнения на совершенствование атакующих приемов: Атака с разрывом дистанции, атака на шаг назад, атака с переводом 4. бои по заданию в экипировке фехтовальной.		передвижения в боевой стойке, корпус держать ровно, сохранять технику фехтовальной стойки. , держать внимание, убрать напряжение, на открытие выполнять однотемповую атаку. 3. выполнять однотемповую атаку, атаку с переводом выполнять как можно с меньшей амплитудой, выполнять атаку с ускорением рукой в финальной стадии атаки. 4. спортсмены самостоятельно выполняют задание в парах, выполняют задание поочередно. тренер следит за выполнением и исправляет ошибки
Заключительная часть. Упражнения на развитие гибкости (упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах; в поясничном отделе; в тазобедренных суставах). сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 раз; сгибание туловища лежа на спине 20 раз; подтягивание на перекладине подъем спины на 30-40 градусов лежа на животе, руки за головой 20 раз. Упражнения на гибкость. Проверка пульса. Анализ результатов	10 мин.	Упражнения на развитие силы мышц. Точное выполнение упражнений. Беседа с занимающимися, что получилось, что нет. Разбор ошибок. Оценить каждого, назвать, лучших. Проверка пульса и обсуждение самочувствия.

3.5.3 Этап совершенствования спортивного мастерства

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий

К 17 годам у юношей и девушек завершается стабилизация психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект.

Спортсмены отличаются самостимуляцией при проявлении волевых усилий, что должно использоваться тренерами для повышения требований к технико-тактической подготовке. Фехтовальщики данного возраста уже способны проявлять должный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей.

Выдержка и самообладание существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок, состава действий и применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Двигательная подготовка направляется, в основном, на специализацию ловкости и выносливости при сохранении должного объема скоростно-силовых упражнений. Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движением туловища и оружия, повышение которого завершается к 18 годам.

Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня уже к 17-18 годам, а у девочек даже на год или два раньше. Вместе с тем сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий за счет локализации амплитуд движений клинком и длины продвижения к противнику, сокращения времени предвосхищения момента начала действий со стороны противника.

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

Основная педагогическая задача: универсализация технико-тактической подготовки Универсализация технико-тактической подготовки - это расширение состава применяемых средств единоборства фехтовальщика за счет освоения новых боевых ситуаций для применения привычных действий в нападений и защите.

Наблюдая за поединками фехтовальщика, можно увидеть, что свои действия в атаках, контратаках или защитах с ответом он выполняет только в определенных, привычных для него ситуациях. Например, атаки с финтами чаще всего - основные, с характерными для каждого эпизода подготавливающими действиями. Примерно то же самое можно отметить и при реализации защит с ответом и контратак.

Поэтому, решая задачи универсализации технико-тактической подготовки фехтовальщика, необходимо, в первую очередь, формировать у него навыки применения привычных действий в их вариативном формате, то есть на различной дистанции до противника, из различного положения

оружия (своего и противника), а также в наступательных и оборонительных схватках, протекающих маневренно или позиционно, скоротечно или выжидательно. При этом необходимо научить его применять в поединке излюбленные действия с использованием тактических разновидностей нападений, различающихся стартовым моментом (ответные, повторные, на подготовку).

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

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения Фехтование на рапирах

Совершенствование подготавливающих движений оружием при серийном выполнении комбинаций приемов передвижений.

Простые атаки: - уколом прямо из 8-го и 7-го соединений; - переводом в бок из 7-го соединения;

- переводом в верхний сектор при перемене противником соединения.

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

Атаки - полукруговой (круговой) батман в верхнее (нижнее) соединение и перевод внижний (верхний) сектор.

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

Атака - финт уколом прямо в открывающийся сектор и двойной перевод. Атаки с действием на оружие:

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

- батман в 6-е соединение и перевод в наружный сектор; Простые атаки переводом в открывающийся верхний сектор на вход противника в соединение.

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

Повторные атаки:

- уколом прямо, реагируя на отступление противника; Атаки после подготавливающего отступления:

- перевод во внутренний (наружный) сектор;

- батман в 4-е соединение и укол прямо (переводом). Атаки на подготовку:

- прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо. Ремизы на задержанный ответ:

- уколом прямо из 4-го соединения; Атаки второго намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой

(контратакой или ремизом прямо). Ответы:

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

Защиты круговые:

- 7-я; 8-я.

Контрзащиты:

- круговая 6-я;
- круговая 4-я; Контрответы:
- уколом прямо (переводом) с выпадом из 4-й (6-й) защиты;
- переводом в верхний сектор из 8-й защиты; Контратаки:
- уколом прямо из 8-й позиции;
- уколом прямо из 4-го соединения; Приемы ведения ближнего боя:
- ответы уколом прямо (переводом) согнутой рукой.

Фехтование на шпагах

Нижние позиции - 7-я и 8-я.

Нижние соединения - 7-е и 8-е. Простые атаки с оппозицией:

- укол прямо в туловище из 7-го (8-го или 2-го) соединения;
- двойной перевод в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения. Атаки с финтами из верхних соединений:
- тройной перевод уколом в туловище (в руку). Атаки с действием на оружие:
- батман в 8-е (2-е) соединение и укол в нижний сектор туловища с оппозицией. Простые атаки:
- уколом в руку с углом из верхних соединений (из верхних и нижних позиций);
- уколом в руку с захлестом.

Атаки двойным (удвоенным) переводом на попытку противника завладеть верхним соединением.

Атаки с завязыванием:

- из 4-го в 8-е соединения и укол в бедро (стопу).

Комбинированная атака - батман в 4-е соединение и двойной перевод во внутренний сектор туловища.

Атаки на подготовку:

- двойной перевод в руку сверху;
- полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (прямо в туловище). Атаки второго намерения, завершаемые переключением:
- к ремизу уколом прямо в руку;
- к защите и ответу от контратаки уколом сверху.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман в верхнее соединение и укол прямо в туловище (руку);
- захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод во внутренний (наружный) сектор. Атаки на подготовку:

- двойной (удвоенный) перевод во внутренний (наружный) сектор туловища.

Комбинация действий:

- простая атака из верхней (нижней) позиции уколом в стопу, затем ремиз в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.

Комбинации защит с ответом уколом в туловище:

- круговая 4-я и прямая 6-я;
- прямая 6-я и полукруговая 2-я;
- полукруговая 6-я и полукруговая 7-я. Ответы:
- уколом прямо (переводом) из 2-й (1-й) защиты;
- двойным переводом в верхний сектор из 4-й (6-й) защиты. Защиты прямые нижние (2-я, 1-я) с ответом уколом в предплечье.

Защиты полукруговые верхние (4-я, 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку. Ремизы:

- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией;
- уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение. Комбинации защит:
- прямых 4-й и 6-й.

Контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом переводом в туловище. Контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в бедро Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

- полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я. Ответы:
- уколом прямо в руку сверху из верхних защит;
- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит. Ремизы:
- уколом прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки);
- уколом прямо в нижний сектор туловища. Контратаки:
- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением;
- уколом в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад;
- уколом в бедро (стопу) с уклонением вниз;
- уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Фехтование на саблях

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Комбинации передвижений шагами и скачками вперед и назад. Удар по маске, удар по левому боку из 2-го соединения. и

Атака простая и повторная атака ударом по маске в комбинации приемов передвижения - скачок вперед и выпад и повторный выпад.

Атака с серией финтов ударом в открывающийся сектор по левому или правому боку в комбинации передвижений - скачок вперед и выпад и повторный выпад.

Атаки после подготавливающего отступления:

- финт ударом по маске и удар по левому (правому) боку;
- финт ударом по левому и удар по правому боку. Комбинация действий:
- атака ударом по маске с выпадом, затем повторный выпад с ударом по маске (правому боку) или переключением - защита и ответ ударом по маске.

Комбинация атак - выпад с ударом по маске, затем скачок и выпад с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку. Выполняется в ситуации применения противником верхних защит с произвольным чередованием отступления и сближения.

Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по руке снизу, затем с выпадом батман в 4-е соединение и удар по маске. Выполняется в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в 3-й позиции.

Комбинации действий:

- атака второго намерения, затем повторная атака - батман в 4-е соединение и удар по левому (правому) боку;
- контратака второго намерения ударом по руке в наружный сектор, затем защита и ответ ударом по маске.

Комбинации защит:

- 5-я и 3-я;
- 5-я и 4-я;
- 5-я и 2-я.

Атака после подготавливающего сближения с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Защита 4-я с несколькими шагами назад и ответ переносом ударом по правому боку.

Комбинации действий:

- подготавливающая защита 5-я с шагом назад и удар по руке в наружный сектор;
- защита верхняя с серией шагов назад и ответ с переключением от удара по маске к удару по правому боку;
- ложные шаги назад и защита верхняя с ответом ударом по маске;
- контратака второго намерения с шагом назад, контрзащита верхняя с выбором и контрответ.

Ответ с финтом уколом во внутренний сектор и удар переносом в наружный сектор.

Контратака ударом по руке снизу обухом. Ремизы:

- уколом во внутренний сектор;

- ударом по руке в наружный сектор. Повторные простые атаки:

- переносом удар по правому (левому) боку. Атаки после подготавливающего отступления:

- батман в 4-е соединение и удар по маске;

- переносом удар по правому боку;

- серия финтов и удар в открывающийся сектор.

Тактические умения

Маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием.

Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой.

Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак.

Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.

Вызывать контратаки противника применением:

- длинных сближений;

- подготавливающих атак с финтами;

- атак с действием на оружие.

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор (рапира и шпага), ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом (к атаке с батманом и уколом или ударом);

- от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением;

- от контратаки к атаке.

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

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

- повторные простые атаки;

- атаки с действием на оружие.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

- произвольного чередования различных исходных положений оружия;

- игровых движений оружием;

- положения «оружие в линии»;

- имитаций верхних и нижних защит;

- перемен позиций и соединений.

Маневрировать преднамеренно для использования длины поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- вход в соединение; Преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и атаки

после отступления.

Преднамеренно применять контрзащиту от простого ответа в определенный сектор и наносить контрответ прямо (переводом).

Преднамеренно контратаковать уколом в открывающийся сектор атаки с батманом (захватом) в верхние соединения, ударом по руке в сабле атаки с несколькими финтами.

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором. Противодействовать контратакам:

- простой атакой;
- атакой с действием на оружие и уколом или ударом во внутренний сектор.

Разведывать намерение противника применить определенную защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения укола (удара).

Разведывать длину маневра противника назад для применения быстрой и длинной атаки. Используются замедленные и укороченные нападения.

Разведывать намерения противника применить:

- прямые и круговые защиты;
- контратаки в определенный сектор;
- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;
- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;
- контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;
- подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;
- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
- ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;

- простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;

- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;

- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

- преждевременную контратаку с отступлением;

- преждевременную защиту с отступлением;

- сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит. Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;

- прямых и круговых защит с ответом;

- защит и ответов и контратак с оппозицией;

- защит и ответов с отступлением и сближением;

- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку. Атаковать преднамеренно противника:

- применяющего защиту с отступлением;

- контратакующего с отступлением. Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

- ложные сближения и отступления;

- полуповороты туловищем;

- ложные контратаки и защиты.

Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контрзащитами) и наносить ответ (контрответ) противнику, не реагируя:

- на финты;

- на батман (захват);

- на замахи;

- на притопы впереди стоящей ногой о дорожку;

- на движения туловищем и головой.

Специальные термины

Атака комбинированная. Батман проходящий.

Бой ближний. Столкновение. Укол с углом. Бой ближний.

Бой наступательный. Бой оборонительный. Бой маневренный.

Бой позиционный.

Бой выжидательный. Бой скоротечный.

Действие однотемповое (двухтемповое, трехтемповое, многотемповое).

Действие с переключением. Действие преднамеренное. Действие экспромтное.

Действие первого намерения. Действие второго намерения. Комбинация действий.

Тактические знания и качества Тактические знания

В тактических характеристиках боевых действий осваиваются разграничения между ними по степени готовности спортсменов к их применению (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно), понятия о ступенях реализации инициативы в схватке (действия первого намерения, действия последующего намерения), характер реагирований спортсменов в процессе выполнения действий (обусловленно, с выбором, с переключением).

В оценке боевых действий учитываются моментные и ритмические параметры их выполнения (начало или завершение, ускорение или замедление, возможная задержка), направления движений оружием и характер взаимодействий с оружием противника (сектор финта и укола; номер соединения, защиты, батмана, захвата).

При анализе техники и тактики применения нападений подчеркивается продолжительность их выполнения (однотемповые, двухтемповые, многотемповые); двигательные и тактические особенности их завершающей фазы (в заранее установленный сектор, с выбором сектора, с переключением к парированию контратаки или нападению в открывающийся сектор).

Дополнительной информацией о защитных действиях являются понятия о конкретных защитах, отражающих нападение в определенный сектор, обобщающих защитах, а также защитах с выбором.

Изучается тактическая сущность контратак и ремизов, на понимании которой основывается выбор и подготовка ситуаций для их преднамеренного применения. Осваиваются ситуации применения действий из положения «оружие в линии», а также пригодные для противодействия противнику, использующему положение «оружие в линии».

По отношению к подготавливающим действиям необходима информация о возможностях расширения задач разведывания, маскировки, вызовов. Обосновывается в целях разведывания намерений и привычных действий у противников использование широкого круга атак и средств противодействия атакам, осуществляемых как с имитационными характеристиками, так и с угрозой нанесения удара или укола.

Подчеркиваются возможности оценки схваток, закончившихся безрезультатно, для уточнения намерений, необходимых в целях реализации последующих схваток.

Информация об эффективности применения действий маскировки и вызовов акцентируется на широкие возможности взаимозамен между их разновидностями, предназначенными для решения аналогичных тактических задач, например, за счет использования:

- отступлений или сближений различной длины;
- сближений с заметной или малозаметной стартовой фазой;
- вращательных или боковых перемещений туловища;
- преждевременных коротких встречных нападений.

Изучаются тактические характеристики построения боев, относящиеся к инициативе начала схваток (наступательно или оборонительно), использованию пространства фехтовальной дорожки (маневренно или позиционно), времени на подготовку действий (позиционно или выжидательно), тактические особенности применения действий в ближнем бою.

В результате формируются тактические модели ведения поединков, предназначенные для противодействия различным по оснащенности, боевым действиям и уровню тактической активности, а также темпераменту, противникам. Ускоряется освоение технико-тактических особенностей построения боев, диктуемых условиями и ситуационным разнообразием соревнований.

Например, необходимое позиционное и оборонительное ведение боя в начале поединка с незнакомым противником, при недостаточной разминке в промежутках между ступенями турниров, достигнутом значительном преимуществе в счете матча прямого выбывания или командной встречи, приближающемся окончании времени боя с целью сдержать вынужденную наступательную инициативу противника и сохранить соотношение в уколах или ударах.

В свою очередь, ведение наступательного и скоротечного боя требуется для подавления инициативы противника в условиях определившейся эффективности избранной тактики ведения поединка, а также и при необходимости ликвидировать достигнутое противником преимущество в счете матча прямого выбывания или в соотношении уколов (ударов) по ходу командной встречи, при истечении ее продолжительности и др.

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

- усложнить противникам выбор и подготовку моментов для начала атак; создать внезапность применяемым собственным атакам и контратакам;
- затруднить противникам реализацию тактических намерений из-за отвлечения их внимания на выбор моментных компонентов применения;
- ставить противников в условия вероятностного появления технического «брака» в движениях оружием и дистанционных ошибок в начальных фазах схваток.

В тактической и психологической подготовке фехтовальщиков особая роль начинает принадлежать реализации тактических установок на ведение тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях.

Первоначально задачу на преимущественное применение определенных действий или конкретной тактики построения боев определяет тренер. Лишь затем спортсмен будет способен контролировать по ходу боевой практики и соревнований использование необходимых компонентов при подготовке и применении средств ведения поединков, а также оценивать эффективность реализации тактических намерений, диктуемых потребностями процесса повышения уровня своей технико-тактической подготовленности.

Тактические качества. У фехтовальщика к 16 годам обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

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

В свою очередь, оперативная память позволяет быстро действовать в сложных многоактных схватках, определяя также возможности предвидения действий противников.

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

Ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Этап совершенствования спортивного мастерства (возраст 16-18 лет) характерен тем, что наиболее подготовленные и перспективные фехтовальщики могут привлекаться в состав национальных команд и принимать участие в чемпионатах мира и Олимпийских играх, выполняя еще и юношеский спортивный календарь.

Основная педагогическая работа с контингентом спортсменов заключается в индивидуализации технико-тактической подготовки. Двигательная тренировка направлена в основном на специализацию ловкости и поддержания должного уровня быстроты, рост которой по данным ряда авторов к 18 годам прекращается. При этом и скоростно-силовые возможности также достигают предела максимального развития к 16-18 годам, а у девочек даже раньше.

Особое внимание следует уделять специализации выносливости, ибо утомление, нарастающее по мере приближения к финальной части

соревнований, часто становится причиной падения двигательной активности во время боя, ухудшения точности укола и тем самым становится причиной снижения результативности действий в поединках.

Среди слабых сторон, имеющих отношение к реализации действий в поединках на рапирах, можно отнести:

- низкую результативность простых атак при высоких объемах их применения;
- невысокие показатели использования повторных атак при их низкой результативности;
- недостаточное количество ложных нападений;
- низкую результативность наступательных схваток при реализации прессинговой тактики; слабый уровень специализированных умений экспромтного переключения от одних действий к другим.

К типовым недостаткам применения действий в поединках на саблях на этапе спортивного совершенствования следует отнести:

- низкую результативность повторных атак. При этом и объемы использования данных атак находятся на уровне 4-5%. Приведенные цифры обусловлены изменившейся практикой судейства в ситуациях, когда повторная атака нередко квалифицируется как действие, выполняемое с потерей темпа, что дает преимущество контратаке противника;
- низкие объемы применения атак, завершаемых ударом по руке в наружный сектор, по руке сверху и обухом клинка по руке снизу;
- недостатки в технике применения верхних защит 3-й и 4-й, выражающиеся в чрезмерно согнутой вооруженной руке в момент выполнения защитных действий;
- отсутствие возвратного движения рукой при отражении удара, что увеличивает вероятность преждевременных защитных попыток, облегчающих противнику выполнение атак с финтами.

Среди недостатков оснащенности фехтовальщиков на шпагах следует отметить:

- низкую результативность атак с финтами, контрзащит с контрответом;
- невысокую эффективность защит с ответом, основных и повторных атак у прессингующих и обороняющихся спортсменов, что свидетельствует о недостаточной адекватности применения данных средств единоборства по отношению к специфике фехтования на шпагах и связанных с этим технических ошибках при их реализации.

Говоря об опорных признаках технико-тактической тренировки в фехтовании на рапирах на этапе спортивного совершенствования, следует выделить также уровни взаимосвязей между операционными и функциональными показателями при реализации действий.

Для результативного применения атак значимы: скоростно-силовые возможности, время реакции предвосхищения, вероятностное прогнозирование, эмоциональная устойчивость и доминантность.

Успешное применение в поединках защит с ответом взаимосвязано с силой мышц кисти, временем дифференцировочной реакции, вероятностным прогнозированием, личностной трезвостью, доминантностью, эмоциональной устойчивостью.

Выигранные контратаки обусловлены координационными способностями, временем реакции предвосхищения, вероятностным прогнозированием и эмоциональной устойчивостью.

К опорным признакам технико-тактической тренировки в фехтовании на саблях относится следующий комплекс корреляционных связей. Результативное применение атак на слабом уровне связано со скоростно-силовыми качествами фехтовальщиков и на среднем уровне со временем реакции выбора из двух альтернатив, временем дифференцировочной реакции и реакции предвосхищения, вероятностным прогнозированием и доминантностью.

Успешное применение защит с ответом связано со временем простой реакции и реакции выбора из двух сигналов, временем реакции предвосхищения, вероятностным прогнозированием, личностной самостоятельностью и эмоциональной устойчивостью.

Результативные контратаки на слабом уровне связаны с координационными способностями и со средней теснотой со временем простой реакции, предвосхищения и вероятностным прогнозированием.

Ключевыми ориентирами для технико-тактической тренировки фехтовальщиков на шпагах могут служить следующие корреляционные связи.

Успешное проведение атак связано на слабом уровне со скоростно-силовыми качествами, с простой и дифференцировочной реакцией, с перцептивной антиципацией, вероятностным прогнозированием и эмоциональной устойчивостью.

Результативное применение защит с ответом по существу повторяет уже приведенные взаимосвязи, актуальные для реализации атак. Вместе с тем их удельный вес значительно выше. Так, точность реакции на движущийся объект (предвосхищение) теснее связана с результативностью ответов. То же можно сказать и о вероятностном прогнозировании.

Что касается контратак, то их успешное применение связано, прежде всего, с вероятностным прогнозированием и эмоциональной устойчивостью. Другие свойства обнаружили лишь слабые взаимосвязи (скоростно-силовые качества, длина тела, время простой реакции, доминантность).

Приведенные показатели уровней взаимосвязей между результативностью применяемых действий и психомоторными

и личностными свойствами спортсменов приводят к следующему заключению:

- процесс технико-тактического оснащения фехтовальщиков на возрастных этапах подготовки в определенной мере опосредован двигательными, психическими и личностными свойствами. На каждом этапе отдельные свойства и уровни взаимосвязей могут изменяться. Постоянно значимыми на пути спортивного совершенствования остаются вероятностное прогнозирование, точность реакции на движущийся объект, время дифференцировочной реакции, эмоциональная устойчивость. Вместе с тем только в фехтовании на саблях доминантность на среднем и тесном уровнях связана с успешным применением атак;
- выявленные корреляционные связи указывают на необходимость специализации актуальных для каждого возрастного этапа двигательных и психических свойств посредством подбора соответствующих упражнений, в том числе и в процессе индивидуального урока;
- информация об уровнях взаимосвязей между функциональными и операционными показателями расширяет возможности индивидуального подхода к технико-тактическому оснащению фехтовальщиков;
- учет личностных свойств также способствует индивидуализации технико-тактической подготовки, помогая адекватно формировать стиль боя и оснащать тактическими умениями фехтовальщиков с различными личностными свойствами.

Фехтовальщики на этапе совершенствования спортивного мастерства, особенно те из них, кто входит в состав ближайшего спортивного резерва национальной сборной команды, попадают в систему централизованной профессиональной подготовки. Они участвуют в тренировочных сборах и соревнованиях взрослого и юношеского спортивного календаря, что с учетом больших физических и психических нагрузок требует разумного планирования тренировочного процесса.

В связи с этим на этапе спортивного совершенствования значительное внимание уделяется двум направлениям в тренировке спортсменов: индивидуализации технико-тактического оснащения и совершенствованию выносливости.

Направленность индивидуализации определяется в целом достоверной информацией об используемом составе средств единоборства, включая оценку частоты применения отдельных действий и их вклада в общую результативность соревновательной деятельности. Не менее важна также коррекция (если есть такая необходимость) применения разновидностей подготавливающих действий, секторов завершения нападений.

Для оптимизации тактической подготовленности возможен учет антропометрических данных спортсмена, его скоростных и сенсомоторных

качеств, координационных способностей и отдельных свойств личности. При этом следует учитывать, что в практике технико-тактической тренировки фехтовальщиков известны случаи, когда спортсмен отличается откровенно слабыми координационными способностями, однако на фехтовальной дорожке проявляет удивительную фехтовальную ловкость.

Что касается выносливости, то следует иметь в виду: ощутимое утомление у фехтовальщиков, имеющих хорошие показатели двигательной подготовленности, наступает после 10-12 боев с высоким уровнем психической напряженности. Подобная суммарная нагрузка составляет в соревнованиях предварительный тур и два тура прямого выбывания.

Таким образом, на крупных турнирах бой за вход в 16 лучших проводится уже на фоне утомления. С учетом этого специализация выносливости должна проводиться в русле совершенствования в первую очередь аэробных возможностей, а затем и анаэробных, поскольку отдельные поединки проходят в условиях высокой двигательной интенсивности на фоне кислородного долга.

Пример плана-конспекта для групп ССМ

План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «фехтование»

группа ССМ 1

Тренер:

Период: соревновательный

Тема занятия: Отработка атакующих и защитных приемов

Период подготовки: соревновательный, общая, специальная физическая подготовка, техническая

Цель и задачи тренировочного занятия:

- Улучшение специальной физической подготовки;
- Способствовать развитию технической подготовки;
- Способствовать развитию силы мышц тела;
- Подготовка спортсмена к передвижениям по средствам специальных фехтовальных упражнений в статике и динамике;
- Совершенствование техники передвижения, атакующих и защитных приемов по средствам парной работы;
- Создание положительной мотивации к тренировочным занятиям.

Средства тренировки: обще-подготовительные, специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесные, наглядные, практические.

Место проведения: фехтовальный зал

Инвентарь и оборудование: рапира, маски, защитные куртки, защитные штаны, перчатки, фехтовальные дорожки и аппаратура

Время проведения: 180 минут

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.	5 мин.	Приветствие, сообщение задач занятий.
Подготовительная часть. Измерение пульса. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, на внешней и внутренней стороне стопы. Бег с высоким подниманием бедра (колени выше-темп быстрее); с захлестом голени (пятками касаться ягодиц)-с прямыми ногами вперед (следить за осанкой, ноги натянуть)-с прямыми ногами назад (следить за осанкой)-многоскоки (следить за осанкой)-с ускорением (выполнять с максимальным развитием скорости)-«легкий бег» (темп-медленный, с постепенным переходом на шаг-1 круг) -ходьба сноска (1-2 вдоха руки вверх; 3-6 вдохов руки вниз). Прыжки на двух ногах руки вверх (ноги вместе, колени не сгибаются, носки-оттягивать)-на правой ноге, на левой ноге (с подтягиванием колена толчковой ноги к груди)-в группировку (выполнять вперед, назад спиной, правым, левым, колени к груди-стопы вместе)-выпрыгивание вверх из приседа (максимальное выпрямление тела, руки вверх)- Развитие гибкости суставов	Разминка 30 мин.	Соблюдение т/б. Мотивация на занятие. Темп средний, следить за дыханием. Интервал 1,5 метра Воспроизводить упражнение по образцу и показу тренера или занимающегося. Бег равномерный. Проверяем позиции положения тела во всех упражнениях. Упражнения выполняются по 8-10 раз.
Основная часть. 1.Упражнения для совершенствования техники движений. Провести инструктаж по технике безопасности выполнения заданий и необходимости применения самостраховки. Упражнения на развитие координации движений; упражнения на равновесие. Упражнения на ориентировку в пространстве; 2.СФП на фехтовальных дорожках:	135 мин.	1.Выполнять в среднем темпе, держать дистанцию. Сохранение «подтянутой » осанки и благоприятного мышечного тонуча без перенапряжения и расслабления во всех статических положениях

-передвижение с сохранением дистанции, -передвижение с сохранением дистанции с дополнительными заданиями. 3. Упражнения на совершенствование атакующих приемов: Атака с разрывом дистанции, атака на шаг назад, атака с переводом 4. Бои по заданию в экипировке фехтовальной.		и переменах. 2. Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений, выполнять передвижения в боевой стойке, корпус держать ровно, сохранять технику фехтовальной стойки, держать внимание, убрать напряжение, на открытие выполнять однотемповую атаку. 3.Выполнять однотемповую атаку, атаку с переводом выполнять как можно с меньшей амплитудой, выполнять атаку с ускорением рукой в финальной стадии атаки. 4.Спортсмены самостоятельно выполняют задание в парах, выполняют задание поочередно. Тренер следит за выполнением и исправляет ошибки
Заключительная часть. Упражнения на развитие гибкости (упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах; в поясничном отделе; в тазобедренных суставах) сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 раз; сгибание туловища лежа на спине 20 раз; подтягивание на перекладине подъем спины на 30-40 градусов лежа на животе, руки за головой 20 раз. Упражнения на гибкость. Проверка пульса. Анализ результатов	10 мин.	Упражнения на развитие силы мышц. Точное выполнение упражнений. Беседа с занимающимися, что получилось, что нет. Разбор ошибок. Оценить каждого, назвать, лучших. Проверка пульса и обсуждение самочувствия.

3.5.4 Этап высшего спортивного мастерства.

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий

На возрастном этапе высшего спортивного мастерства спортсмены уже в большинстве своем включены в учебно-профессиональную деятельность, являясь студентами учебных заведений. Поэтому продуктивная тренировочная работа нередко зависит от умелого сочетания планирования времени тренировок с учетом расписания занятий занимающихся.

Спортсмены данного возраста отличаются некоторой автономизацией от взрослых, однако отношения в семье и спортивном коллективе могут оказывать различное влияние на эффективность тренировочного процесса.

Для юношей и девушек данного возрастного этапа характерно профессиональное самоопределение, формирование самосознания и мировоззрения, что не может не учитываться в воспитательной работе и их спортивной деятельности.

Процесс специализации двигательных и психических качеств фехтовальщиков по существу уже завершен, поэтому актуальной становится задача поддержания достигнутого психомоторного уровня с помощью упражнений индивидуального урока и установок на боевую практику.

Вместе с тем необходимо постоянно совершенствовать специальную выносливость спортсменов, имея в виду продолжительность многоступенчатых соревнований и их эмоциональную напряженность. Наряду с этим следует все также систематически повышать надежность применения средств единоборства, используя различные сенсорные помехи во время индивидуального урока.

Основная педагогическая задача: индивидуализация технико-тактической подготовки

Индивидуализация технико-тактической подготовки в целях адекватного боевого оснащения фехтовальщиков достигается, в первую очередь, путем точного анализа склонностей спортсмена к использованию определенных средств единоборства, учета его продольных размеров тела, двигательных и психофизиологических возможностей. Правильная индивидуализация будет осуществлена разумным использованием таких средств единоборства, в структуре применения которых должным образом отразятся свойственные фехтовальщику антропометрические свойства и психомоторные способности.

Не менее важно считаться с так называемыми «своизмами» фехтовальщика, то есть действиями, выходящими за рамки типовых, и выполняемыми к тому же с некоторыми ошибками в кинематике движений.

Для реализации в поединке таких действий необходим творческий союз спортсмена с тренером с целью поиска адекватных подготавливающих действий, маскирующих момент применения данного «своизма».

Объектами для индивидуализации в фехтовании на рапирах и шпагах могут быть особенности подготовки и применения, а также объемы использования разновидностей атак по способу и моменту их реализации в поединке.

Фехтовальщикам комбинационного склада можно предложить освоение тактических моделей, начинаемых ложной атакой, после которой непрерывно следует действительная атака. В результате совершенствуются навыки срочной коррекции по мере преодоления глубины дистанции и оперативного изменения кинематики и динамики завершения нападения.

В тренировке фехтовальщиков, имеющих склонности к частому применению контратак, следует первоначально осваивать контратаки с отступлением различной длины, а затем со сближением. Далее подбираются секторы нанесения укола, а также оппозиции и уклонения.

Фехтовальщики, склонные к применению защит с ответом, должны формировать тактические навыки чередования прямых и круговых верхних и нижних защит в их дистанционной вариативности. При этом осваиваются разновидности вызовов нападений в определенные секторы со сближением и отступлением, ложные контратаки и разнообразные положения оружия перед схваткой.

Фехтовальщики с хорошей простой двигательной реакцией успешно ведут маневренные и выжидательные бои на дальней дистанции с использованием атак и ответов первого намерения.

Фехтовальщики, склонные к применению действий, основанных на применении дилеммно-дифференцировочных реагирований, относительно легко переносят их в различные ситуации поединков, используя подготавливающие действия. Хорошее время реакции взаимоисключающего выбора позволяет продуктивно действовать при возникновении неожиданных ситуаций и сравнительно небольшого объема тактической информации.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения Фехтование на рапирах

Перемены верхних и нижних позиций и соединений в сочетании с сериями передвижений шагами вперед и назад, другими приемами нападения и маневрирования.

Атака тройным переводом из верхних соединений.

Атака удвоенным переводом и переводом в другой сектор из верхних позиций. Круговые нижние защиты.

Атака с финтами серией переносов в верхние секторы, завершаемая переносом в открывающийся сектор.

Атаки с батманом и уколом прямо в нижний сектор с обратным изгибом клинка.

Комбинированные атаки с захватом (батманом) в верхний сектор и финтом прямо (переводом, переносом).

Трехтемповые атаки из нижних позиций с финтом в верхний сектор и уколом двойным (удвоенным) переводом.

Повторные атаки:

- переводом на задержанный ответ;
- батманом (контрбатманом) и переводом в верхний сектор;
- захватом (контрзахватом) и переводом в верхний сектор. Ответные атаки:
- двойной (удвоенный) перевод в верхний сектор;
- с финтом прямо и переводом (переносом).

Атаки второго намерения укол прямо (переводом), завершаемые прямой верхней контрзащитой и контрответом прямо (переводом).

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

Ремизы на задержку или отсутствие ответа переводом в наружный и внутренний секторы.

Произвольное чередование атак первого намерения и атак второго намерения, завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом).

Защиты верхние второго намерения с ответом прямо, завершаемые прямой верхней контрзащитой с контрответом прямо.

Ответы:

- стрелой двойным переводом во внутренний (наружный) секторы;
- двойным переводом в верхний сектор из 2-й защиты. Комбинации верхних прямых (круговых) защит с нижними защитами.

Контрзащиты:

- полукруговая 8-я;
- полукруговая 2-я;
- полукруговая 1-я.

Контрответы переводом в бок из 7-й или 8-й защиты. Контратаки:

- переносом в верхний сектор с отступлением;
- переводом во внутренний сектор с уклонением вниз;
- прямо со сближением после вызова длинной атаки противника;
- контратаки второго намерения, завершаемые прямой верхней защитой с выбором и контрответом прямо.

Приемы ведения ближнего боя:

- уколы из-за головы;
- уколы с выводом гарды вверх (в том числе в ответах);

- ответы (котрответы) с уклонением вниз (в стороны). Ведение боев с различными тактическими характеристиками (маневренно, позиционно, выжидательно, скоротечно, наступательно, оборонительно). Ведение боев с применением прессинга и противодействия прессингу противника.

Фехтование на шпагах

Атаки с оппозицией в нижний сектор туловища:

- финт уколом прямо в верхний сектор и перевод в бедро (стопу). Атаки с финтами из верхних соединений:

- удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище (в руку). Атаки с действием на оружие:

- батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол в бедро (стопу). Простые атаки:

- переводом с выпадом в стопу из 4-го (6-го) соединения. Трехтемповая атака - финт уколом прямо, перевод в наружный (внутренний) сектор и перевод в нижнюю часть туловища (стопу или бедро).

Атаки с завязыванием:

- из 6-го в 7-е соединения и укол в нижнюю часть туловища (бедро или стопу). Атаки на подготовку:

- с действием на оружие в верхнее соединение и укол в руку;

- «стрелой» - укол прямо в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединение; Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколом прямо в руку;

- к защите и ответу от контратаки уколом сверху;

- к контрзащите прямой верхней и контрответу прямо в туловище;

- к круговой контрзащите 4-й (6-й) и ответу прямо (переводом);

- повторной атаке двойным переводом в туловище;

- ремизу в руку с углом.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо;

- перевод из верхних позиций (соединений) во внутренний (наружный) сектор. Атаки на подготовку:

- финт уколом прямо в туловище и перевод в бедро (стопу). Комбинация действий:

- перевод (двойной перевод) во внутренний (наружный) сектор, затем ремиз в туловище с углом;

- батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение, затем ремиз в нижнюю часть туловища с углом. Комбинация атак:

- батман в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в кисть сверху, затем повторная атака - перевод в руку или туловище.

Комбинации защит с ответом уколом в туловище:

- полукруговая 6-я и круговая 6-я;

- полукруговая 4-я и круговая 4-я. Ответы:

- уколом в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты. Контрзащиты круговые верхние и контрответ уколом прямо (переводом) в туловище.

Ремизы:

- переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение. Комбинации защит:

- круговой 6-й и прямой 4-й.

Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

- круговая 6-я и полукруговая 2-я (8-я);

- круговая 4-я и полукруговая 2-я. Ответы:

- переводом в руку сверху из нижних защит;

- завязыванием из 4-й защиты во 2-ю уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу);

- завязыванием из 6-й защиты в 7-ю уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу). Ремизы:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор, стоя на выпаде. Контратаки:

- уколом в руку с углом снизу (сверху);

- переводом в руку снизу из верхних соединений;

- переводом в руку сверху из 2-го соединения;

- с углом в руку в наружный (внутренний) сектор из 6-й позиции.

Контратака второго намерения, завершаемая переключением к ремизу в руку переводом во внутренний (наружный) сектор.

Комбинация контратак - перевод в открывающийся сектор, затем перевод в наружный (внутренний) сектор.

Комбинации действий:

- контратака уколом прямо в кисть сверху, повторная контратака переводом в плечо (предплечье), затем контрзащита верхняя и ответ прямо в туловище;

- контратака переводом в руку в открывающийся сектор, повторная контратака переводом в руку, затем атака двойным переводом в туловище;

- подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение, затем укол прямо с выпадом и оппозицией в 6-е соединение;

- подготавливающее сближение в 6-е соединение, затем перевод во внутренний сектор в кисть с углом;

- подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением, затем контратака уколом прямо в туловище с уклонением вниз.

Контратаки второго намерения, завершаемые:

- прямой верхней защитой с ответом уколом прямо в туловище;

- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Ответы второго намерения, завершаемые:

- верхней контрзащитой и контрответом;
- ремизом в руку сверху.

Фехтование на саблях

Удар по маске, удар по левому боку из 1-го соединения. Комбинация ударов - по руке снизу (обухом), по руке сверху во внутренний сектор, по маске.

Комбинация движений оружием при нападении противника по левому боку - удар по руке сверху во внутренний сектор, удар по маске, 4-я защита и ответ ударом по маске.

Комбинация движений оружием при нападении противника по правому боку - удар по руке в наружный сектор, удар по маске, удар по руке в наружный сектор, 3-я защита и ответ ударом по маске.

Атака - батман в 4-е соединение и удар по левому боку.

Атака с серией финтов и удар в открывающийся сектор в комбинации передвижений - скачок вперед и выпад и повторный выпад.

Атаки после подготавливающего отступления:

- финт ударом по левому, финт ударом по правому и удар по левому боку;
- финт уколом во внутренний сектор и удар по правому боку. Атака с серией финтов и переключением - защита с ответом ударом по маске.

Комбинация действий - атака ударом по руке сверху во внутренний сектор, удар по руке в наружный сектор с переносом, 3-я защита и ответ - финт ударом по маске и удар по правому боку.

Комбинация действий на серию перемен противником верхних позиций - удар по левому боку, удар переносом по правому боку, удар переносом по левому боку.

Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад ударом по маске или переключением - удар по правому боку (защита с ответом ударом по маске). Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки с шагом назад, защиты с отступлением различной длины, атаки на подготовку с выпадом.

Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником атак на подготовку с выпадом ударом по маске и верхней защиты с отступлением различной длины.

Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по руке снизу, затем с выпадом батман в 4-е соединение и переносом удар по правому боку (руке в наружный сектор). Выполняется в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления серией шагов назад в 3-й позиции.

Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с ударом по маске или переключением - защита и ответ ударом по маске. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по руке в наружный сектор и укола во внутренний сектор с отступлением.

Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с ударом по маске. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки с выпадом и контратаки с шагами назад.

Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по правому боку, затем выпад с ударом по правому боку. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по маске, стоя на месте, и контратаки с выпадом ударом по маске.

Комбинации действий:

- атака второго намерения ударом по маске, затем повторная атака с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Атака на подготовку с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Подготавливающая атака с выпадом ударом по маске, затем удар в контртемп переносом по руке в наружный сектор.

Комбинации действий:

- подготавливающая контратака с выпадом ударом по маске, повторный удар переносом по руке в наружный сектор, защита 5-я и ответ ударом по маске;
- ложная контратака ударом по маске с выпадом, защита 5-я и ответ ударом по левому боку;
- защита и ответ ударом по маске, контрзащита верхняя и контрответ с переключением от удара по маске к удару по правому боку; ложная атака ударом по правому боку и ремиз ударом по руке в наружный сектор;
- ложная атака ударом по маске и повторная атака - финт по левому боку и удар по правому боку.

Контратака переносом ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Повторные простые атаки:

с серией финтов удар в открывающийся сектор;

- батман в 4-е соединение и удар в открывающийся сектор;
- с батманом в 4-е соединение, серией финтов и ударом в открывающийся сектор.

Тактические умения

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.

Вызывать атаки противника с действием на оружие: входом в соединение; выдвижением клинка вперед в боевой стойке.

Вызывать атаки противника (простые и с финтами) для применения круговой защиты или комбинации двух прямых защит. Используются подготавливающие прямые защиты.

Вызывать простые ответы противника во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.

Переключаться:

- от защиты к применению контратаки;
- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
- от атаки к уколу или удару в контртемп (ремизу).

Предвосхищать момент выполнения защиты, длину и быстроту атаки на отступающего противника.

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки и атаки с оппозицией.

Затруднять противнику выбор разновидности ответа произвольным чередованием подготавливающих прямых и круговых контрзащит, ремизов с оппозицией.

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- перемену позиции;
- медленные и короткие отступления;
- длинные сближения;
- реагирования защитой.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы. Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину;
- быстроту;
- ритм;
- сектор нанесения укола или удара;
- чередуя действие первого и второго намерений. Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:
- длину отступления или сближения;
- сочетая защиты с уклонениями;
- атакуя после отступления с финтами или с действием на оружие. Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:
- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- укол или удар с уклонением и оппозицией;
- действие первого и второго намерений.

Преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор (рапира, шпага).

Противодействовать контратакам:

- вызовом со сближением и прямой защитой с ответом. Разведывать сектор атак противника. Используются имитации верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления.

Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом и контратаки. Используются отступления и ложные защиты. Разведывать намерения противника, применить:

- прямые и круговые защиты;
- контратаки в определенный сектор;
- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;
- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;
- контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;
- подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;
- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
- ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;
- простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;
- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;
- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

Создавать помехи атакующему противнику с целью, опередить его контратакой, используя:

- преждевременную контратаку с отступлением;
- преждевременную защиту с отступлением;
- сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;
- прямых и круговых защит с ответом;
- защит и ответов и контратак с оппозицией;
- защит и ответов с отступлением и сближением;
- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку. Вести бои, используя:
- определенную дистанцию;
- ограниченное пространство дорожки;
- лимит времени;
- ограниченную поражаемую поверхность у противника;
- различные исходные положения оружия у противника;
- способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по полю боя;
- способы обыгрывания противников-левшей;
- ближний бой (в рапире и шпаге).

Вести бои, произвольно чередуя:
- наступательный и оборонительный;
- скоротечный и выжидательный;
- маневренный и позиционный;
- разнонаправленное маневрирование;
- дистанционный прессинг.

Произвольное чередование простых атак переводом и переносом из 6-го (4-го) соединения в верхние секторы.

Произвольное чередование защит:
- верхних и нижних;
- со сближением и отступлением;
- с ответом прямо и переводом. Произвольное чередование атак:
- переводом в туловище из верхних соединений;
- переводом в руку сверху;
- с финтом прямо и переводом в бедро;
- двойным переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в туловище (руку);
- с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.

Произвольное чередование атак с действием на оружие:
- полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (руку);
- полукруговой батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище (руку);
- батман в 7-е (8-е) соединение и укол в руку сверху;
- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо в туловище (руку снизу);

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу. Произвольное чередование комбинаций действий:

- контратака уколом в туловище со сближением, затем защита с отступлением и ответом в руку;

- контратака уколом в руку с отступлением, затем защита со сближением и ответ в туловище с оппозицией;

- защита с отступлением и ответ уколом в туловище (руку), затем атака на подготовку уколом в туловище с оппозицией;

- атака - батман в 4-е (6-е) соединение уколом в руку, затем повторная простая атака уколом с углом в руку сверху.

Специальные термины

Действие преднамеренно-экспромтное. Завязывание.

Намерение.

Тактическая задача боевого действия. Тактическая установка на ведение боя. Отбив отведением.

Защита уступающая. Уклонение.

Тактические знания и качества

Тактические знания

Спортсмен, достигший уровня кандидата в мастера спорта, а тем более выполнивший норматив мастера спорта, уже владеет многими средствами ведения поединков, имеет соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, отличающихся различными тактическими моделями ведения боев, особенностями проявлений психической сферы.

Поэтому для повышения уровня мастерства необходимы четкие собственные оценки не только того, что умеет делать в тренировке спортсмен, а, прежде всего, четкие представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, тех ситуациях, в которых спортсмен получает наибольшее число ударов или уколов.

Осмысление собственной оснащенности для фехтовальщика позволит учитывать реальную вариантность способов ведения поединков в типовых ситуациях. Например, учет количества приемов противодействия контратакам противника, используемых спортсменом, позволит сопоставить их эффективность и реально приблизиться к пониманию необходимости расширения диапазона тактических решений и способов действий в подобных схватках. Ведь наиболее распространенными средствами борьбы против контратак являются простые атаки, а также подготавливающие сближения с последующей защитой и ответом.

Вместе с тем, не все простые атаки позволят стать победителем схватки при ожидании контратаки со стороны противника, ибо в колющих видах фехтования возможно попадание в оппозицию из-за ошибочно

выбранного исходного положения перед атакой и неадекватно ожидаемой контратаке выбор сектора нанесения укола.

Следовательно, фехтовальщику понадобится информация о возможностях применения атаки с действием на оружие и уколом в открытый сектор, а в других ситуациях, атаки с действием на оружие и уколом в открываемый сектор, эффективности применения ложной короткой атаки и действительной повторной атаки, комбинации с парированием возможной контратаки по ходу сближения в атаке, а также других способов противодействия контратакам.

Аналогичный подход понадобится при накоплении информации о разнообразии способов противодействия защищающимся противникам, для конкретизации пространственных, моментных и ритмических параметров ожидаемых защитных действий оружием, направления и длины перемещений противников и оружия в момент применения защит, возможном использовании с их стороны дополнительных помеховых движений туловищем, вооруженной (и невооруженной) рукой и клинком.

Специальные данные необходимы и для усиления обороны, чтобы разнообразить и повысить эффективность применения защит с ответом, используя не только прямые, полукруговые и круговые защиты, конкретные и обобщающие, но и с различным моментом парирования, совмещаемые с различными по направленности перемещениями.

Самостоятельную значимость имеет анализ данных о возможностях нанесения ответных уколов или ударов, зависимость результативности ответов от учета расстояния до противника в момент парирования, быстроты и точности его контрзащитных реагирований, моментных характеристик противодействий оружием.

Важными являются умения выбрать сектор для нанесения ответов, а также трансформирования длины движений оружием, реагируя на изменения противниками дистанции в момент выполнения ответов.

Должны учитываться также возможности перехода в ближний бой при неудавшемся ответе.

Применение контратак лимитировано объемом информации о возможностях повышения их результативности при учете быстроты и длины сближений противников в атаках, ожидаемых секторов завершения атак, стороны действий на оружие и направления финта, особенностей реагирований атакующих в фазах основного сближения.

Самостоятельным разделом тактических знаний, необходимых для повышения мастерства фехтовальщика, является представление об уровне эффективности использования зрительных помех, и, прежде всего, для усиления оборонительных действий. Ибо ложные движения оружием, движения туловищем, головой и ногами, полуповороты туловищем воздействуют на анализаторные системы атакующих.

Они вызывают задержки, замахи в движениях клинком, замедления сближений, нарушают технические структуры выполнения атак, что рассматривается как «брак», который зрительно фиксируется судьями в боях на рапирах и шпагах. Причем атакующий также может создавать зрительные и звуковые помехи, воздействующие на реакции обороняющегося, вызывая преждевременные контратаки и защиты, задержки в движениях оружием, затрудняя ведение ближнего боя.

Фехтовальщику поможет сравнительный анализ эффективности собственной наступательной и оборонительной тактики, объемов и состава разновидностей подготавливающих действий, конкретизации их направленности на отвлечение внимания противника или на использование с целью воздействия на его тактические решения.

Анализируя итоги поединков с основными противниками, следует оценивать не только собственные действия, но и предполагать со стороны противников применение заранее осмысленной тактики, выводов и контрмер с учетом результатов предыдущих схваток и тренировок.

Тактические качества

Важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков 18-20 лет является боевое разнообразие, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Боевое разнообразие у фехтовальщика достижимо на основе реализации типовых тактических намерений применением различных сочетаний приемов.

Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно. Новизну в действиях при ведении боев демонстрируют обычно находчивые, раскованные юноши и девушки. Техническое творчество легче опровергается противниками, чем тактическое. Ибо тактическая новизна намерений труднее уловима и надолго остается в арсенале фехтовальщика.

Тактическая подготовка направляется на формирование умения увлекаться тактической борьбой, отношения к ведению боя как к конфликтной интеллектуальной игре. Подобное противоборство следует сделать интересным, приятным, вытесняющим в сознании тренируемых каких-либо не относящихся непосредственно к ведению боя мыслей и чувств.

Поглощенность боем является самым действенным средством, обеспечивающим предпосылки для успешной реализации тактических замыслов.

Пример плана-конспекта для групп ВСМ

План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «фехтование»

Группа: ВСМ года

Тренер:

Период: соревновательный

Тема занятия: Отработка атакующих и защитных приемов

Период подготовки: соревновательный, общая, специальная физическая подготовка, техническая

Цель и задачи тренировочного занятия:

- Улучшение специальной физической подготовки;
- Способствовать развитию технической подготовки;
- Способствовать развитию силы мышц тела;
- Подготовка спортсмена к передвижениям по средствам специальных фехтовальных упражнений в статике и динамике;
- Совершенствование техники передвижения, атакующих и защитных приемов по средствам парной работы;
- Создание положительной мотивации к тренировочным занятиям.

Средства тренировки: обще-подготовительные, специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесные, наглядные, практические

Место проведения: фехтовальный зал

Инвентарь и оборудование: рапира, маски, защитные куртки, защитные штаны, перчатки, фехтовальные дорожки и аппаратура

Время проведения: 180 минут

Содержание занятия	**Время проведения (мин)**	**Методические указания**
Вводная часть. 1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.	5 мин.	Приветствие, сообщение задач занятий.
Подготовительная часть. Измерение пульса. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, на внешней и внутренней стороне стопы. Бег с высоким подниманием бедра (колени выше-темп быстрее); с захлестом голени (пятками касаться ягодиц)-с прямыми ногами вперед (следить за осанкой, ноги натянуть) -с прямыми ногами назад (следить за осанкой) -многоскоки (следить за осанкой) -с ускорением (выполнять с максимальным развитием скорости)-«легкий бег» (темп-медленный, с постепенным переходом на шаг-1	Разминка 30 мин.	Соблюдение т/б. Мотивация на занятие. Темп средний, следить за дыханием. Интервал 1,5 метра Воспроизводить упражнение по образцу и показу тренера или занимающегося. Бег равномерный. Проверяем позиции положения тела во всех

круг)-ходьба сноска (1-2 вдоха руки вверх; 3-6 вдохов руки вниз). Прыжки на двух ногах руки вверх (ноги вместе, колени не сгибаются, носки-оттягивать)-на правой ноге, на левой ноге (с подтягиванием колена толчковой ноги к груди)-в группировку (выполнять вперед, назад спиной, правым, левым, колени к груди-стопы вместе)-выпрыгивание вверх из приседа (максимальное выпрямление тела, руки вверх)- Развитие гибкости суставов		упражнениях. Упражнения выполняются по 8-10 раз.
Основная часть. 1. Упражнения для совершенствования техники движений. Провести инструктаж по технике безопасности выполнения заданий и необходимости применения самостраховки. упражнения на развитие координации движений; упражнения на равновесие. Упражнения на ориентировку в пространстве; 2. СФП на фехтовальных дорожках: -передвижение с сохранением дистанции, -передвижение с сохранением дистанции с дополнительными заданиями. 3. Упражнения на совершенствование атакующих приемов: Атака с разрывом дистанции, атака на шаг назад, атака с переводом 4. Бои по заданию в экипировке фехтовальной.	135 мин.	1.Выполнять в среднем темпе, держать дистанцию. Сохранение «подтянутой » осанки и благоприятного мышечного тонуча без перенапряжения и расслабления во всех статических положениях и переменах. 2. Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений, выполнять передвижения в боевой стойке, корпус держать ровно, сохранять технику фехтовальной стойки, держать внимание, убрать напряжение, на открытие выполнять однотемповую атаку. 3.Выполнять однотемповую атаку, атаку с переводом выполнять как можно с меньшей амплитудой, выполнять атаку с ускорением рукой.
Заключительная часть. Упражнения на развитие гибкости (упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах; в поясничном отделе; в тазобедренных суставах) сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 раз; сгибание туловища лежа на спине 20 раз; подтягивание на перекладине подъем спины на 30-40 градусов лежа на животе,	10 мин.	Упражнения на развитие силы мышц. Точное выполнение упражнений. Беседа с занимающимися, что получилось, что нет. Разбор ошибок. Оценить каждого,

руки за головой 20 раз. Упражнения на гибкость. Проверка пульса. Анализ результатов		назвать, лучших. Проверка пульса и обсуждение самочувствия.

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях.

При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее в себя также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявления волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает в себя индивидуальный урок и специализированную разминку,

тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

• воспитание высоконравственной личности спортсмена;

• развитие процессов восприятия;

• развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

• развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

• развитие способности управлять своими эмоциями;

• развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам) состоит в следующем:

• осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;

• изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);

• изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

• осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

• преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;

• формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;
2) предстартовая лихорадка;
3) предсоревновательная апатия;
4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности.

Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке; появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности поединка и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему: спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.; применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других оказывает успокаивающее воздействие; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружаясь дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.7 Планы применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в тренировочной и соревновательной подготовке могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от соревновательных боев день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Педагогические средства восстановления включают в себя:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных

и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка; подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают в себя специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают в себя: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают в себя: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день - одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственно елицо	НП	ТЭ(СС)		ССМ	ВСМ
				до 2-х лет	свыше 2-х лет		
1.	Педагогические средства восстановления	тренер	+	+	+	+	+
2.	Психологические сред ства восстановления	тренер	-	+	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления	тренер, врач учреждения	-	+	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства	тренер, врач учреждения	-	-	+	+	+

3.8 Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами,

связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Пример плана-графика антидопинговых мероприятий

Спортсмены	**Вид программы**	**Тема**	**Ответственный за проведение мероприятия**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятия**
Этап начальной подготовки	«Веселые старты»	«Честная Игра»	тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять

	препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)				лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации

					(приложения №3 и №4).
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).

					Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6).
Этап совершенствования спортивного мастерства, **Этап высшего спортивного мастерства**	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля.

В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего

количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

3.9 Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет целью подготовить не только фехтовальщиков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, хорошо знающих правила ведения боев в видах фехтования, правила поведения на дорожке и вне ее, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменов ознакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в дальнейшем.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения занимающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся формируется тяга к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований целесообразно начинать приобретать уже на тренировочном этапе и продолжать на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: записывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные и результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче.

Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Они должны принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования рекомендуется выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки фехтовальщиков с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

Примерны план инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики фехтования. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивномассовых мероприятий в физкультурноспортивной организации или образовательном учреждении	1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1.Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта « фехтование»

Влияние физических качеств и телосложения на эффективность соревновательной деятельности в фехтовании представлены в таблице 14.

Таблица 14

Влияние физических качеств и телосложения на эффективность соревновательной деятельности в фехтовании

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила - это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость - способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные уцражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости - упражнения циклического характера - ходьба, бег, плавание; и ациклического - игры.

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомические особенности суставов;
- эластичность связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способность сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами.

Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа занимающихся. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

На этапе начальной подготовки исключительно важное значение имеет сохранение контингента занимающихся (более 50%), а так же обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. А так же выполнение разрядов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Эффективность на различных этапах спортивной подготовки, в соответствии с требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, определяется по следующим критериям.

На этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- количество спортсменов, повысивших разряд;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;

- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации. При зачислении и переводе спортсменов на этапы спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля уровня общей и специальной физической подготовленности у занимающихся используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости;

- нормативы по технико-тактическому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в соответствии с этапом спортивной подготовки.

Нормативы для групп начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м	не более 4,6 с	не более 4,8 с
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 130 см	не менее 120 см
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10 раз	не менее 7 раз
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	не менее 7 мин	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	пальцами рук коснуться пола	
Координация	Челночный бег 2х7 м	не более 7,6 с	не более 9,8 с

Нормативы для тренировочных групп спортивной специализации

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Юноши	Девушки
Скорость	Бег 14 м	не более 3,8 с	не более 4,0 с
	Бег 60 м	не более 10,8 с	не более 11,2 с
Сила	Подтягивания из виса на перекладине	не менее 4 раз	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		не менее 11 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 16 раз	не менее 12 раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 155 см	не менее 145 см
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с	не менее 20 раз	не менее 18 раз
	Челночный бег 4х14 м	не более 16,0 с	не более 16,4 с
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	не менее 14 раз	не менее 13 раз
Координация	Челночный бег 2х7 м	не более 5,4с	не более 7,0 с
	И.П – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	не более 5,6 с	не более 5,8 с
	И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	не более 5,6 с	не более 5,8 с
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола	не менее 3 раз	
Техническое мастерство	**Обязательная техническая программа** - утверждается СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий тренировочный год		

Нормативы для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
Скорость	Бег 14 м	не более 3,6 с	не более 3,8 с
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	не менее 15 раз	не менее 14 раз
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 20 раз	не менее 15 раз
	Кистевая динамометрия	не менее 50% от веса тела	не менее 30% от веса тела
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 220 см	не менее 200 см
	Тройной прыжок в длину с места	не менее 680 см	не менее 540 см
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин	не менее 40 раз	не менее 35 раз
	Челночный бег 4х14 м	не более 14,4 с	не более 15,6 с
Координация	Челночный бег 2х7 м	не более 5,2 с	не более 6,8 с
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола	не менее 3 раз	
Техническое мастерство	**Обязательная техническая программа** - утверждается СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий тренировочный год		
Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта	

Нормативы для групп этап высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
Скорость	Бег 14 м	не более 3,4 с	не более 3,6 с
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	не менее 16 раз	не менее 15 раз
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 25 раз	не менее 20 раз
	Кистевая динамометрия	не менее 60% от веса тела	не менее 35% от веса тела
Скоростно-силовые	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин	не менее 45 раз	не менее 38 раз
	Тройной прыжок в длину с места	не менее 720 см	не менее 580 см
	Прыжок в длину с места	не менее 230 см	не менее 205 см
	Челночный бег 4х14 м	не более 14,0 с	не более 15,4 с
Координация	Челночный бег 2х7 м	не более 5,0 с	не более 6,6 с
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола	не менее 5 раз	
Техническое мастерство	**Обязательная техническая программа** – утверждается СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий тренировочный год		
Спортивный разряд		Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П» - исходное положение

4.3 Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки.

Для групп начального подготовки, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся, обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Для тестирования уровня освоения Программы по общей и специальной физической подготовке используют комплексы контрольных упражнений.

Выполняются упражнения, которые позволяют оценить развитие основных физических качеств (быстроту, скоростно-силовые качества, выносливость, силу, координацию).

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней

подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используются специализированные упражнения.

№ п/п	Этап подготовки	Комплексы контрольных упражнений	Вид подготовки
1	НП	1.Бег 14 м 2.Прыжок в длину с места 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 4.Непрерывный бег в свободном темпе 5.Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу 6.Челночный бег 2х7 м	СФП ОФП
2	ТЭ(СС)	1.Бег 14 м 2.Бег 60 м 3.Подтягивания из виса на перекладине/из виса лежа на низкой перекладине 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5.Прыжок в длину с места 6.Подъем туловища лежа на спине за 30 с 7.Челночный бег 4х14 м 8.Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м 9.Челночный бег 2х7 м 10. И.П – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м 11.И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м 12.Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола.	СФП ОФП
3	ССМ, ВСМ	1.Бег 14 м 2.Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 4.Кистевая динамометрия 5.Подъем туловища лежа на спине за 1 мин 6.Тройной прыжок в длину с места 7.Прыжок в длину с места 8.Челночный бег 4х14 м 9.Челночный бег 2х7 м 10.Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола	СФП ОФП

1. Бег 30 м (6х5 м). На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Челночный бег (3х10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают линией. За каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см. Спортсмен становится за ближней чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной

черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

3. Непрерывный бег в свободном темпе. Проводится на беговой дорожке стадиона.

4. Подтягивания на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.П. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в И.П. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. Подъем туловища к ногам из положения лежа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд.

7. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат. Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает в себя:

- бег 20 м с низкого старта;
- бег 20 м из И.П. - упор сидя спиной к направлению движения;
- бег 20 м из И.П. - упор лежа спиной к направлению движения;
- челночный бег 4х5 м;
- челночный бег в течение 1 минуты (20-метровый отрезок); - кистевая динамометрия;
- челночный бег 4х14 м; - прыжок в длину с места.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает в себя:

- бег 20 м с низкого старта;
- бег челноком в течение 1 минуты на отрезке 20 м;
- челночный бег 4х5 м; - челночный бег 4х14 м;
- прыжок в длину с места;
- кистевая динамометрия;
- тройной прыжок с места.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает в себя:

- бег 20 м с низкого старта;
- бег челноком в течение 1 минуты на отрезке 20 м;
- челночный бег 4х5 м;
- челночный бег 4х14 м;
- прыжок в длину с места;
- кистевая динамометрия;
- тройной прыжок с места.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературных источников

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» / Под общей редакцией А.Д. Мовшовича - М.: 2016. -252 с.

2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп.- М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.

4. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. - М.: Академический Проект, 2011. - 111 с.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.

6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2014. - 624 с.

7. Спортивное фехтование: учебник дня вузов физической культуры / под общ.ред. Тышлера Д.А. - М.: Спорт, образование, наука, 1997. - 386 с.

8. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. - М.: Академический Проект, 2007. - 430 с.

9. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Т.Д. Тышлер - М.: Деловая лига, 2002. - 254 с.

10. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. - М.: Академический Проект, 2007. - 232 с.

11. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. - М.: Академический Проект, 2007. - 152 с.

12. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Технико-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер.- М.: Академический Проект, 2007. - 133 с.

13. Тышлер ДА. Фехтование. Технико-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. - М.: Академический Проект, 2010. -183 с.

14. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. -М.: Советский спорт, 2004. - 144 с.

15. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. - М.: Человек, 2014. - 232 с.

5.2 Перечень аудиовизуальных средств

1. Тренировка чемпиона. Рапира. /Д.Тышлер, Г.Тышлер. - Часть 1. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.

2. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д.Тышлер, Г.Тышлер. - Часть 2. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.
3. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д.Тышлер, Г.Тышлер. - Часть 1. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.
4. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д.Тышлер, Г.Тышлер. - Часть 2. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.
5. Тренировка чемпиона. Сабля. / Д.Тышлер, Г.Тышлер. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.
6. Тренировка передвижений / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - DVD video. -www.fextovanie.ru, 2009.
7. Foil Fencing. - Part one. - Escrime au Fleuret. Entrainement Technique. -DVD video.-2000.
8. Foil Fencing. - Part Two. - Escrime au Fleuret. Entrainement Tactique.- DVD video. - 2000.
9. Foil Experiment. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2005.
10. Fencing. Bout Simulator. Individual Training Device. / Г.Тышлер. - DVD video, -www.fencingmultimedia.com, 2005.

5.3 Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: http://www.minsport.gov.ru.
2. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: http://www.rusada.ru.
3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: http://www.wada-ama.org.
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: http://www.roc.ru.
5. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: http://www.olympic.org.
6. Официальный сайт Федерации фехтования России [Электронный ресурс] URL: http://www.rusfencing.ru.
7. Официальный сайт Европейской конфедерации фехтования (EFC) [Электронный ресурс] URL: http://www.eurofencing.info.
8. Официальный сайт Международной федерации фехтования (FIE) [Электронный ресурс] URL: http://www.fie.ch.

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ МЕРОПРИЯТИЙИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурный мероприятий и спортивных мероприятий определяется администрацией СПб ГБУ СШОР Комета на текущий тренировочный год, в соответствии с календарный планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых за счет средств субсидии на выполнение государственного задания.

Приложение №1

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

• спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

• ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

• формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

• проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

• равенство и справедливость;
• роль правил в спорте;
• важность стратегии;
• необходимость разделения ответственности;
• гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

• кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

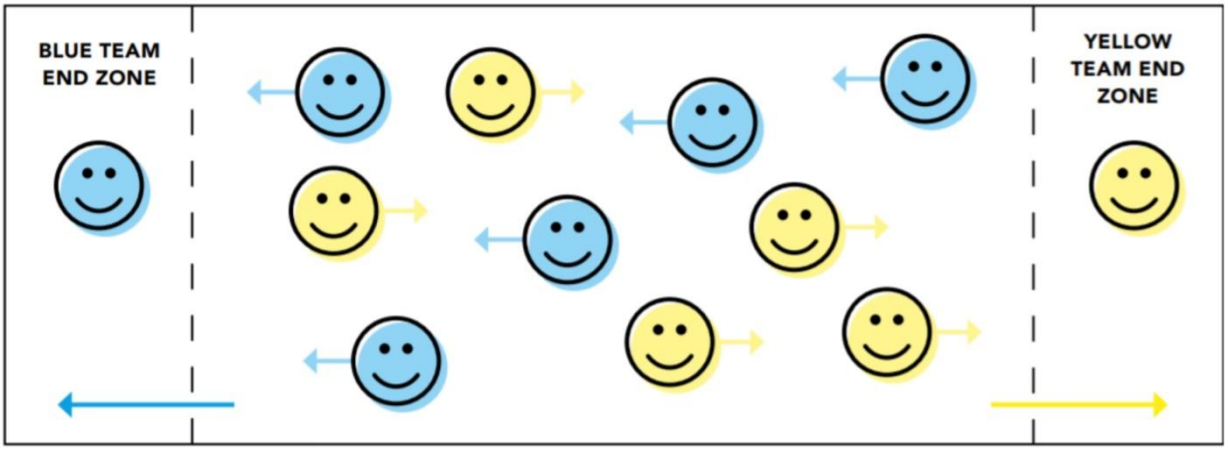
Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

• какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

**можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

• как бы вы могли улучшить данную игру?

• какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и

вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

• что не относится к ценностям спорта?

• почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Приложение №2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:
• спортсмены всех уровней подготовки;
• персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:
• ознакомление с Запрещенным списком;
• формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
• обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
• ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

• спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

• критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
• отвечает любым двум из трех следующих критериев:
наносит вред здоровью спортсмена;
противоречит духу спорта;
улучшает спортивные результаты.
• маскирует использование других запрещенных субстанций;
• запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
• запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

• list.rusada.ru
• принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

• регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
• менее строгие стандарты качества;
• риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

• критерии получения разрешения на ТИ;
• процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
• процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
• ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
Запрещенный список (актуальная версия);
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение №3

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

• родители учащихся общеобразовательных учреждений;

• родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

• определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

• ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

• формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

• формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

• определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

• виды нарушений антидопинговых правил;

• роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

• роль родителей в системе профилактики употребления допинга;

• группы риска;

• проблема допинга вне профессионального спорта;

• знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;

• сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

• последствия допинга;

• деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение № 4

РУСАDA

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов

Приложение №5

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

• определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

• ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

• ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;

• ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;

• раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;

• ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;

• ознакомление с порядок получения разрешения на ТИ;

• формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

• формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

• актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;

• определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

• виды нарушений антидопинговых правил;

• профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.

• ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;

• сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

• процедура допинг-контроля;

• пулы тестирования и система ADAMS;

• правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение № 6

РУСАДА

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов