

Характеристика современного фехтования

ФЕХТОВАНИЕ (от нем. *fechten* – фехтовать, сражаться), вид спорта, единоборство на холодном спортивном оружии по определенным правилам, а также система владения подобным оружием. Участники поединка пытаются нанести друг другу укол (удар) в поражаемую поверхность, победа присуждается тому, кто первым нанесет сопернику определенное количество уколов в соответствии с правилами или нанесет больше таких уколов за установленный промежуток времени. В программу современных соревнований входит личное и командное первенство среди мужчин и женщин, разыгрываемое в трех видах оружия: рапира, шпага, сабля. Проводятся также турниры для представителей младших возрастных групп и ветеранов. Соревнования проходят по кубковой, круговой и смешанной системе.

Фехтование на шпагах входит в программу современного пятиборья. Помимо классического, культивируются также национальные виды фехтования (на различных видах оружия), фехтование на инвалидных колясках, историческое и сценическое фехтование.

ПРАВИЛА.

ПЛОЩАДКА.

Поединки фехтовальщиков проходят на дорожке (или поле боя) длиной 14 м и шириной 1,5–2,00 м со специальной разметкой в виде проходящей посередине (перпендикулярно дорожке) центральной линии, двух линий исходной позиции (расположенных на расстоянии 2 м от центральной линии), а также боковых и задних границ дорожки. Кроме того, с каждой стороны дорожки – по всей ее ширине – выделяются (обычно контрастным цветом) отрезки длиной в 2 м: во время поединка это служит своеобразным предупреждением отступающему спортсмену, что он находится в опасной близости от своей задней границы.

ОРУЖИЕ, ПОРАЖАЕМАЯ ПОВЕРХНОСТЬ.

Фехтовальное оружие состоит из клинка, рукоятки и гарды (металлический щиток/дужка на рукоятке, защищающие руку спортсмена). На острие клинка крепится специальный защитный наконечник.

Соревнования по спортивному фехтованию проводятся на трех видах оружия.

РАПИРА

- колющее оружие (удары можно наносить только острием клинка). «Потомок» тренировочного фехтовального оружия прошлых времен. Общая длина рапиры не должна превышать 110 см (длина четырехгранного в сечении гибкого клинка – не более 90 см), вес ее составляет до 500 гр. Рапира оснащена круглой гардой диаметром 12 см.

ШПАГА

- ведущая свою родословную от средневекового дуэльного оружия, похожа по конструкции на рапиру и равна ей по длине. Шпага тоже относится к колющему оружию, но имеет более жесткий трехгранный клинок, более крупную по размерам гарду (13,5 см в диаметре – так как в бою шпажистов уколы в руку засчитываются) и больший вес – до 770 гр.

САБЛЯ

- современная облегченная версия кавалерийского клинка (трапециевидного сечения). Имеющая такой же, как и рапира, вес, но чуть меньшую длину (до 105 см, длина клинка – не более 88 см), сабля относится к колюще-рубящему оружию: в поединке саблистов засчитываются не только уколы острием, но и удары различными частями клинка. Сабля имеет овальную гарду со скобой, что позволяет защищать не только кисть, но и пальцы спортсмена. Удары гардой запрещены: за подобные удары начисляются штрафные очки.

Выходя на поединок, спортсмен обязан иметь запасное оружие.

ПОРАЖАЕМАЯ ПОВЕРХНОСТЬ

(т.е. часть тела соперника, укол в которую приносит спортсмену очки) в поединке на рапирах включает в себя торс спереди и сзади (до пояса); голова, руки и ноги в нее не входят. В случае нанесения укола за пределы поражаемой поверхности поединок останавливается, а этот и все последующие (в данном эпизоде) уколы не засчитываются. Поражаемая поверхность в поединке шпажистов – все тело (исключая затылок). У саблистов засчитываются уколы (удары) во все части тела выше пояса, включая руки и голову (кроме затылка). Попадания в другие части тела не засчитываются, но бой при этом – в отличие от поединка рапиристов – не останавливается.

В бою рапиристов и саблистов судья может засчитать и укол, нанесенный вне зачетной зоны, – в случае, если защищающийся спортсмен намеренно прикрыл поражаемую поверхность какой-либо «непоражаемой» частью тела (например, ногой). Правилами запрещено также намеренно касаться оружием любой проводящей поверхности (включая собственный костюм), чтобы вызвать «ложное» срабатывание регистрирующей системы – и тем самым избежать укола со стороны соперника.

ЭКИПИРОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКА.

Включает: легкий защитный костюм белого цвета, состоящий из куртки (колет) и бриджей; такого же цвета длинные (до колена) носки и специальную обувь; маску для лица с металлической сеткой и

приспособлением, защищающим горло спортсмена; перчатку (надевается на руку, в которой фехтовальщик держит оружие).

Саблисты надевают поверх костюма специальные металлизированные куртки, а рапиристы – жилеты, закрывающие поражаемую поверхность спортсмена, при нанесении укола (или – у саблистов – удара) в нее на регистрирующем аппарате (электрофиксаторе) загорается цветная лампочка: в случае, если все было сделано в соответствии с правилами, этот укол (удар) засчитывается и нанесшему его спортсмену присуждается очко. (При нанесении укола вне зачетной зоны на аппарате, соответственно, загорается белая лампочка.) У саблистов голова входит в поражаемую поверхность, поэтому их маска находится в электрическом контакте с курткой. Поскольку у шпажистов все тело является поражаемой поверхностью, они не носят поверх костюма никаких металлизированных одежд.

Через одежду фехтовальщика проходит электрическая схема, связанная с регистрирующим аппаратом проводной или беспроводной системой.

Под костюм фехтовальщики надевают защитные нагрудники, выдерживающие удары до 800 ньютон. В куртки женщин-фехтовальщиц вшиты также протекторы для груди.

Перед началом боя наравне с оружием спортсменов проверяется и их экипировка.

ФИКСАЦИЯ УКОЛОВ (УДАРОВ).

Долгое время осуществлялась сугубо визуально четырьмя помощниками главного судьи, располагавшимися по разные стороны от фехтовальной дорожки. В 1936 были впервые введены правила, по которым уколы в поединках шпажистов стали регистрироваться при помощи электрофиксатора. Позднее эти правила не раз уточнялись и дополнялись. В 1957 подобная система введена в соревнованиях на рапирах, а в 1988 – на саблях.

При срабатывании электрофиксатора раздается звуковой и зажигается световой сигнал: в поединке шпажистов отмечается сам факт попадания, а у рапиристов и саблистов определенным цветом показывается также, был ли этот укол/удар нанесен в поражаемую поверхность. Только эти сигналы могут служить основанием для присуждения укола. Рефери может и не засчитать зарегистрированный электрофиксатором укол – в случае, если он был нанесен с нарушением правил.

Поединки на саблях и рапирах носят условный характер и строятся на так называемом праве атаки: нападение соперника должно быть отбито прежде, чем начнется ответное действие. Спортсмен, который первым начал

нападение, считается атакующим, – соответственно, фехтовальщик, отбивший клинком оружие атакующего (или контратакующего), считается защищающимся. По правилам, при одновременно завершаемых соперниками уколах/ударах преимущество имеет атаковавший (или защитившийся и нанесший ответный удар – в случае, когда противник проводит повторное нападение): в отличие от поединка шпажистов, в бою на рапирах и саблях взаимные уколы не засчитываются. В правилах специально оговаривается порядок и характер действий фехтовальщиков оружием и их передвижений в той или иной ситуации. Приоритет действия попеременно переходит от одного соперника к другому, арбитр отслеживает это. Когда электрофиксатор сигнализирует о нанесении укола (или удара) в поражаемую поверхность, рефери засчитывает его (если было соблюдено право атаки) или аннулирует (если приоритет был нарушен). При взаимных уколах (ударах) судья – в зависимости от ситуации – или засчитывает его одному из участников или аннулирует оба попадания. Но в любом случае, вынося то или иное решение, он анализирует предшествующий эпизод (фехтовальную фразу).

Бои на шпагах приближены к условиям реального поединка (дуэли). Право атаки здесь не действует. Очко за укол получает тот, кто раньше (в пределах 0,04–0,05 сек) поразит соперника: подобное преимущество определяется с помощью электрофиксатора. При меньшем интервале уколы засчитываются обоим соперникам (за исключением ситуаций, когда подобные уколы наносятся в конце поединка при равном счете).

Чтобы электрофиксатор зарегистрировал укол рапирой и шпагой, давление на наконечник оружия должно составлять, соответственно, не менее 4,9 Ньютона (500 гр) и 7,35 Ньютона (750 гр), а удар саблей, по правилам, должен быть доведен до конца: простое касание оружием зачетной зоны очков не приносит.

После команды «Стой!» уколы (удары) не засчитываются – за исключением случаев, когда процесс нанесения укола (удара) начался еще до команды.

ХОД И ХРОНОМЕТРАЖ ПОЕДИНКА, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ.

Перед началом поединка (а также второго и третьего раунда – и дополнительной минуты) соперники встают на линии исходной позиции, повернувшись друг к другу боком – так, чтобы одна нога была впереди другой (при этом передняя нога должна находиться за линией исходной позиции), – направив оружие в сторону противника и отведя свободную руку назад. Поединок начинается по команде судьи – и продолжается до тех пор, пока не последует команда «Стой!» или не раздастся специальный сигнал, возвещающий об истечении времени боя (раунда). Возобновляется поединок тоже только по команде судьи.

В случае начисления очка соперники возвращаются на исходные позиции, а при остановке боя без присуждения укола возобновляют его с того места, где он был остановлен (за исключением ситуации, когда назначается «штраф в 1 метр»).

В поединке фехтовальщиков хронометрируется «чистое время», т.е. временные промежутки между командами судьи к началу (продолжению) и остановке боя.

В финальной стадии соревнований индивидуальные поединки делятся на три 3-минутных раунда с минутным перерывом между ними. (В случае, когда кто-то из участников боя получает травму, может быть сделан 10-минутный перерыв для оказания ему медицинской помощи: если по истечении перерыва травмированный фехтовальщик не может – по медицинским показаниям – продолжать бой, он отстраняется от участия в поединке, в командных соревнованиях место травмированного спортсмена занимает запасной участник команды.) Побеждает в бою спортсмен, первым набравший 15 очков (или же больше очков на момент истечения времени поединка). При ничейном – к моменту окончания боя – счете добавляется еще одна минута, и борьба идет до первого укола. Предварительно разыгрывается так называемый «приоритет»: проводится жеребьевка, определяющая победителя на случай, если никто из соперников не сможет нанести решающий укол в добавленную минуту.

На предварительном этапе бой идет до 5 уколов и продолжается не более 3 мин.

В командных состязаниях каждый фехтовальщик должен провести поединок с каждым из трех участников команды-соперницы. Таким образом, матч между двумя командами состоит из 9 индивидуальных поединков. При этом первый бой заканчивается по достижении одной из сторон результата в 5 очков, второй – 10 и т.д. до 45 очков.

СУДЕЙСТВО, НАРУШЕНИЯ, СИСТЕМА НАКАЗАНИЙ.

В состав судейской бригады входят: рефери (или руководитель боя), судьи-ассистенты, хронометристы, «счетчики» и пр.

Перед началом боя рефери проверяет амуницию участников, наличие маркировки исправности оружия и защитной экипировки. Он контролирует ход поединка, подавая определенные команды и жесты участникам, засчитывает уколы, назначает наказания в случае нарушений и т.д. Судьи, располагающиеся с разных сторон площадки, помогают рефери.

Если фехтовальщик заступает ногой (или обеими ногами) за боковые пределы дорожки, ему присуждается «штраф в 1 метр»: поединок возобновляется на расстоянии 1 м от места нарушения – в сторону нарушившего спортсмена.

Если он допустил заступ позади себя, ему присуждается штрафной укол. Подобное наказание следует и в том случае, когда фехтовальщик допустил нарушение, не позволившее сопернику нанести укол (в правилах специально оговариваются допустимые приемы защиты). Может быть и незасчитанный укол (если он был нанесен сопернику со «сменой руки», т.е. с перекладыванием оружия из одной руки в другую, или с каким-то другим нарушением).

Правилами предусмотрены и другие технические и дисциплинарные ограничения, несоблюдение которых карается соответствующим образом. К примеру, не допускается атака бегом, намеренный контакт телом, толчок соперника, поворот к нему спиной, удар оружием по поверхности площадки, защитные и атакующие действия свободной рукой. Запрещено снимать защитный наконечник с оружия, пытаться чинить оружие и совершать какие-либо иные действия с ним без предварительного разрешения судьи. Нельзя самовольно покинуть площадку до окончания боя, снимать маску, пока не последует команда «Стой!», и т.д.

При вынесении предупреждения спортсмену показывается желтая карточка, при последующих аналогичных нарушениях (а также за некоторые дисциплинарные нарушения, даже если они допущены в первый раз) показывается красная карточка, означающая штрафной укол. Черная карточка (дисквалификация) показывается за грубые нарушения и неспортивное поведение, а также за некоторые повторные нарушения, за которые в ходе поединка спортсмену уже предъявлялась красная карточка.

В случае отказа от поединка или неявки на бой к назначенному времени спортсмен (команда) дисквалифицируется.

В зависимости от тяжести нарушения дисквалифицированный спортсмен может быть также отстранен от дальнейшего участия в этом соревновании – или целом ряде последующих соревнований.

Штрафные санкции могут быть применены не только к непосредственным участникам поединка, но и к другим представителям их команд, если те своими действиями мешают проведению боя.

ПРОГРАММА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ
неоднократно менялась. В настоящее время на Олимпийских играх фехтовальщики-мужчины разыгрывают 6 комплектов наград, женщины – 4:

три в индивидуальных видах и один – в командном (шпага). На чемпионатах мира и Европы и мужчины, и женщины соревнуются во всех 6 видах программы. Соревнования на Кубок мира проходят в несколько этапов (по отдельным видам программы) в разных странах, результаты которых затем суммируются.

Поскольку мировые чемпионаты в «олимпийский год» не проводятся (победитель Олимпийских игр в том или ином виде фехтовального единоборства автоматически становится и чемпионом мира), на одном из этапов Кубка мира не только разыгрываются зачетные «кубковые очки», но и определяются мировые чемпионы в недостающих в олимпийской программе видах: к примеру, в 2004 это были женские командные турниры по рапире и сабле.

О МАСТЕРСТВЕ ФЕХТОВАЛЬЩИКА. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА.

Фехтование требует определенных физических, психологических и интеллектуальных способностей и навыков.

Тренировка скорости и выносливости составляет основу физической подготовки фехтовальщика. К числу наиболее важных для него качеств относятся также меткость, гибкость, хорошая реакция, умение вовремя изменять темп и амплитуду движений, координировать свои действия оружием и маневрирование.

Эмоциональная устойчивость (не только в рамках отдельного боя, но и всего турнира, когда постепенно возрастает напряжение и значимость каждого поединка), умение собраться и не терять концентрации при работе на больших скоростях, моментально изменяющейся ситуации и постоянном противодействии соперника – основные психологические составляющие успеха.

Не менее важно для фехтовальщика наличие тактического и стратегического мышления, знание сильных и слабых сторон соперника (или, если это новый для него оппонент, способность по ходу боя выявить его излюбленные приемы, недостатки и т.д.), умение приспособить под себя его манеру ведения боя, переиграть противника, прежде всего, в быстроте и нестандартности мышления.

Опытный спортсмен прогнозирует развитие ситуации в поединке на несколько ходов вперед.

В зависимости от типа оружия (и, соответственно, зоны поражения) на ходе поединка могут сказаться некоторые физические характеристики соперников. К примеру, в бою шпажистов высокий рост дает известные

преимущества, а вот в поединке на рапирах, наоборот, труднее поразить невысокого (и худого) соперника. Некоторое превосходство над спортсменами-правшами – особенно в бою с неопытным соперником, – имеют леворукие фехтовальщики, многие из которых отличаются своеобразной манерой передвижения по дорожке и владения оружием. По статистике, левши составляют не более 15 процентов от общего числа начинающих фехтовальщиков, но среди чемпионов мира их почти половина. (Среди них и представители отечественной школы фехтования: шпажист Григорий Крисс, Александр Романьков (рапира), саблисты Виктор Сидяк и Виктор Кровопусков и др.)

Вместе с тем одна и та же тактическая задача в фехтовании может решаться разными способами, а один и тот же прием может быть использован в разных ситуациях. Поэтому специфические данные спортсмена (иногда, казалось бы, не вполне подходящие для занятий фехтованием), так же, как особенности его техники, приверженность определенным тактическим решениям и пр. могут стать основой его индивидуальной манеры. Но развивать такую «специфику» надо не в ущерб общему повышению мастерства и фехтовальной культуры. Собственное творчество невозможно без овладения школой, классическими приемами фехтования.

О ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ.

Атакующие и оборонительные действия в фехтовании отличаются большим разнообразием, что связано с различием как в конкретных их целях, так и в используемых при этом приемах. Например, выделяют атаку ответную, повторную, обоюдную и на подготовку, простую и комбинированную атаку и т.д.

Любой фехтовальный бой – это, прежде всего, взаимодействие клинков соперников с множеством тонких, хитроумных движений и приемов, что принципиально отличает фехтование от единоборств с применением тяжелых видов оружия. Если невозможна прямая атака, необходимо «нейтрализовать» оказавшееся на пути оружие соперника, например, используя перенос (нападение с обведением острия неприятельского клинка). Точно так же ликвидировать угрозу со стороны противника можно не только уклонением, но и силовым воздействием на его клинок, например, отбивом.

Поражаемая поверхность делится условно на сектора, ограниченные горизонтальной и вертикальной линиями, которые пересекаются в центре гарды. Сектор может быть верхним или нижним, внутренним или наружным. Соответственно, положения оружия, направленного в сторону противника, имеют определенные номерные обозначения и в целом подразделяются на верхние позиции и защиты и нижние позиции и защиты.

Часто используют в фехтовальном бою всевозможные обманные движения: маскировку (скрывающую как конкретные тактические намерения фехтовальщика, так и его состояние и боевые возможности в целом), финты (угрожающие движения оружием), вызов, провоцирующий соперника на определенные действия, и т.д.

Помимо отличного владения оружием, не менее важно для фехтовальщика умелое и своевременное маневрирование на площадке. Настоящего мастера отличает, говоря фехтовальным языком, «острое чувство дистанции» и умение точно рассчитать ее оптимальную глубину и при атаке, и в защите. Так, недостаточная глубина защиты серьезно затрудняет ее, а чрезмерная – лишает возможности нанести быстрый ответ. Строгое соблюдение безопасной дистанции не должно превращаться в «отрыв» от противника.

Тактика в фехтовании не сводится к выбору и применению определенных приемов в той или иной ситуации, а подразумевает и построение поединка в целом. При этом такие тактические характеристики боя, как ближний или дальний, наступательный или оборонительный, маневренный или позиционный, скоротечный или выжидательный, могут относиться и к отдельному его эпизоду, и к всему поединку, и к индивидуальной манере участников.

У командных соревнований своя специфика. От спортсмена требуется не только высокая техника, но и чувство локтя, а также особая выдержка (с психологической точки зрения сложнее всего вести первый и последний поединок в командном матче). В фехтовании даже существует понятие «командный боец».

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЕДИНКОВ НА РАПИРАХ, ШПАГАХ, САБЛЯХ.

Поединки на различных видах оружия имеют свои технические и тактические особенности. К примеру, в бою на рапирах атакующий, как правило, заранее определяет «сектор атаки», в соответствии с чем он и выстраивает свои действия, в сабельном же поединке за счет своевременного реагирования можно завершить нападение в сектор, оказавшийся в какой-то момент открытым: подобное «переключение» возможно благодаря широкой амплитуде движений и большой дистанции сабельного боя.

Одна из современных тенденций – растущая специализированность в фехтовании на отдельных видах оружия. По словам экспертов, бои, к примеру, на рапирах и на саблях сейчас отличаются друг от друга больше, чем хоккей с шайбой и хоккей с мячом.

Поскольку в бою на шпагах все тело является поражаемой поверхностью и засчитываются взаимные уколы, чрезвычайно важно умение наносить противнику укол, самому при этом оставаясь «неуязвимым». Бой шпажистов обычно ведется на значительной дистанции, фехтовальщики при первой же возможности стремятся поразить противника в ближнюю часть его тела – в вооруженную руку. Для шпажного боя характерны мелкие и точные движения оружием и легкое маневрирование. Время от времени предпринимаются длинные атаки с силовым воздействием клинка на оружие противника и последующими попытками укола в туловище или в ногу, после чего часто завязывается ближний бой. В целом шпажный бой более свободный, жесткий, стремительный и «игровой», чем другие виды фехтовального единоборства.

В поединке на саблях у спортсменов больше выбор приемов для поражения соперника. Саблисты наносят больше рубящих, чем колющих ударов, соответствующие движения шире и «проще», чем в других видах фехтовального единоборства, а рисунок боя в целом заметно отличается от схваток рапиристов и шпажистов. Поединки на саблях проходят на значительной дистанции с большим количеством быстрых перемещений. Еще одна особенность сабельного боя – некоторая «убранность» вооруженных рук соперников, пытающихся обезопасить себя от удара по руке: атакующие здесь имеют некоторое преимущество перед обороняющимися.

Бой на рапирах отличается исключительная напряженность, обилие ложных выпадов, молниеносных атак и контратак, здесь чрезвычайно важен точный расчет и техника работы ногами. Из-за незначительной (по сравнению с другими видами фехтовального единоборства) площади поражаемой поверхности защищаться рапиристу проще, чем атаковать. Рапирный бой идет на более близкой дистанции, здесь нечасто используют глубокие отходы. Рапирой управляют во многом за счет движений пальцами, столь же тонко строится и тактическая игра: рапиристы пытаются предугадать замысел соперника, перехитрить его.

ИЗ ИСТОРИИ ФЕХТОВАНИЯ.

ФЕХТОВАНИЕ В ДРЕВНОСТИ И В СРЕДНИЕ ВЕКА.

Единоборство на различных видах холодного оружия известно с древнейших времен. Судя по сохранившимся до наших дней барельефам в храме Медин Абу (приблизительно 1190 до н.э.) и письменным упоминаниям более поздних эпох, такие поединки практиковались еще в Древнем Египте. В Римской империи преподаватели обучали воинов секретам обращения с холодным оружием. Гай Юлий Цезарь, известный как большой поклонник боевых единоборств, разработал специальные «фехтовальные» правила для своих воинов. Большое распространение получили в Риме гладиаторские сражения, – по сути, поединки бойцов-профессионалов. Не меньшей

популярностью «игра клинками» пользовалась в Древней Греции (об этом, в частности, упоминает Гомер в Илиаде), там существовали свои школы обучения «фехтовальному» мастерству. В Индии в свое время была создана «святая книга», в которой излагались принципы упражнений с оружием. В Японии и Китае практиковалась борьба на бамбуковых палках. Знали о единоборстве на холодном оружии в Вавилоне и в Персии.

В Средние века фехтованием на клинковом оружии занимались преимущественно представители знати (а фехтование как таковое считалось одной из «семи благородных рыцарских страстей»), простолюдины сражались на обычных палках, обитых железом, и алебардах. Самым ранним из дошедших до нас письменных упоминаний о фехтовании тех времен (с описанием соответствующей техники) считается манускрипт, созданный на юге Германии приблизительно в 1300.

С появлением и развитием огнестрельного оружия в 15–16 вв. мощные воинские доспехи постепенно теряют свои былые защитные функции и выходят из употребления, что позволило существенно облегчить используемое в бою холодное оружие. Но еще раньше получили широкое применение те его разновидности, которыми можно было наносить колющий удар в отверстия или щели в латах. Именно по этой причине стали сужать острие клинка у меча, что в результате ряда модификаций привело к появлению шпаги, со временем полностью вытеснившей меч из боевого арсенала, – и зарождению фехтовального искусства, т.е. искусству обращения с более легким по весу и колющим (или колюще-рубящим) оружием, искусству, основанному не на физической силе, а на технике и тактике единоборства.

Родиной фехтования считается Испания. Там в свое время началось производство знаменитых толедских клинков, отличавшихся легкостью и прочностью. Там же, – а позже и в др. европейских странах – получили распространение дуэли на холодном оружии. Считается, что в Испании вышли (во второй пол. 15 в.) и первые книги по истории фехтования. В Испании, а также Италии, Франции и Германии начинают складываться основы национальных школ владения шпагой.

В 16 в. итальянские мастера классифицируют основные фехтовальные действия и приемы и предпринимают попытки определить принципы фехтования как такового. В 1517 в Италии выходит первое в истории пособие по фехтованию, написанное А.Мароццо. (В 16–17 вв. многие мастера разрабатывали собственные стили фехтования и пытались популяризировать их не только при помощи показательных боев, но и авторских учебных пособий.)

В 17 в. новым центром мирового фехтования становится Франция, где на первый план выходит система работы с колющей шпагой: в итальянской школе она использовалась и как рубящее оружие. Французские мастера усовершенствовали технику и методику обучения, ввели ряд принципиальных новшеств, способствовавших развитию и спортивного фехтования тоже (одно из главных – защитная маска). В 1570 А.Сен-Дидье предложил свою систему обозначений для основных фехтовальных движений, большинство этих терминов используются по сей день, а французский язык по-прежнему остается «официальным» языком фехтования.

К нач. 18 в. в разных странах складываются несколько общемировых школ, главные среди них – итальянская и французская, помимо всего прочего, подарившие фехтовальному миру «итальянскую» и «французскую» рукоятки для клинкового оружия.

ЗАРОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ФЕХТОВАНИЯ.

Спортивное направление в фехтовании зародилось в 14–15 вв. в Италии и Германии. Три принципиальных новшества, связанные с практикой тренировочных боев, способствовали его популяризации: появление легкого и безопасного оружия (рапира); разработка – в том числе, в целях безопасности участников – определенных правил единоборства, включая ограничение поражаемой поверхности; создание защитной амуниции – прежде всего маски. В конце 17 в. во Франции сложились основные принципы спортивного фехтования. Постепенно оно входит в моду у привилегированных сословий.

Различия в правилах (а также технике и тактике) современного фехтования на различных видах оружия во многом связаны с историей их происхождения. Спортивная сабля произошла от кавалерийского клинка: в конном поединке часто наносились рубящие удары – в основном до пояса, что и предопределило размер поражаемой поверхности и допустимые приемы атаки на соперника в поединке саблистов. Шпага – дуэльное по происхождению оружие. На дуэли укол в любую часть тела противника оказывался «результативным», при этом важно было нанести укол первым, не пропустив ответный выпад. По таким же правилам и принципам ведется сейчас шпажный бой. Самые «щадящие» условия борьбы у рапиристов. Ведь рапира и создавалась как исключительно тренировочное оружие. С рапиры начинали когда-то свое обучение все новички, она была единственным оружием, на котором позволялось фехтовать женщинам, а благодаря малому весу с ней вполне могли управиться и дети. Понятие «тактической правоты» тоже возникло из практических потребностей тренировочного боя, готовившего человека к реальным боевым единоборствам: прежде, чем провести собственную атаку, надо отразить нападение противника.

Окончательное формирование фехтования как вида спорта происходит в 19 в. Наибольшее распространение оно получает в Италии, Франции, Германии и Австро-Венгрии. Открывается все больше фехтовальных классов и залов. В середине столетия в спортивную практику входят международные встречи между фехтовальщиками стран-соседей – чаще всего это были матчи Франция – Италия. Постепенно определяются основные правила и программы официальных соревнований, а также стандарты фехтовального оружия и защитной амуниции.

В конце 19 в. к традиционно сильным фехтовальным державам – Италии и Франции – присоединяется Венгрия, чьи мастера произвели настоящий переворот в системе фехтования на саблях: в обращении с оружием они делали упор не на силу, а на работу пальцами.

В 1891 в США создается Лига фехтовальщиков-любителей Америки (ныне – Фехтовальная ассоциация США), первая подобная организация в истории мирового фехтования. В 1902 свое общенациональное фехтовальное объединение формируется в Великобритании, в 1906 – во Франции, а затем и в некоторых других государствах.

В принятых в разных странах правилах по фехтованию существовали определенные – иногда весьма существенные – расхождения, что создавало немало проблем при проведении международных встреч и соревнований, включая официальные. В ноябре 1913 на встрече представителей национальных федераций и фехтовальных клубов 10 стран создана Международная федерация фехтования (ФИЕ – от франц. Federation Internationale d'Escrime), в которую в настоящее время входят 114 государств. В июне 1914 Федерация приняла первые «Международные правила».

Поначалу фехтование культивировалось в основном в Европе, поэтому основным международным турниром (наряду с Олимпийскими играми) вплоть до 1936 был чемпионат континента, впервые проведенный еще в 1906. Начиная с 1937, ежегодно организуются чемпионаты мира. Со временем стали устраиваться подобные соревнования и среди спортсменов младших возрастных групп.

К настоящему моменту спортивное фехтование претерпело немало изменений: и в экипировке, и в правилах (включая формулу поединка и соревнований), и в методике подготовки, – это касается не только отдельных ее составляющих, но и некоторых базовых постулатов: к примеру, сейчас уже считается не обязательным начинать обучение новичков непременно с рапиры.

Не все новшества сразу находят общее признание у спортсменов и специалистов. Так, многие поборники «классического фехтования» поначалу

категорически не принимали электрофиксатор в боях на рапире. В их числе был и легендарный французский спортсмен Кристиан д'Ориоля (4-кратный олимпийский и 7-кратный мировой чемпион), утверждавший, что с электрофиксатором тонкое и изящное фехтование на рапирах утратит былую прелесть и романтику и превратится в подобие «грубого» единоборства на тяжеловесных шпагах. Подобные рассуждения не лишены оснований: из-за электрофиксатора рапирные бои стали отчасти беднее по технике и «проще» по тактике. С другой стороны, ход фехтовального поединка, избавившегося от чрезмерной ритуальности и условности, стал заметно свободней и быстрее. Лишь с появлением подлинных виртуозов электрорапиры (и, прежде всего, нашего Виктора Ждановича) стало совершенно очевидно: бой с применением регистрирующей аппаратуры тоже может быть «умным» и изысканным. В целом же современное фехтование намного атлетичней и динамичней, чем единоборство былых времен.

Наряду с «обычным» фехтованием в разных странах мира по-прежнему культивируются и традиционные национальные виды единоборств на холодном оружии. В Японии это – кендо, фехтование бамбуковыми палками, входившее даже в неофициальную программу Олимпийских игр 1964 в Токио. На Северном Кавказе распространена парикаоба, фехтование на шашках со щитами, в котором применяются также «боевые (или хевсурские) кольца» – широкие плоские кольца с остро заточенным краем, надеваемых на большой палец руки. В Китае практикуется дуаньбин, фехтование на коротких бамбуковых мечах цзянь и дао, а на Филиппинах – единоборство на длинных (в человеческий рост) боевых шестах арнис кавайян.

ФЕХТОВАНИЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ.

Фехтовальщики состязались уже на самых первых Олимпийских играх современности (1896). Фехтование – один из четырех видов спорта, входивших в программу всех без исключения Олимпиад. Участники Олимпийских игр-1896 соревновались в борьбе на рапирах и саблях (только мужчины). Сильнейшим среди рапиристов стал француз Ю.-А.Гравелотт, среди саблистов – грек И.Георгиадис.

Еще одна особенность фехтования как олимпийской дисциплины заключается в том, что уже на самых первых Олимпийских играх к участию были допущены профессионалы (инструкторы фехтования) – так называемые мастера. Эта своеобразная привилегия отмечалась в правилах, разработанных основоположником современного олимпизма бароном П. де Кубертенем. Мастера-рапиристы принимали участие в Играх 1896 и 1900. В 1900 к ним присоединились шпажисты и саблисты, соревновавшиеся и на промежуточных Олимпийских играх 1906.

С 1904 на Олимпийских играх разыгрывается командное первенство по фехтованию на рапирах (первые чемпионы – команда Кубы), с 1906 – на

саблях (Германия). Были также добавлены в программу соревнования на шпагах: с 1900 – личные (Р.Фонст, Куба), с 1906 – командные (Франция).

Женщины впервые приняли участие в олимпийских соревнованиях по фехтованию (рапира) в 1924 (победительницей стала датчанка Э.Осиер). Командные состязания на рапире включены в программу в 1960 (первые чемпионы – спортсменки из СССР, в настоящее время женская командная рапира исключена из олимпийской программы). С 1996 женщины соревнуются также в фехтовании на шпагах (в Атланте первенствовали француженки: и в командном, и в индивидуальном зачете – Л.Флезель). На Олимпийских играх-2004 в Афинах впервые проведены соревнования среди саблисток в индивидуальном зачете (победила М.Загунис, США).

Есть среди олимпийских чемпионов по фехтованию свои рекордсмены. Итальянец Н.Нади – единственный фехтовальщик, завоевавший 5 золотых медалей на одном олимпийском турнире (в 1920): в личных – рапира и сабля – и всех трех командных видах программы (еще одну золотую медаль он получил на Играх в 1912 за победу в турнире рапиристов). Его соотечественник Э.Манджаротти собрал самую большую среди всех фехтовальщиков коллекцию олимпийских наград – 13 (6+5+2), спортсмен завоевал их на пяти Олимпийских играх (1936–1960) в поединках (индивидуальных и командных) на шпаге и рапире. Венгерский саблист А.Геревич – единственный в истории спортсмен, побеждавший на шести Олимпиадах подряд (с 1932 по 1960), при этом в 1948 он завоевал «золото» и в личном, и в командном зачете, а последнюю из своих высших наград получил в 50 лет. В четырех Играх участвовал другой известный венгерский саблист Р.Карпати, завоевавший при этом 6 золотых медалей.

Надо заметить, что до середины 1950-х фехтовальщики Венгрии (сабля), а также Италии и Франции (рапира и шпага) были безусловными фаворитами олимпийских соревнований – и мирового фехтования в целом. (К примеру, венгерские саблисты в период с 1908 по 1960 девять раз выигрывали «золото» в командных соревнованиях на Олимпийских играх – еще один титул они завоевали в 1988). Но в кон. 1950–1960-е у них появились серьезные конкуренты, прежде всего в лице спортсменов из СССР, а также фехтовальщиков из Германии, Польши и некоторых др. стран. Команда наших рапиристок установила коллективный рекорд, четырежды (в 1960, 1968, 1972 и 1976) выиграв олимпийский турнир.

ФЕХТОВАНИЕ В РОССИИ.

ЗАРОЖДЕНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ФЕХТОВАНИЯ.

Зарождение фехтования у нас в стране относится к 17 в. Первоначально оно развивалось как часть воинского искусства и имело сугубо прикладное значение.

Большое внимание уделял фехтованию Петр I. Соответствующие упражнения входили в систему подготовки воинов российской армии. С начала 18 в. «рапирная наука» становится обязательным предметом в военных учебных заведениях: сначала – в Школе математических и навигационных наук, затем – в Морской академии наук (а позже – и в Кадетском корпусе). Преподавали фехтование иностранные специалисты. Учащиеся, имевшие по этой дисциплине отличные оценки, получали дополнительное жалованье. Для дворян совершенство в «шпажной битве» считалось обязательным.

Постепенно все большее развитие получает спортивное фехтование. В 1778 состоялись первые в России соревнования. Приблизительно в это же время на Златоустовском заводе был изготовлен первый в стране спортивный клинок.

В 1816 в Санкт-Петербурге открывается первая фехтовальная школа, где готовили учителей и инструкторов. Помимо Москвы и Петербурга, спортивное фехтование культивируется в Севастополе, Омске, Смоленске и некоторых др. городах. Среди любителей фехтования были А.С.Пушкин, М.Ю.Лермонтов и др. известные люди той поры.

Основоположниками российской школы фехтования стали И.Сивербрик, автор Руководства к изучению фехтования на рапирах и эспадронах и А.Соколов, написавший Начертания правил фехтовального искусства. Оба были не только теоретиками, но и – наряду с др. российскими мастерами – замечательными практиками фехтования. Их пособия вышли в 1850-е. А в 1855 в Петербурге открывается Фехтовально-гимнастический зал Отдельного гвардейского корпуса, ставший первым в истории отечественного фехтования обществом, которое имело официальный устав. Именно там в 1860 прошли и первые в России официальные соревнования по фехтованию (среди офицеров) на рапире, эспадроне и винтовке с эластичным штыком.

Во второй пол. 19 в. вводится обучение фехтованию в гимназиях и университетах. В кон. 19 – нач. 20 вв. в Москве, Петербурге и др. городах открываются частные фехтовальные курсы, классы, залы и пр. Спортивное фехтование культивируется теперь не только в армейской среде.

В 1899–1916 ежегодно разыгрывалось первенство России по фехтованию на рапире и эспадроне. В программу первого Фехтовального турнира военных училищ (1908) впервые были включены состязания шпажистов. Фехтование входило в программу Всероссийских олимпийских игр 1913 и 1914 (примечательно, что на Олимпиаде 1913 впервые прошли соревнования по фехтованию среди женщин – на рапирах). Сильнейшие российские фехтовальщики (П.Заковорот, А.Мордовин, Т.Климов, С.Агафонов и др.) принимали участие в международных турнирах. В 1912

состоялся их дебют и на Олимпийских Играх, но призовых мест там наши мастера фехтования занять не смогли.

ФЕХТОВАНИЕ В СССР.

В 1918 открывается Гимнастико-фехтовальная школа Петроградского военного округа, а год спустя в Москве – Главная военная школа физического образования. Основными преподавателями в них были известные до революции фехтовальщики: П.А.Заковорот, П.К.Малахов, А.П.Галкин, Т.И.Климов и др. Климов, кроме того, долгое время оставался и сильнейшим спортсменом страны в фехтовании на саблях и рапирах.

Отношение к фехтованию – особенно в первые годы Советской власти – было неоднозначным. Немало спортивных руководителей считали его совершенно ненужной для советского человека «аристократической забавой». Нередко фехтовальщиков иронически называли «дуэлянтами». Но были у этого вида спорта и свои приверженцы.

В нач. 1920-х в разных городах страны появляются фехтовальные кружки. Проводятся городские и областные соревнования (включая первенства среди военнослужащих): так, в 1924 прошел первый чемпионат Москвы. Год спустя основана Всесоюзная секция фехтования (с 1958 – Федерация фехтования СССР). Фехтование было включено в программу Всесоюзной Спартакиады 1928. Общесоюзные чемпионаты поначалу не проводились, вместо них устраивались «Слеты мастеров». В 1938 впервые прошел чемпионат страны, с 1943 ставший ежегодным.

Не один год продолжался у нас спор фехтовальных «классиков», придерживавшихся строгих технических канонов и тактических схем, и «новаторов». Правоту последних во многом подтвердили итоги выступления наших фехтовальщиков в 1935 в Стамбуле на советско-турецкой спортивной встрече (это были первые международные соревнования для советских мастеров клинка). В большинстве поединков победу одержали хозяева, ничуть не превосходившие наших спортсменов по технике, но фехтовавшие в более современной и «раскованной» манере.

Тем более отрадно появление в 1930-е такого одаренного спортсмена, как В.Вышпольский, – самого яркого представителя нового фехтовального поколения. Выступавший на всех видах оружия (тогдашними правилами это разрешалось), он более 20 раз выигрывал звание чемпиона СССР.

Немало внимания уделялось развитию в стране детского фехтования. В 1935 в Ленинграде открылась первая специализированная спортивная школа для детей. Чуть позже подобные учебные заведения появились в Москве, Ростове, Харькове и др. городах.

Со временем расширяется «фехтовальная география» страны, больше и разнообразней становится соревновательная программа. С 1948 разыгрывается первенство СССР среди юниоров, чуть позже стали проходить чемпионаты страны среди подростков от 15 лет. Помимо первенства страны в разных возрастных категориях разыгрывался также Кубок СССР. В разное время проводилось множество др. общесоюзных и региональных соревнований.

Первый после 1935 контакт советских фехтовальщиков с зарубежными коллегами состоялся в 1951, когда в СССР приехали венгерские мастера и провели матч, а также серию тренировок с нашими спортсменами (подобные совместные сборы стали затем регулярными). Эта встреча наглядно продемонстрировала некоторые серьезные упущения в подготовке наших мастеров: в том числе чрезмерное увлечение «физикой» в ущерб технике.

В 1952 Всесоюзная секция фехтования вступила в ФИЕ. Поначалу наши фехтовальщики выступали на международных соревнованиях не очень успешно. На Олимпийских Играх-1952 ни в одном виде программы они не смогли попасть в финальную шестерку. Отчасти это связано с тем, что в предшествующий период в СССР использовалась преимущественно «массовая методика» обучения фехтованию, – и в основном на тяжелых видах оружия: получивший немалую популярность еще до Великой Отечественной войны чемпионат СССР по фехтованию на карбинах с эластичным штыком (вес такого карабина составлял ок. 2,5 кг) проводился вплоть до 1958. Сказывалась и многолетняя наша изоляция от мирового фехтования, а также то, что у нас продолжало культивироваться фехтовальное многоборье (лишь в нач. 1950-х руководство Всесоюзной секции фехтования приняло решение перейти к «узкой специализации»).

Вторая пол. 1950-х стала временем первых успехов советского фехтования в мире. В 1955 Марк Мидлер и Надежда Шитикова одержали первую победу на официальных международных соревнованиях (на турнире в рамках Всемирного фестиваля молодежи и студентов). На Олимпийских Играх-1956 завоеваны первые «фехтовальные» олимпийские награды – бронзовые медали саблистов в командном и индивидуальном (Лев Кузнецов) зачете. В том же году советские спортсменки выиграли женский командный Чемпионат Мира, победив в финале француженок. В 1957 Александра Забелина получила первый наш индивидуальный мировой титул. А год спустя на Чемпионате Мира в США советские фехтовальщики впервые заняли первое место в общекомандном зачете, получив в общей сложности 8 наград: 3 «золота» (в индивидуальных – Валентина Растворова – и командных женских соревнованиях, а также в мужской сабле – Яков Рыльский), 4 «серебра» и «бронзу». Советские спортсмены стали первыми в истории обладателями «Большого приза наций», вручаемого ФИЕ за

общекомандную победу на мировом первенстве и Олимпиаде. А Олимпийские Игры-1960 принесли нам и первое олимпийское «золото»: в личном (Виктор Жданович, рапира) и командном (мужская и женская рапира) видах программы.

1960–1970-е стали периодом расцвета советского фехтования. В это время у нас окончательно формируется своя фехтовальная школа – более «интеллектуальная» и разносторонняя, чем западные, – закладывается хорошая научная база. В те годы в СССР было подготовлено огромное число высококлассных мастеров, в равной степени претендовавших на места в национальной сборной: конкуренция в главной команде страны была очень высока. Именно по этой причине некоторые неофициальные состязания, где число представителей от одной страны не ограничивалось (например, турнир «Московская сабля»), по составу участников были даже сильнее, чем чемпионат мира и другие официальные турниры. Советская школа получила заслуженное признание во всем мире, а в 1963 за большие успехи наших спортсменов и за вклад в развитие мирового фехтования Федерация фехтования СССР награждена высшей наградой ФИЕ – Кубком Роберта Фейерика.

Советские спортсмены установили несколько своеобразных командных и личных достижений. К примеру, победив на Чемпионате Мира-1959, мужская команда рапиристов 8 лет не проигрывала ни одного соревнования. На мировых чемпионатах 1967 и 1979 советские фехтовальщики завоевали 6 (из 8) золотых медалей. Наши команды, – прежде всего ЦСКА, «Динамо» и «Буревестник» – не раз выигрывали Кубок Европы среди клубов. А у рапириста Александра Романькова больше всех индивидуальных мировых титулов в фехтовании – 5, завоеванных в период с 1974 по 1983. Четырежды выигрывали Олимпийские Игры (в личных и командных соревнованиях) Елена Белова, Виктор Сидяк и Виктор Кровопусков. По три олимпийских титула у Виктора Ждановича, Галины Гороховой, Татьяны Самусенко, Александры Забелиной и Владимира Назлымова.

В числе лучших советских фехтовальщиков, помимо уже упомянутых в этой статье, также А.Пономарева, Г.Крисс, Э.Ефимова, У.Мавлиханов, А.Никанчиков, Б.Хабаров, Г.Свешников, М.Ракита и мн. др. В развитие советской школы фехтования огромный вклад внесли замечательные тренеры, многие из которых в свое время сами становились победителями национальных и международных соревнований: В.А.Аркадьев, Р.И.Чернышева, М.П.Мидлер, И.И.Манаенко, Д.А.Тышлер, М.С.Ракита и др.

СОВРЕМЕННЫЙ ЭТАП.

После не очень убедительного выступления на Олимпийских Играх-1992 в Барселоне фехтовальщиков Объединенной команды СНГ многие зарубежные эксперты пришли к выводу, что страны бывшего СССР (в том

числе Россия) вряд ли теперь смогут составить серьезную конкуренцию ведущим фехтовальным державам. Но их прогнозы не оправдались. У нас в стране осталось достаточно квалифицированных специалистов, сохранилась существовавшая ранее система подготовки спортсменов и преподавателей (от детских спортивных школ до ВУЗов) с собственной уникальной методикой.

После побед, одержанных в сер. 1990-х на различных международных соревнованиях, наши фехтовальщики добились значительных успехов на Олимпийских Играх-1996, где россияне впервые выступали как отдельная команда: в 10 видах программы 4 «золота» (включая победу в шпаге – после более чем 30-летнего нашего перерыва – Александра Бекетова), 2 «серебра» и одна «бронза».

Позиции России в мировом фехтовании по-прежнему сильны. На Чемпионате Мира в 2001–2003 наши мастера завоевали более трети всего «золота»: 13 первых мест (из 36) – больше, чем какая-либо другая страна. Победные традиции отечественного фехтования получили достойное продолжение. Так, мужская сборная команда саблистов трижды оказывалась сильнейшей на Олимпийских Играх, доведя общее число наших олимпийских побед в этом виде программы до семи, а завоеванный ею в 2003 мировой титул стал 19-ым в истории российского (советского) фехтования.

Лидер команды саблистов Станислав Поздняков – самый титулованный российский фехтовальщик: 4-кратный победитель Олимпийских Игр, многократный чемпион мира, Европы и обладатель Кубка мира. В числе наших ведущих спортсменов недавнего прошлого и настоящего также Г.Кириенко, П.Колобков, С.Шарилов, Т.Логунова, Д.Шевченко, С.Бойко, А.Фросин, О.Ермакова, К.Азнавурян и др.

Федерация фехтования России основана в 1992 (президент – А.Усманов). Объединяет организации почти 40 субъектов РФ. Входит в состав ФИЕ. Проводит чемпионат страны (среди спортсменов разных возрастных категорий), разыгрывает Кубок России, организует турниры в рамках розыгрыша Кубка мира.

ФЕХТОВАНИЕ В ИНВАЛИДНЫХ КОЛЯСКАХ.

Входит в программу Паралимпийских игр (см. ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ), начиная с самой первой Паралимпиады 1960-го в Риме. (Сама идея подобной спортивной дисциплины была предложена несколькими годами раньше сэром Людвигом Гатманном.) Тогда фехтовальщики соревновались в трех видах: мужчины вели единоборство на саблях (в индивидуальном и командном зачете), а женщины – на рапирах (в личном зачете). Во всех трех видах первенствовали итальянцы, которые по сей день остаются в числе лидеров мирового фехтования на колясках. В 1960-е к ним присоединились

Франция и Великобритания. Традиционно сильны спортсмены Германии, Израиля, Венгрии и Польши. Первоначально получившее признание в Европе, в начале 1990-х фехтование в колясках нашло немало приверженцев в Азии и Северной Америке, что подтверждает успешное выступление на Играх 1996–2004 спортсменов из Гонконга (в Афинах в числе победителей были также представители Китая и Таиланда).

С развитием соответствующей техники менялись правила и программа соревнований. В отличие от классического фехтования, здесь бой ведется в статичном положении на дорожке длиной 4 м: коляски при помощи специальных металлических конструкций фиксируются на месте. По правилам, тот из участников боя, у кого короче руки, выбирает дистанцию, на которой будет идти поединок. Во время схватки фехтовальщик должен держаться свободной рукой за кресло. Правилами не разрешается также приподниматься в кресле или отрывать ноги от подножки.

У рапиристов и саблистов поражаемая поверхность такая же, как в «обычном» фехтовании, у шпажистов – все тело выше пояса. Попадания регистрируются с помощью электрофиксатора. Укол в поражаемую поверхность приносит очко.

На предварительном этапе бой идет до 5 уколов не дольше 4 мин, по истечении которых победителем объявляется спортсмен, нанесший к этому моменту больше уколов сопернику. Далее соревнования проходят по системе с выбыванием: поединки идут до 15 уколов и делятся на три 3-минутных раунда с минутными перерывами между ними. По истечении времени боя победителем считается фехтовальщик, набравший больше очков, при ничейном исходе назначается дополнительная минута – до первого укола. В соревнованиях команд (состоящих из трех человек) матч идет до 45 уколов.

И мужчины, и женщины разыгрывают индивидуальное и командное первенство по рапире и шпаге, соревнования по сабле проводятся только среди мужчин. В общей сложности фехтовальщики разыгрывают на Паралимпийских играх 15 комплектов наград – в категориях А и В (принадлежность к той или иной категории определяется степенью подвижности спортсмена; участники категории С в Играх не участвуют).

Живой легендой фехтования на колясках стал венгерский рапирист Пал Секереш – единственный в мире спортсмен, сумевший стать призером и Олимпийских, и Паралимпийских игр. Завоевав «бронзу» на Олимпийских играх-1988, он в результате автокатастрофы получил тяжелую травму, но вернулся в спорт, и на Паралимпийских играх 1992 в Барселоне выиграл золотую медаль. На Играх в Атланте в 1996 он победил в рапире и в сабле, добавив затем в свою коллекцию наград «бронзу» на соревнованиях в Сиднее и Афинах.

БОЕВОЕ (ИСТОРИЧЕСКОЕ) ФЕХТОВАНИЕ.

Термин «историческое фехтование» появился у нас в стране в начале 1990-х. Так называется вид спорта, в котором, в отличие от классического фехтования, поединки ведутся на тяжелых видах оружия, аналогичных средневековым мечам и пр. Немалый вес оружия и экипировки бойцов (до 30 кг), а также запрет на уколы (правилами допускаются только рубящие удары) сказываются на технике боя и предъявляют серьезные требования к физической подготовке спортсменов. В поединках без использования щитов нет деления на весовые категории, в соревнованиях щит-меч есть: до 70 кг, до 85 кг и свыше 85 кг. По новым правилам, поражаемой поверхностью считается все тело соперника – за исключением паха. Победитель определяется по числу нанесенных ударов.

Обязательное условие – соответствие оружия и костюмов участников избранной исторической эпохе (используемые в поединках современные защитные средства обязательно должны быть прикрыты костюмом, а сам он – выполнен из аутентичных материалов), а в программе соревнований, помимо единоборств, есть также номинация «Реконструкция исторических доспехов». Турниры и показательные выступления нередко проводятся в соответствующем историческом антураже.

Боевое фехтование возникло из увлечения «исторической реконструкцией». В 1970–1980-е в разных странах стали появляться военно-исторические клубы, ориентированные на изучение определенных эпох прошлого. Проводились костюмированные парады и праздники, одной из их составляющих стали со временем спортивные поединки.

У нас в стране насчитывается несколько десятков таких клубов (в Москве, Красноярске, Перми, Хабаровске, Иркутске и др. городах), – в том числе и официально зарегистрированные. Проводятся городские, региональные и общероссийские соревнования (в 1990-е сложилось несколько систем проведения поединков, включая разный порядок подсчета очков). Турнир «Меч России» приобрел статус национального чемпионата (в 2004 прошел уже восьмой чемпионат). В 1997 создана Федерация исторического фехтования России. Во второй половине 1990-х начались активные выезды за границу и тесные контакты с европейскими клубами.

СЦЕНИЧЕСКОЕ (ТЕАТРАЛЬНОЕ) ФЕХТОВАНИЕ.

Обязательная учебная дисциплина во всех театральных вузах. Артистам часто приходится разыгрывать на сцене и на киноэкране единоборства с использованием холодного оружия – соответственно сюжету и изображаемой исторической эпохе. Это может быть и средневековый бой на шпагах с применением плаща, и античная битва с мечами и щитами, и поединок на «случайно» попавшихся под руку бытовых предметах. Чтобы достоверно и

убедительно изобразить подобные схватки, надо овладеть основами фехтовальной техники, что объединяет сценическое фехтование со спортивным. (Иногда фехтовальщики-профессионалы не только помогают ставить бои, но и сами участвуют в них в качестве дублеров.)

В то же время есть между ними и серьезные различия – прежде всего в сути единоборства. Цель спортивного поединка – победа над соперником. В постановочном бою главное – зрелищность и драматический эффект. Различаются они и по технике исполнения: спортивный бой проходит на исключительно высоких скоростях и нередко с использованием приемов, которые способны «заметить» и по достоинству оценить лишь специалисты. Постановочный бой должен быть максимально понятен и интересен и непосвященному в тонкости фехтования зрителю, он должен сочетать в себе правдоподобие и яркие внешние эффекты. Это, по сути, хорошо отрепетированная гимнастическая композиция с использованием оружия.

В спортивном поединке импровизация, неожиданные для соперника действия – одно из слагаемых успеха. В сценическом фехтовании малейшая «отсебятина» может испортить общую картину и привести к травме актера и его партнеров. С другой стороны, бой на фехтовальной дорожке всегда проходит по единым правилам, а постановочные поединки заметно отличаются один от другого по количеству участников, порядку их появления (и ухода), расположению противников относительно друг друга и типу используемого оружия. Здесь могут возникать невозможные в спортивном фехтовании ситуации (например, обезоруживание кого-то из участников), а некоторые из используемых приемов абсолютно недопустимы в соревнованиях: толчок противника, удар рукояткой оружия (рукой, головой) и т.д.

Понятие о сложности приемов сценического фехтования во многом связано с безопасностью участников боя. К примеру, «ранить» или «убить» противника уколom проще, чем ударом: при большом по амплитуде ударе остановить оружие в минимальной близости от туловища или провести его мимо – но так, чтобы этого не заметили зрители, – довольно сложно. К тому же актерам часто приходится фехтовать с незащищенным лицом, – а иногда и телом.

Зародилось сценическое фехтование одновременно со спортивным. В целях пропаганды своей школы мастера фехтования (например, знаменитый итальянский фехтмейстер А.Мароццо) устраивали показательные бои с демонстрацией «фирменных» приемов – и целые «гастроли». Батальные сцены стали также неотъемлемой частью театральных постановок, а позже и кинофильмов.

В наше время сценическое фехтование – это еще и своеобразная спортивная дисциплина. Правила соревнований были разработаны во Франции, где действует немало клубов сценического фехтования и регулярно проводятся национальные чемпионаты. Весной 2004 там прошел и очередной чемпионат мира (следующий состоится в Германии в 2008.)

Участники соревнуются в трех видах программы (сольные, парные и групповые – 8 человек – выступления), представляя 3-минутные композиции с музыкальным сопровождением или без него. (Выступление может также сопровождаться репликами участников.) Судьи оценивают замысел и качество постановки в целом, технику и артистизм исполнения, а также (обязательное условие) соответствие костюмов и оружия избранной эпохе. По правилам, в турнирах могут участвовать лица не моложе 18 лет.

В России эта спортивная дисциплина делает первые шаги. Осенью 2004 в клубе «En Garde» (Москва) открылась Студия сценического фехтования, возглавляет ее известный специалист, профессор А.Д.Мовшович.

Константин Петров

Также по теме:

СПОРТ

Литература:

Очерки по теории и методике фехтования. М., 1996

Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. М., 1969

Аркадьев В.А. Фехтование на рапирах. М., 1975

Лейтман Л. Физическая подготовка фехтовальщика. М., 1975

Родионов А. Психологическая подготовка фехтовальщика. М., 1975

Белова Е.Д. Фехтование в СССР: Ретроспективный аннотированный указатель литературы (1917-1972). Минск, 1976

Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. Минск, 1976

Сайчук Л. Ступени мастерства. М., 1981

Тышлер Д.А. Фехтование на саблях. (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения фехтовальщиков). М., 1981

Пономарев А.Н. Общие вопросы спортивного фехтования. М., 1982

Бойченко С.Д., Тышлер Д.А. Методика тактической подготовки фехтовальщика. Минск, 1983

Тышлер Д.А. Фехтовальные сюжеты. М., 1983

Аркадьев В.А., Любецкая Т.Л. Диалог о поединке. М., 1986

Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. М., 1987

Кинжалы: фехтовальные системы Востока. Минск, 1993

Романов Н.Н. Восхождение на Олимп. М., 1993

- Тышлер Г.Д., Тышлер Д.А. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. М., 1995
- Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. М., 1996
- Королева А.П. История фехтования. Фехтование в древнем мире и в средние века. М., 1996
- Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры. Под ред. Д.Тышлера. М., 1997
- Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование на саблях. М., 1998
- Тарас А.Е. Техника боевого фехтования. Минск, 1999
- Базаревич В. и др. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. М., 2000
- Любецкая Т.Л. Братья Аркадьевы. М., 2000
- Правила спортивных игр и состязаний: Иллюстрированный энциклопедический справочник. Пер. с англ. Минск, 2000
- Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д., Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков. М., 2002
- Мишенев С.В. История европейского фехтования. М., 2004
- Мовшович А.Д., Тышлер Д.А. Искусство сценического фехтования. М., 2004
- Тышлер Д.А. Вашу саблю, маэстро! М., 2004

Характеристика современного фехтования. Проблемы исследований теории фехтования.

Всем известно о существовании такого вида спорта как фехтование и что возник этот вид в далеком средневековье, но не все знают, что фехтование имеет огромную дифференциацию и активно развивается в настоящее время. Кроме того, занятия данным видом спорта – это отличная тренировка абсолютно всех групп мышц, развитие таких качеств как выносливость, скорость, координация и что не мало важно человек учится регулировать свое поведение тактически. Именно поэтому данной работе будут отражено историческое развитие фехтования и какими видами оно представлено.

Фехтование (нем. *Fechten* — «сражаться, бороться») система владения ручным холодным оружием в рукопашном бою нанесения и отражения ударов. Также фехтованием называют и сам процесс боя с использованием холодного оружия (как реальный, так и учебно-тренировочный, спортивный, сценический и др.).

«Фехтование есть искусство наносить удары, не получая их. Необходимость ударить противника, избегая его ударов, что делает искусство фехтования чрезвычайно сложным, ибо к глазу, который видит и предупреждает, к рассудку, который обсуждает и решает, к руке, которая выполняет, необходимо прибавить точность и быстроту, чтобы дать жизнь оружию.» - Мольер.

Главная цель спортивного состязания — нанести укол противнику и, соответственно, избежать укола самому. Победа присуждается тому, кто первым нанесет сопернику определенное количество уколов в соответствии с правилами или нанесет больше таких уколов за установленный промежуток времени. Даже в командных соревнованиях бои проводятся один на один. Бой между двумя фехтовальщиками на любом виде оружия проводится на специальной дорожке, шириной 1,5 — 2 м и длиной 14 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего уколы или удары аппарата.

Различают следующие виды спортивного фехтования в зависимости от используемого оружия:

- фехтование на рапирах,
- фехтование на шпагах,
- фехтование на саблях,
- артистическое фехтование (арт-фехтование),
- фехтование на тростях,
- фехтование на карабинах, фехтование на тяжёлом клинковом оружии (историческое).

Фехтование имеет и оздоровительное значение, осуществляемое через средства самого фехтования и других видов спорта, которыми должны заниматься фехтовальщики для улучшения состояния здоровья и развития специфических физических качеств. Фехтование особенно сильно действует

на обмен веществ, повышает жизненный тонус, хорошо влияет на костно-связочный и мышечный аппарат.

В ряде случаев фехтование может быть использовано как специальное средство для предупреждения отклонений в деятельности организма, как лечебное средство при вялости, ожирении, плохом обмене веществ, некоторых искривлениях позвоночника (сколиозы).

Спортивное фехтование в наше время утратило непосредственное прикладное значение, так как движения фехтовальщика не имеют прямой связи с боевыми и трудовыми движениями, а спортивное оружие мало похоже на боевое.

Однако способность к выполнению разнообразных точных движений в часто меняющейся обстановке тренировки и боя, необходимость осуществлять свои замыслы в борьбе с помощью оружия вполне заслуживают того, чтобы характеризовать фехтование как вид спорта, дающий ценные прикладные навыки и умения, что особенно важно в наше время сложной машинной техники. Качества, развиваемые фехтованием, безусловно, имеют прикладное значение.

Фехтование не требует специальных физических данных для начала занятий (большая физическая сила, высокий рост), и этим объясняется его доступность. Заниматься фехтованием может каждый желающий при нормальном состоянии здоровья. Учиться фехтовать можно с раннего возраста и продолжать занятия до преклонных лет, сохраняя при этом хорошую работоспособность, а в ряде случаев и неплохие спортивные результаты. Многие наши фехтовальщики, начавшие заниматься в возрасте 12 лет. Особенность этого вида спорта, в том, что он способствует развитию воли к победе, целеустремленности и умению соревноваться по правилам, не поощряя агрессивность. Большое внимание в тренировочном процессе уделяется развитию навыков самоконтроля и управления эмоциями в стрессовых ситуациях, прививаются нормы благородства и уважения к сопернику в поединке.

В настоящее время фехтование в различных своих видах как спорт активно развивается. Создаются федерации фехтования. В различных городах России проходят десятки соревнований по разным номинациям. Конкретно современный мечевой бой набирает обороты, чтобы стать официальным видом спорта и в будущем войти в олимпийскую программу как и дуэльное фехтование. В настоящее время современный мечевой бой имеет собственную федерацию. **Современный мечевой бой на данный момент развивается в 27 регионах России.** Существуют региональные отделения в Москве, Санкт-Петербурге, Уфе, Екатеринбурге, Казани, Архангельске, Красноярске, Кемерово, Перми, Тюмени, Новосибирске, Туле, Челябинске, Тамбове, Калининграде, Самаре, Калуге, Мурманске и их число все время растет. Современный мечевой бой также активно развивается в странах СНГ и ближнего зарубежья – Украине, Беларуси, Польше.

Кроме того, на базе регионального отделения в Кемерово 27 октября успешно прошел инструкторский методический семинар, в котором приняли

участие 13 тренеров, инструкторов и методистов из различных муниципальных учреждений, исторических и спортивных клубов Кемерово, Новосибирска, Новокузнецка, Ленинск-Кузнецка.

Развитие спорта на современном этапе и успехи советских фехтовальщиков на международной арене требуют к себе определенного отношения. Тренеры сегодня уже желают знать и пользоваться научно обоснованными рекомендациями по организации и методике подготовки спортсменов высокой квалификации. А широкое оснащение тренировочных занятий различными техническими средствами, приборами срочной информации, тренажерами позволяет изучать и совершенствовать технику выполнения приемов. Это еще раз доказывает, что повышение спортивного мастерства немислимо без развития спортивной науки. В свою очередь, весь ход развития науки в целом указывает на необходимость неразрывной связи с практикой.

Знакомство с проблемами НИР по теории и методике фехтования на примере диссертационных работ показывает, что соотношение тем исследований на различных этапах развития фехтования различно. Так, на протяжении всего рассматриваемого периода число исследований в области фехтования заметно возросло начиная с 1970 г. Если раньше защищали не более одной диссертации в год, то с этого периода ежегодно появляется от 2 до 4 работ. Эта тенденция объясняется, на наш взгляд, следующими причинами: 1970 г. характеризуется как изменением спортивной практики, так и изменением характера научного поиска. С одной стороны, повысился уровень рекордных результатов, интенсифицировалась тренировочная и соревновательная деятельность, с другой стороны, накопленных знаний, необходимых для объяснения процессов, происходящих в организме спортсменов, а также для обоснования подготовки спортсменов высокого класса, оказалось явно недостаточно.

В связи с этим специалисты в области спортивной науки в целом, и в области фехтования в частности, должны были сами выходить на уровень серьезных теоретических и экспериментальных исследований.

Другая причина заключалась в необходимости получения рекомендаций для практика в целостном виде, а не отдельными фрагментами, которые получает она от физиологических или медицинских исследований.

Большинство работ (30 из 37) выполнено при работе со спортсменами высокого спортивного мастерства. Такую направленность в работе можно объяснить, по-видимому, возросшей актуальностью проблем, связанных с развитием олимпийского спорта; возможностью использования многочисленных данных, полученных при исследовании олимпийского спорта, в других уровнях спортивного движения; тесному соединению науки с практикой в области спорта высших достижений.

Вместе с тем следует отметить, что еще недостаточное количество исследований посвящено прогнозированию спортивных достижений и моделированию характеристик сильнейших фехтовальщиков мира; проблеме

отбора кандидатов в сборную команду страны: для участия в соревнованиях; материально-техническому обеспечению тренировочного процесса и соревнований; проблеме восстановления.

Решение данных проблем, несомненно, важно для практики спорта высших достижений и может способствовать, на наш взгляд, более эффективному повышению спортивного мастерства фехтовальщиков.

Анализ диссертационных работ по теории и методике фехтования показал отсутствие какой-либо системы научных методов, применяемых в исследованиях по фехтованию. В связи с этим целью работы являлись анализ и выявление наиболее широко применяемых методов исследования, что позволило количественно охарактеризовать частоту применения их в различные периоды исследований по фехтованию (табл. 2).

Использовались методы регистрации времени реакции и точности укола, физиологические методы исследования, биомеханический анализ, а также наблюдение, киносъемка, запись боев.

В период 1961 — 1965 гг. существенных изменений в методах исследования в области теории и методики фехтования не происходит. Основным методом — точность двигательных реакций фехтовальщиков, а также исследование свойств нервной системы. Следует отметить, что с этого периода впервые в работах по теории и методике фехтования были использованы методы математической статистики, которые успешно применяются в работах данного направления и в настоящее время.

С 1966 по 1970 г. авторы начали применять в своих исследованиях метод анкетирования. Начиная с 1971 — 1975 гг. происходит существенное увеличение базы инструментальной методики. Следует напомнить, что в этот и последующие периоды было представлено к публичной защите наибольшее число диссертационных работ — тринадцать.

В период 1976 — 1980 гг. база инструментальной методики расширяется за счет арсенала медицинских и физиологических методов исследования. Проводится исследование соревновательной деятельности, большое распространение получает метод анкетирования, опроса, бесед, начинает применяться метод экспертных оценок, тестовые испытания, метод документалистики.

Таким образом, анализ соотношения научных методов исследования, применяемых в работах по фехтованию, позволяет выявить определенные тенденции:

— расширение базы инструментальной методики за счет методик из других областей знаний, а также за счет методик, разработанных специально для исследований в области фехтования;

— увеличение в научных исследованиях по теории и методике фехтования удельного веса точных методов с использованием приборов, а также разнообразных экспериментальных методик.

Использование тренажерных устройств в подготовке фехтовальщиков.

Тренажер для совершенствования техники фехтования.

Уроки фехтования на тренажерах. Оборудование и экипировка для фехтования _ Uroki fehtovaniya na trenazherah. Oborudovanie i ekipirovka dlya fehtovaniya Тренажер позволяет моделировать типовые для действия фехтовальщика всевозможные положения руки противника.

Устройство (рис. 1) имеет платформу 1, установленную в вертикальном положении с помощью ушек 3. В основание впрессована резьбовая втулка 2 для стыковки втулки 4 с клинком, которая начинается валиком 15 с наружной резьбой. Внутри находится упорная шайба 13 с зажимным поводком, входящим в прорез втулки 5. Здесь же находится выталкивающая пружина 14 и часть основной несущей пружины 6, один конец которой зафиксирован на опорном диске 13, а на другом конце ставится упорная шайба 11, имеющая в центре внутреннюю резьбу 12 диаметром 6 мм. Резьба предназначена для ввинчивания стержня клинка 10. На клинке находятся гарда 8 и упорная пружина 7. Во время уроков клинок может совершать колебательные движения и изменять угол наклона к стержню.

Используя данное оборудование для фехтования, валик 15 с клинком 9 завинчивается во втулку 2 тренажерного основания. Вращением клинка вокруг оси стержня выставляется требуемая позиция. Нажимом на гарду производят воздействие на несущую и выталкивающую пружины 6 и 14. Упорную шайбу закрепляют фиксирующим поводком в пазу втулки. Это позволяет регулировать выход несущей пружины из вышеуказанной втулки и величину ее колебаний вместе с клинком.

Тренажер для тренировки фехтовальщиков.

Миниатюрный тренажер-информатор служит для тренировки фехтовальщиков-шпажистов и входит в обязательную типовую экипировку каждого спортсмена.

Уроки фехтования на тренажерах. Оборудование и экипировка для фехтования _ Uroki fehtovaniya na trenazherah. Oborudovanie i ekipirovka dlya fehtovaniya Данное тренажерное оборудование для фехтования состоит из следующих элементов: корпуса миниатюрного телефона, шнура для подключения электрошпаги. Принципиальная схема тренажера (рис. 2): $R1 = 15 \text{ кОм}$; $R2 = 3 \text{ кОм}$; $C1 = 10,0 \text{ мкФ} \times 10 \text{ В}$; $C2 = 100,0 \text{ мкФ} \times 10 \text{ В}$; Тр — малогабаритный выходной трансформатор от транзисторного радиоприемника; ТЛФ — малогабаритный; VI — транзистор низкочастотный.

По принципиальной схеме устройство представляет собой транзисторный генератор звуковой частоты с малогабаритным телефоном на

выходе. Желаемая частота генерации устанавливается подбором резистора R2. В качестве источника питания использованы три дисковых аккумулятора, включенных последовательно. Их можно заменить любым другим источником напряжения 3,5...9 В. Благодаря незначительному потреблению тока одного заряда аккумуляторов хватает на 90...100 ч непрерывной работы. Правильно собранная (представленная на рисунке 2) схема начинает функционировать сразу и вовсе не требует специальной наладки перед каждым из учебных уроков.

Малобагабаритный телефон устанавливается в маске фехтовальщика, а само устройство располагают на одежде спортсмена. При уколе силой 750 г контакты электрошпаги K1 замыкаются и напряжение звуковой частоты поступает на телефон в виде кратковременного звукового сигнала. Длительность импульса зависит от емкости конденсатора, блокирующего электрошпагу. Размеры тренажера-информатора 60X30X15 мм, вес 35 г.

Технические средства в спорте – это устройства, системы, комплексы и аппаратура, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и системы организма, для обучения и совершенствования двигательных навыков, а также для получения информации в процессе учебно-тренировочных занятий с целью повышения их эффективности.

Тренировочные устройства – это технические средства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия.

Тренажер (от англ. train – воспитывать, обучать, тренировать) – учебно-тренировочное устройство для обучения и совершенствования спортивной техники, развития двигательных качеств, совершенствования аналитических функций организма. Благодаря наличию обратной связи тренажеры более эффективны, чем тренировочные устройства.

Тренировочные устройства и тренажеры могут быть индивидуального и коллективного пользования, а их воздействие на организм – локальным, региональным или общим.

Тренажеры различаются по своему конструкторскому решению. Их технические особенности определяются необходимостью преимущественного развития того или иного двигательного качества или одновременно нескольких. Например, такие технические устройства, как бегущая дорожка, велогребные тренажеры и им подобные, позволяют направленно развивать общую, скоростную и скоростно-силовую выносливость применительно к своим видам спорта. Различные тяговые устройства, эспандеры, роллеры способствуют развитию динамической силы и гибкости. Используя мини-батут, можно совершенствовать ловкость и координацию движений. Различные по направленности воздействия на организм тренажеры могут быть объединены в одном устройстве. Такие тренажеры называются универсальными. Так, например, с помощью

гимнастического комплекса «Здоровье» можно развивать практически все двигательные качества.

В настоящее время имеется ряд классификаций технических средств в спорте: по назначению, структуре, принципу действия, форме обучения и контроля, логике работы и т. д.

По принципу действия технические средства подразделяются на светотехнические, звукотехнические, электромеханические, цифровые моделирующие, электронные моделирующие, кибернетические и др.

По форме обучения и контроля их можно разделить на средства индивидуального, группового и поточного использования.

По логике работы технические средства могут быть с линейной или разветвленной программой, т. е. они могут воздействовать как на отдельные органы и системы, так и быть комбинированными. А в зависимости от характера сигналов обратной связи технические средства могут быть с альтернативным выбором двигательного действия и со свободным конструированием программы ответа.

Существует множество видов тренировочных устройств и тренажеров по педагогической направленности и конструкторскому решению: с регулируемым внешним сопротивлением, имитационные, облегченного лидирования, управляемого взаимодействия и др.

Тренировочные устройства для обучения движениям появились еще в глубокой древности. Уже тогда люди стремились ускорить процесс обучения путем использования разнообразных технических приспособлений. Например, технику защиты от ударов противника и одновременно нападения на него гладиаторы Древнего Рима совершенствовали с помощью специального приспособления в виде непрерывно вращающихся мечей. Рыцари средних веков осваивали технику владения копьем при помощи специальной мишени, которая при точном ударе падала, а при неточном – наносила рыцарю чувствительный удар по спине.

Попытки конструировать тренажеры, способствующие обучению технике движений в ряде видов спорта, предпринимались еще в период первой современной олимпиады. В дальнейшем тренажерные устройства постепенно усложнялись. Особенно интенсивным этот процесс стал с начала 60-х гг., когда стало ясно, что общепринятое спортивное оборудование не дает желаемого эффекта.

На данном этапе развития широкие исследования проводятся по использованию принудительного формирования двигательного действия с перемещением звеньев тела.

Существуют различные классификации тренажеров:

1. по назначению (для физической, технической, тактической подготовки, для восстановления работоспособности, контроля и т.д.);
2. по структуре (механические, электрические, с обратной связью, со срочной информацией и т.д.)
3. по принципу действий (светозвукотехнические, электромеханические, цифровые моделирующие, кибернетические и т.д.);

4. по форме обучения (индивидуального, группового и поточного использования); по логике работы (с линейной или разветвлённой программой, с альтернативным выбором двигательного действия или со свободным конструированием программы ответа и т.п.).

Тренажеры можно условно разделить на два вида: тренажеры, повышающие выносливость (кардиотренажеры), и тренажеры, развивающие силу (силовые тренажеры).

Кардиотренажеры предназначены для разминки перед основной тренировкой, для более продолжительных занятий с целью укрепления сердечно-сосудистой системы и сжигания жира.

Силовые спортивные тренажеры предназначены для увеличения мышечной массы, улучшения рельефа мышц, увеличения максимальной силы.

К первому типу тренажеров – кардиотренажерам – относятся:

- беговые дорожки,
- велотренажеры,
- степперы,
- эллиптические тренажеры;
- гребные тренажеры.

Силовые тренажеры представлены скамьями, тренажерами, где в качестве нагрузки используется вес спортсмена и комплексами со свободными и встроенными весами. Конечно, такое разделение не абсолютно: занятия на любом виде тренажеров развивают и силу, и выносливость, но в разной степени.

Кардиотренажеры в первую очередь рассчитаны на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Самый популярный вид тренажеров - велотренажеры. Они прекрасно развивают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему, а заодно тренируют мышцы ног и спины. На бортовом компьютере можно следить за дистанцией, скоростью и пульсом.

Среди велотренажеров можно выделить две основные группы – механические и магнитные. В зависимости от способа регулирования нагрузки механические делятся на ременные (нагрузка зависит от натяжения ремня и его трения о колесо-маховик) и колодочные (их действие основано на сопротивлении тормозных колодок, прижимаемых к маховику).

Каждая из систем имеет свои преимущества:

- ременные велотренажеры стоят дешевле и более компактны;
- колодочные обладают большой инерционностью и прекрасно имитируют езду на гоночном велосипеде;
- магнитные – бесшумны и имеют более равномерный ход.

Самые простейшие - велосипеды с ременной нагрузкой. Они имеют минимальный набор функций, достаточных для полноценной тренировки: бортовой компьютер, датчики для измерения пульса и т.д.

У моделей с магнитной системой нагрузка варьируется с помощью изменения расстояния между постоянными магнитами и маховиком. Цена в

основном зависит от электроники и массы маховика (чем он массивнее, тем плавней будет вращение педалей). Велотренажеры более продвинутого уровня имеют встроенные программы тренировки. Программы, разработанные спортивными специалистами, предлагают уже готовый формат тренировки, рассчитанный на любой уровень подготовленности и любую цель - будь то сжигание жира или тренировка сердечно-сосудистой системы. В одном тренажере может быть до 12 таких программ.

Велотренажеры с пульсозависимыми программами автоматически регулируют нагрузку в зависимости от значения пульса. Следующий класс тренажеров характеризуется интерактивностью самого высокого уровня. Такие велотренажеры могут предложить практически все: от участия в компьютерной игре до практических советов «профессионального тренера». Все машины этого уровня имеют функцию заминки Cool Dawn (в конце тренировки компьютер замедляет темп, чтобы пульс спортсмена восстановился до нормального уровня) и систему Quick Start (позволяет быстро начать тренировку в режиме ручного управления нажатием одной клавиши).

Чтобы максимально точно подобрать подходящую модель велотренажера, следует обратить внимание на параметры и характеристики некоторых систем.

Магнитная система торможения представляет собой постоянный магнит, механически приближающийся к маховику. Управляемая электродвигателем, она дает возможность применять программы с режимами постоянного пульса и постоянного усилия, а также обеспечивает бесшумность и долговечность работы велотренажера.

Электромагнитная система торможения является наиболее современной, не имеет механических элементов в системе управления, поэтому требует обязательного подключения к сети. Плавность хода достигается за счет увеличения массы маховика, применения качественных подшипников как в маховике, так и в системе педалей.

Система привода от педалей к маховику может быть цепной, ременной и комбинированной с промежуточным валом. Это важнейшее звено велотренажера.

Датчики пульса неизменно применяются во всех тренажерах, лишь немного изменяясь и трансформируясь в различных моделях.

Первый тип датчиков - самый простой и распространенный: на мочку уха надевается клипса, в одной половине которой находится излучатель - светодиод, в другой - приемник-фотодиод. Пульсация крови изменяет светопрозрачность тканей мочки уха, что и регистрирует измеритель, усредненные показания которого обновляются на дисплее через определенные интервалы времени.

Второй тип - это беспроводные датчики, прикрепляющиеся на пояс (или на другое удобное место, по вашему усмотрению) и передающие сигнал на дисплей компьютера.

Третий же и, наверное, самый удобный - это датчики, встроенные в ручки велотренажера, снимающие показания с ладоней человека.

Компьютеры, используемые в комплектации велотренажеров, очень разнообразны. Их размеры, технические характеристики и возможности сильно различаются, разумеется, колеблется и цена.

Беговые дорожки. На сегодняшний день это самый популярный вид тренажеров. Занятия на беговых дорожках считаются одним из самых эффективных методов сжигания жира. Во многом это объясняется физиологическими причинами: во время бега спортсмен переносит массу собственного тела в пространстве, что максимально ускоряет обменные процессы, сжигая лишние калории и укрепляя организм.

Существует два вида беговых дорожек: механические и электрические. Механические дорожки не требуют подключения к сети, так как беговое полотно приводит в движение сам спортсмен. Однако, если бегун устанет, эффективность тренировки резко упадет, ведь крутить полотно он станет гораздо медленнее. На электрических беговых дорожках занятия будут более плодотворны. Нагрузка регулируется двумя способами: изменением угла наклона бегового полотна и скорости его движения. Это можно делать вручную или с помощью пульсозависимой программы. Такими программами сейчас оснащены практически все современные модели.

Уровень беговой дорожки зависит от мощности двигателя, размера бегового полотна (который определяет не только комфорт, но и мощность дорожки) и максимальный вес пользователя, который дорожка сможет выдержать. При выборе беговой дорожки важно обратить внимание на наличие амортизации. Система амортизации снижает ударную нагрузку, вредную для позвоночника и суставов.

Дорожки более высокого класса имеют уже встроенные программы тренировки. Следующий класс беговых дорожек помимо прочего оснащен и пульсозависимыми программами, автоматически регулирующими нагрузку в зависимости от показаний пульса.

Степперы. Они успешно выполняют не только общие для всех кардиотренажеров функции, но и наиболее активно тренируют мышцы ног и таза. Существует два вида степперов: с регулируемой и нерегулируемой нагрузкой. Последние – министепперы - состоят из одних педалей и счетчика шагов и времени. В более дорогих степперах есть компьютер, регулирующий нагрузку, измеряющий пульс, задающий частоту шагов и их ритм. У таких станков есть поручни или рычаги для рук, нагружающие верхний плечевой пояс.

Эллиптические тренажеры. Это один из новейших видов спортивного оборудования. По степени эффективности эллиптические тренажеры можно сравнить с беговыми дорожками. Кросс-тренинг (ходьба по эллиптической траектории) сочетает в себе тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также элементы силовой тренировки для верхней части тела. Считается, что такой «эллипсоидный шаг» целенаправленно задействует различные проблемные зоны и особенно - мышцы ног, ягодиц и бедер. При

этом занятия на эллиптических тренажерах абсолютно безвредны для суставов. Конструкция позволяет параллельно заниматься тренировкой мышц груди, рук и спины.

На компьютере эллиптического тренажера тоже можно задавать дистанцию, время тренировки, оптимальное значение пульса. В моделях последнего класса есть весь спектр интерактивных функций.

Гребные тренажеры. Самый универсальный вид тренажера. Он эффективен для развития и выносливости, и силы. При тренировках у «гребца» работают практически все мышцы тела (ног, рук, ягодиц, пресса, спины и груди). Нагрузка может регулироваться несколькими способами: механическим (можно изменить длину «весел» или разворот лопастей) и магнитным (изменяется сопротивление магнитной системы). Минимальный тренажер оснащен простейшим компьютером, показывающим время тренировки, пройденную дистанцию и расход калорий. Тренажеры более высокого уровня обладают специальной конструкцией, позволяющей использовать их как многофункциональные силовые комплексы. На них можно выполнять множество упражнений.

Следующий класс гребных тренажеров - профессиональная техника. Например, гребной тренажер Concept-II используют во время тренировок профессиональные спортсмены. Такие тренажеры оснащены не только встроенными программами тренировки, но и могут подключаться к компьютеру. Благодаря этому можно анализировать результаты тренировки.

Современный рынок товаров для спорта предлагает потребителю широчайший выбор тренажеров различных типов и конструкций. Стоит отметить, что задача всех видов тренажеров сводится, в конечном счете, к одному - все они должны создать максимально полную имитацию нагрузок, возникающих у человека при занятиях спортом. Таким образом, занятия на тренажерах - это возможность поддерживать спортивную форму и укреплять свое здоровье в любое удобное время суток и вне зависимости от погодных условий.

Тренажеры также можно условно разделить на три большие группы, исходя из условий их эксплуатации.

Профессиональные тренажеры (их еще называют коммерческими) предназначены для установки в фитнес-центрах и крупных спортивных залах. Тренажеры этого типа способны выдерживать максимальный вес пользователя, обладают повышенной надежностью и износостойчивостью. Это и понятно. Ведь такой тренажер нередко используется по 20 часов в сутки 7 дней в неделю, а единовременная нагрузка на него может составлять до 200 кг.

Следующая группа - это, так называемые клубные (или полупрофессиональные) тренажеры. Название группы говорит само за себя. Такие тренажеры идеальны для небольших спортивных залов, посещаемых ограниченным кругом лиц. Именно тренажерами такого типа оборудованы обыкновенно частные спортивные залы, небольшие тренажерные залы в санаториях и домах отдыха, реабилитационные отделения крупных клиник.

Запас прочности таких тренажеров достаточно велик, однако, бесспорно уступает профессиональным тренажерам.

И, наконец, третья группа - домашние тренажеры. Тренажеры этой группы предназначены исключительно для домашнего использования. Домашние тренажеры достаточно компактны, многие модели легко складываются и убираются в случае необходимости. Обычно домашний тренажер активно используется всеми членами семьи, включая детей, бабушек и дедушек. Правильно подобранный домашний тренажер может служить семье долгие годы, помогая маме поддерживать фигуру, папе развивать мышечный корсет, детям расходовать бьющую через край энергию, а старшим членам семьи укреплять сердечную мышцу.

Конкретная направленность использования тренажеров в физической культуре зависят от состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.

Выделяют следующие направленности:

- оздоровительно-рекреативная - предусматривает использования тренажеров в свободное время в целях после рабочего восстановления организма и профилактики переутомления;

- реабилитационная - заключается в использовании тренажеров в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний;

- спортивная - имеет цель повышения спортивного мастерства, подготовки к спортивным соревнованиям со стремлением достижения максимального результата.

Необходимо учитывать, что занимающийся не может реализовать поставленные цели только увеличением объемов и интенсивности нагрузок на тренажере. Вопросы правильного построения тренировочного процесса невозможно решить без учета особенностей протекания процессов утомления и восстановления организма.

Физиологическими исследованиями установлено, что восстановительные процессы в зависимости от их направленности в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности, а в других привести к ее падению. При этом в организме могут развиваться два противоположных состояния: нарастание тренированности (если восстановление обеспечивает восполнение энергетических ресурсов) или переутомление (если восстановление энергетических ресурсов не происходит).

Таким образом, при занятиях на тренажере особенно важно правильное построение отдельного тренировочного занятия.

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явление перенапряжения. В связи с этим возникает необходимость определить оптимальный уровень интенсивности занятий для каждого, кто занимается самостоятельно. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом тренировки и затем, в процессе, контролировать изменение показателей.

За последние годы большое распространение в школьной практике получили нестандартное оборудование и инвентарь. Такое оборудование я начал изготавливать и использовать в школе в связи с нехваткой средств на приобретение инвентаря. Практический опыт свидетельствует о том, что нестандартное оборудование способствует значительной активности двигательной деятельности учащихся, эффективному усвоению учебной программы, а также более успешному решению оздоровительных и образовательных задач. Повышает качество обучения двигательным умениям и навыкам, способствует развитию двигательных качеств, помогает более точно регулировать физическую нагрузку, повышает плотность урока, вносит элемент оживления, дает возможность рационально использовать время, формирует стойкий интерес к физическим упражнениям, является хорошим средством для всестороннего гармоничного развития личности, воспитывает потребность к самостоятельным занятиям, развивает такие волевые качества как целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность. Большое влияние нестандартное оборудование в частности тренажеры оказывает на здоровье причем в любом возрасте. Занятия на тренажерах укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают работоспособность, усиливают кровообращение в мышцах, укрепляют опорно-двигательный аппарат, снимают эмоциональное напряжение.

Тренажеры можно использовать в качестве профилактики нарушения осанки и восстановления двигательных функций и других заболеваний.

Нестандартное оборудование в зависимости от своего назначения можно разделить на несколько групп:

1. Тренажеры и различные устройства, которые необходимы для регистрации показателей физических качеств.

2. Тренажеры и оборудование, составляющие основу для упражнений, направленных на развитие общих и специальных физических качеств.

3. Тренажерные устройства играют важную роль в процессе обучения двигательным умениям и навыкам.

4. На стадии совершенствования двигательных умений и навыков с учетом индивидуальных способностей учеников, тренажеры незаменимы при развитии специальных физических качеств в единстве с совершенствованием двигательных умений и навыков (метод сопряженного воздействия).

5. Большие перспективы применения тренажерных устройств для обучения тактической подготовке на уроках и во внеурочной работе. Разберем пример использования нестандартного оборудования при обучении подтягиванию из виса. Очень часто учителя физической культуры сталкиваются с проблемой неумения детей выполнять силовые упражнения на снарядах, которые включены в программу по физической культуре.

Есть несколько причин данной проблемы:

1. слабые знания и недооценка учениками эффективных методов развития силы.

2. Неумение преодолеть психологический барьер, неуверенность в своих силах из-за слабой физической подготовки, которая нередко связана с индивидуальными способностями учеников (высокий рост, избыточный вес).

3. Несформированность целевой установки на осознанную необходимость развития силы.

4. Отсутствие вариативности нагрузки, разнообразия нестандартных приспособлений, используемых для развития силовых качеств.

Общие требования к тренажерам. Тренажеры должны:

- обеспечивать соответствие осваиваемых на тренажере навыков и умений биомеханической структуры движений;
- способствовать повышению эффективности занятий;
- быть доступными для лиц разного возраста и физической подготовленности;
- обеспечивать возможность контроля и самоконтроля;
- быть удобными и надежными в эксплуатации;
- иметь невысокую стоимость, малые габариты и вес;
- гарантировать безопасность.

Главными препятствия на пути использования тренажеров на уроках физической культуры являются их высокая цена, недостаток свободного места для их размещения и невозможность разместить их в зале в таком количестве, чтобы задействовать в работе весь класс. В таких условиях есть смысл делать ставку на ультракомпактные и простые типы тренажеров.

Одним из таких тренажеров является «степп-платформа». Она представляет из себя ровную нескользящую платформу 70*60 см. с опорой на широкие пластиковые основания. В школе удобнее использовать 2-х уровневые платформы типа Торнеа или Аэрофит, стоимость которых в пределах 130-150 рублей. С их помощью можно делать много самых разнообразных упражнений, в том числе знакомых детям и отработанных на полу: выпады, шаги, напрыгивания, делать упражнения в упорах. В общем можно проработать все группы мышц.

В чем отличие работы на степп-платформе от обычной работы на полу? Во-первых у детей появляется интерес к выполнению самых простых упражнений, в том числе - разминочных. Во-вторых при работе на степп-платформе значительно увеличивается нагрузка. В-третьих платформу можно использовать как кардиотренажер при работе с детьми любых возрастных категорий и групп здоровья. А если разучить связку из нескольких упражнений, то под ритмичную музыку можно провести отличный веселый урок с хорошей аэробной нагрузкой.

При работе со степп-платформой есть лишь несколько дополнительных правил техники безопасности: первое - со степа нельзя прыгать (хотя запрыгивать можно), второе – при выполнении упражнений необходимо стопу полностью ставить на степ, пятка не должна свисать, это чревато травмой ахиллова сухожилия.

Еще один, новый, эффективный в применении и очень интересный тренажер называется **bosu balance trainer** (**босу баланс трейнер**). Он

напоминает летающую тарелку: пластиковая платформа диаметром около 63 см, с двумя ручками у основания — для транспортировки, а на ней — резиновый купол-полусфера высотой примерно 30 см (как будто с фитбола срезали верхнюю часть). Упругость купола можно увеличивать или уменьшать, впуская либо выпуская воздух. А сам тренажер можно использовать с обеих сторон: полусферой вверх или вниз.

В чем изюминка применения bosu? В том, что упражнения на неустойчивой поверхности гораздо эффективнее обычных занятий: выполняя то или иное движение, детям приходится еще удерживать равновесие, задействуя мелкие мышцы-стабилизаторы. Bosu укрепляет вестибулярный аппарат, развивает силу, ловкость, гибкость, координацию, улучшает осанку. Для освоения bosu не требуется предварительной подготовки и нет ограничений по здоровью, есть лишь корректировка и видоизменение упражнений. Например, для детей с заболеваниями суставов упражнения можно упростить, исключить резкие движения, при этом пружинящая полусфера будет выступать в роли своеобразного амортизатора, снижая ударную нагрузку. К тому же на bosu можно не прыгать, а пружинить, отрывая только пятки.

Однако тренажер необычный, поэтому стартовый урок часто проходит весело, но сумбурно – ученики пытаются найти «общий язык» с полусферой и не выполняют установки учителя. Правда, уже на втором-третьем уроке дети начинают чувствовать себя более уверенно и получают удовольствие вместе с пользой.

При работе с Bosu учителю следует ориентироваться на возраст и подготовленность учеников. Для малышей этот тренажер можно применять в различных игровых ситуациях – к примеру, усложнить обычную игру в пятнашки, когда, ребенку, чтобы уберечься от «водящего» достаточно занять место на платформе и удержаться на ней некоторое время, не теряя равновесия. Для старших учащихся работа с Bosu чем-то напоминает степ-аэробику, но при этом нет сложных хореографических комбинаций, поскольку приходится прикладывать дополнительные усилия, чтобы не упасть.

Тренировка с bosu, как и любая другая, требует разминки. В разминку входят подъемы на полусферу с разных сторон, стойки на куполе на обеих ногах, на одной и т. д. Содержание основной части урока определяется задачами, которые ставит учитель. Это могут быть кардио- или силовые упражнения, стрейчинг или интервальная тренировка и т.д..

Основные правила при работе с bosu - это кроссовки с нескользящей подошвой, достаточно высокие, чтобы поддерживать голеностоп. Также необходимо научить детей ставить стопы параллельно друг другу в центр полусферы, держа колени полусогнутыми. В первое время не рекомендуется заниматься в быстром темпе и делать резкие движения.

Использование различных тренажерных устройств на уроках физической культуры всегда вызывает интерес и повышает активность со стороны учащихся. Эта особая обстановка, позволяет вести урок

рационально, с достаточной плотностью и на высоком эмоциональном уровне. Рациональное использование тренажеров позволяет целенаправленно управлять процессом развития физических качеств, дозировать нагрузки различной направленности, целенаправленно воздействовать на отдельные мышечные группы, тем самым, устраняя неравномерность развития у детей основных мышечных групп.

Упражнения по станциям можно распределить таким образом, чтобы обеспечить чередование преимущественной нагрузки на основные группы мышц.

Упражнения на тренажерах выполняются в основной части урока или в комплексе с обще развивающими упражнениями в подготовительной части.

Методы организации занятий с применением тренажеров и способы выполнения зависят от задач урока, возраста и уровня подготовленности занимающихся, учитывая состояние здоровья учащихся, предлагаю только хорошо изученные упражнения. Отдельные уроки можно провести на десяти и более станциях для комплексного развития. На всех станциях индивидуально для каждого занимающего устанавливаю количество повторений и темп выполнения упражнений.

Например, 1-я станция " Кузнечик ".

Тренажер "Кузнечик", занятия на нем развивают координационные способности, общую выносливость, силу мышц рук, ног, спины.

"Кузнечик" можно использовать как игровой снаряд для развития ловкости учащихся, а также для проведения различных конкурсов, эстафет. Тренажерные устройства применяются как на уроках, так и на секционных занятиях.

На каждой станций задания выполняются определенное время с возможно большим количеством повторений при условии правильного выполнения упражнения. Начало и конец работы на станций осуществляются по общему сигналу. Между станциями проводится отдых 30 – 40 секунд, а между кругами 3 минуты. В период отдыха учащиеся получают краткие указания по выполнению упражнений.

Тренажеры чаще используются на уроках гимнастики, работа на тренажерах значительно повышает физическую нагрузку и плотность урока.

На уроках с применением круговой тренировки контроль регулирование нагрузки ученики проводят самостоятельно, контролируя частоту сердечных сокращений (ЧСС), подчитывать пульс до начала занятий и во время занятий и в конце.

2-я станция "Наклонная доска" выполняются упражнения, для укрепления мышц-сгибателей туловища, поднимание ног, повороты, подтягивание. Нагрузку регулирую, изменяя угол наклона доски.

3-я станция гимнастический комплекс " Здоровье ".

Выполняются различные упражнения для развития гибкости, силы, силовой, скоростно-силовой и общей выносливости.

1.И. п. - вис стоя на гимнастической стенке. Выпрямление рук с одновременным сгибанием ног в коленях.

2.И. п. – сидя на тележке, лицом к стенке, взявшись руками за нижние рукоятки эспандеров. Растягивание эспандеров, отталкиваясь ногами от стенки.

4 - я станция " Перекладина". Выполняют подтягивание в висе мальчики, в висе лежа девочки в течение 2 минут.

5 - я станция " Подвижная тележка " применяется для развития силы рук, плечевого пояса, живота, спины.

1.И.п.- Лежа животом на тележке, руки вверх, перемещение вверх движениями прямыми руками вниз через стороны.

2. И.п. – подтягивание из вися лежа спиной на тележке.

6 - я станция " Самоход " служит для развития мышц ног, стопы, координации движений.

7 - я станция " Акробатика" выполняют упражнения направленные на развитие силы и силовой выносливости мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание разгибание рук в упоре 3 серии по 40 секунд отдыха, поднимание туловища руки за головой.

8 - я станция " Прыжки " – выполняют упражнения на развитие общей выносливости многократные прыжки через барьеры, через короткую скакалку.

9 - я станция " Ходули " Ходьба на ходулях развивает ловкость, координацию движений, силу рук, ног, туловища. Этот тренажер широко применяю в играх, игровых заданиях, эстафетах.

10 - я станция " Педаль "- это велотренажер, предназначенный для создания динамической нагрузки на мышцы ног. Нагрузка регулируется частотой вращения педалей, высотой установки руля, используется для развития быстроты, общей и скоростной выносливости.

Все упражнения на всех станциях учащиеся выполняют одновременно, одновременное выполнение позволяет повышать моторную плотность урока.

Учащиеся охотно выполняют разнообразные, часто меняющиеся упражнения, так как наглядно видят свои результаты и возможность их улучшения. Успешно осваивают они и навыки самоконтроля, дозирования нагрузок. В результате целенаправленной работы по развитию двигательных качеств у учащихся заметно повысился уровень физической подготовленности, они успешно сдают учебные нормативы.

За последние годы большое распространение в школьной практике получили нестандартное оборудование и инвентарь. Такое оборудование я начал изготавливать и использовать в школе в связи

с нехваткой средств на приобретение инвентаря. Практический опыт свидетельствует о том, что нестандартное оборудование способствует значительной активности двигательной деятельности учащихся, эффективному усвоению учебной программы, а также более успешному решению оздоровительных и образовательных задач. Повышает качество обучения двигательным умениям и навыкам, способствует развитию двигательных качеств, помогает более точно регулировать физическую нагрузку, повышает плотность урока, вносит элемент оживления, дает

возможность рационально использовать время, формирует стойкий интерес к физическим упражнениям, является хорошим средством для всестороннего гармоничного развития личности, воспитывает потребность к самостоятельным занятиям, развивает такие волевые качества как целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность.

Входе занятий необходимо научить занимающихся самоконтролю, под которым понимается сознательная оценка не только конечного, но и промежуточного результата собственной деятельности, умение регулировать нагрузку для достижения требуемого результата.

Каждый тренажер позволяет имитировать определенный вид активных действий, или сходных с основным двигательным навыком, или состоящий из ряда подготовительных и подводящих упражнений, эффективно воздействовать на функциональное развитие систем организма учащегося. Так наибольшее воздействие на сердечнососудистую и дыхательную систему оказывают, беговые, шаговые тренажеры, на пищеварительную - гребные, на костно-мышечную гребные, велотренажеры, на нервную - шаговые, имитаторы плавания.

Методы организации занятий с применением тренажеров и способы выполнения заданий зависят от задач урока, возраста и уровне подготовленности занимающихся. Однако они зависят и от конструктивных особенностей - используемых тренажеров и других технических средств обучения.

Тренажеры в спортивных единоборствах и национальных видах спорта.

Устройства для тренировки и регистрации точности ударов и времени реакции у боксеров и кикбоксеров. Устройства для развития навыков рациональных динамических действий у боксеров и борцов. Приборы регистрации силы удара. Особенности национальных видов спорта в Казахстане. Тренажеры для скаковых лошадей.

Перечень и содержание практических (семинарских, лабораторных, студийных, индивидуальных) занятий.

1) Тема 1 Тренажеры в физическом воспитании и спорте.

Универсальные тренажеры. Назначение тренажеров. Особенности воздействия на различные органы и системы организма. Ряд классификаций – по назначению, конструктивным особенностям, структуре, принципу действия, форме обучения и контроля и пр. Требования к тренажерам. Возможности тренажеров.

2) Тема 2 Тренажеры и тренировочные устройства в физической подготовке.

Применение тренажеров для повышения эффективности тренировочных занятий в зависимости от вида и характера упражнений. Проблема адаптации

организма спортсмена к физическим упражнениям и пути ее решения с помощью тренировочных устройств. Тренажеры для развития мышц плечевого пояса, ног, рук и туловища.

3) Тема 3 Тренажеры и тренировочные устройства в технико-тактической подготовке и методика их применения.

Спортивная тактика – возможность более эффективно проявлять особенности техники, физическую и морально-волевую подготовленность, знания и опыт. Методические рекомендации при развитии силовых способностей. Рекомендуемые величины сопротивлений, способы их достижения. Особенности работы на тренажерах новичков и высококвалифицированных спортсменов. Развитие быстроты, выносливости с помощью тренажеров. Развитие ловкости, чувство равновесия, гибкости, активные и пассивные упражнения на тренажерах.

Тренажер для совершенствования техники фехтования.

Тренажер позволяет моделировать типовые для действия фехтовальщика всевозможные положения руки противника.

Устройство (рис. 1) имеет платформу 1, установленную в вертикальном положении с помощью ушек 3. В основание впрессована резьбовая втулка 2 для стыковки втулки 4 с клинком, которая начинается валиком 15 с наружной резьбой. Внутри находится упорная шайба 13 с зажимным поводком, входящим в прорез втулки 5. Здесь же находится выталкивающая пружина 14 и часть основной несущей пружины 6, один конец которой зафиксирован на опорном диске 13, а на другом конце ставится упорная шайба 11, имеющая в центре внутреннюю резьбу 12 диаметром 6 мм. Резьба предназначена для ввинчивания стержня клинка 10. На клинке находятся гарда 8 и упорная пружина 7. Во время уроков клинок может совершать колебательные движения и изменять угол наклона к стержню.

Используя данное оборудование для фехтования, валик 15 с клинком 9 завинчивается во втулку 2 тренажерного основания. Вращением клинка вокруг оси стержня выставляется требуемая позиция. Нажимом на гарду производят воздействие на несущую и выталкивающую пружины 6 и 14. Упорную шайбу закрепляют фиксирующим поводком в пазу втулки. Это позволяет регулировать выход несущей пружины из вышеуказанной втулки и величину ее колебаний вместе с клинком.

Тренажер для тренировки фехтовальщиков.

Миниатюрный тренажер-информатор служит для тренировки фехтовальщиков-шпажистов и входит в обязательную типовую экипировку каждого спортсмена.

Данное тренажерное оборудование для фехтования состоит из следующих элементов: корпуса миниатюрного телефона, шнура для подключения электрошпаги. Принципиальная схема тренажера (рис. 2): $R1 = 15 \text{ кОм}$; $R2 = 3 \text{ кОм}$; $C1 = 10,0 \text{ мкФ} \times 10 \text{ В}$; $C2 = 100,0 \text{ мкФ} \times 10 \text{ В}$; Tp —

малогабаритный выходной трансформатор от транзисторного радиоприемника; ТЛФ— малогабаритный; VI — транзистор низкочастотный.

По принципиальной схеме устройство представляет собой транзисторный генератор звуковой частоты с малогабаритным телефоном на выходе. Желаемая частота генерации устанавливается подбором резистора R2. В качестве источника питания использованы три дисковых аккумулятора, включенных последовательно. Их можно заменить любым другим источником напряжения 3,5...9 В. Благодаря незначительному потреблению тока одного заряда аккумуляторов хватает на 90...100 ч непрерывной работы. Правильно собранная (представленная на рисунке 2) схема начинает функционировать сразу и вовсе не требует специальной наладки перед каждым из учебных уроков.

Малогабаритный телефон устанавливается в маске фехтовальщика, а само устройство располагают на одежде спортсмена. При уколе силой 750 г контакты электрошпаги К1 замыкаются и напряжение звуковой частоты поступает на телефон в виде кратковременного звукового сигнала. Длительность импульса зависит от емкости конденсатора, блокирующего электрошпагу. Размеры тренажера-информатора 60X30X15 мм, вес 35 г.

В следующих статьях нашего фитнес-сайта мы расскажем про другие приспособления и учебные тренажеры, а также элементы экипировки современных фехтовальщиков.

Права и обязанности участников, судей, представителей. (См. Правила соревнований).

Структура физических качеств у фехтовальщиков на различных этапах подготовки.

Особенности физической подготовки и возрастные двигательные качества юных фехтовальщиков. Не секрет, что в спортивной деятельности и в современных условиях жизни резко возрастает интенсивная тренировочная деятельность. Это связано в первую очередь с соревновательной деятельностью в годичном цикле тренировки спортсмена. Число соревновательных стартов у фехтовальщиков лет имеющих цель войти в состав сборной команды России (это главная мотивация в работе спортсмена). Особую значимость приобретает физическая и функциональная подготовленность спортсмена. Для достижения необходимых объемов нагрузки тренер должен умело использовать различные средства и методы для повышения двигательных качеств. Неестественное положение спортсмена в фехтовальной стойке и специфика движения вооруженной руки обуславливает неравномерное распределение нагрузки, на мышцы ног и вооружённой руки. Особенно большую нагрузку несут мышцы бёдер, голени обеих ног и вооружённой руки. Напряжённость, повышенный тонус мышц плеча, вооружённой руки и шеи являются предпосылками технического брака в специализированных движениях, в следствии это приводит к неточности нанесения укола. Скоротечность фехтовального поединка это множество повторных нападений, уклонений, что требует от спортсмена максимально быстрых и точных движений, что определяется выносливостью спортсмена в соревнованиях и психологической устойчивостью к раздражителю внешних факторов. Для того чтобы подготовить спортсмена и для решения задачи совершенствования двигательной физической подготовки, и овладения двигательными способностями; быстроты, выносливости, ловкости, гибкости в тренировочном процессе важно выбрать правильное построение тренировочного занятия. Как правило, оно состоит трех частей: - подготовительная - основная - заключительная В занятиях фехтованием необходимо правильно использовать упражнения на гибкость и подвижность в суставах, быстроту, ловкость, силу, и выносливость. Тренер должен не только знать динамику двигательных качеств у детей различных возрастных групп, но и умело использовать упражнения направленные на развитие этих качеств. Среди необходимых фехтовальщику качеств быстрота реакции, ловкости, выносливости, гибкости, сила отдельных групп мышц.

3 Проводя многолетние наблюдения за юными фехтовальщиками можно с уверенностью сказать, что у них проявляются такие специализированные двигательные качества: - автоматизация выполнения движений - умение правильно выполнять движение в нужное время - быстрота движения - ловкость выполнения многократных движений - умение управлять мышечным напряжением - выносливость Тренировочный процесс на учебно-тренировочном этапе подготовки спортсмена имеет направленность таких двигательных качеств как быстрота. Среди наиболее важных ее проявлений у фехтовальщика: - скорость одиночного движения (укол прямо) - время

зрительной реакции (защита) - частота движений. Типовые средства для развития быстроты: - бег с увеличением частоты и амплитуды движений - движение руками при беге с ускорением - ускорения со старта - соревнования на быстроту преодоления небольших расстояний (15-30м) бегом. - имитация быстрого бега при упоре руками о стенку - упражнения со скакалкой - подвижные игры с установкой «кто раньше схватит предмет». Специализированные упражнения, на быстроту используемые в подготовительной части тренировочного занятия (выпад, скач к выпад, «стрела», комбинация приёмов нападения и маневрирования). Эстафетный бег вперёд (назад) в боевой стойке, уколы в мишень с выпадом. Типовые средства для развития силы и скоростно-силовых возможностей: - упражнения на преодоления собственного веса тела - упражнения с сопротивлением партнёра - с отягощением - упражнения прыжково-беговых - челночный бег Специализированные упражнения на скоростно-силовые качества: - маневрирование в парах - «бой с тенью» - повторное выполнение приемов передвижения и их комбинаций (шаг вперёд и выпад; скач к и выпад; скач к выпад + повторный выпад). - серийное выполнение уколов в мишень с выпадом, с последующем закрытием в боевую стойку.

4 Типовые средства для развития выносливости: - продолжительный бег небольшой интенсивности - длительный бег - плавание - подвижные игры Специализированные упражнения на выносливость: - передвижение 3-5мин с имитацией атак, защит, контратак, и приемов передвижения в комбинации (выпад, шаг выпад, скач к выпад, выпад + выпад и т.д.) - индивидуальные уроки на фоне утомления с высокой интенсивностью - в боевой практике увеличения объёмов поединков и количеством уколов. Типовые средства для развития ловкости: - спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, н/теннис, и др.) - подвижные игры и эстафеты Специализированные упражнения на ловкость: - нетиповые положения для начала и продолжения действий (присед, нижние позиции, выпад и т.д.) - создание помех затрудняющих нанесение точного укола, - выполнения приёмов передвижения и действий с использованием подсобных снарядов - создание внезапно возникающих ситуаций Типовые средства для развития гибкости: - гимнастические упражнения - аква-аэробика - подвижные игры и эстафеты с использованием спортивных снарядов. Каждому спортсмену, в том числе фехтовальщику, необходима всесторонняя физическая подготовленность, но достигнуть ее только на занятиях фехтованием часто не удается. Кроме того, физические упражнения дадут определённый эффект в сочетании с общеразвивающими упражнениями, в том числе на гибкость и ловкость. Особенно в переходный и подготовительный периоды тренировки, можно достаточно быстро ликвидировать наметившуюся неравномерность в физической подготовке спортсмена. упражнения и виды спорта следует подбирать таким образом, чтобы обеспечить активный отдых сохранение уровня двигательной подготовленности. Предпочтения отдаётся упражнениям, которые развивают силу мышц и прыгучесть, а также видам спорта, способствующим совершенствованию ловкости.

5 Средства общефизической подготовки широко применяются на всех этапах круглогодичной тренировки фехтовальщика. Но надо помнить, что выбор и дозировка упражнений должны соответствовать задачам подготовки, уровню тренированности и состоянию здоровья каждого спортсмена. Для проверки физической подготовленности фехтовальщика можно провести тестирование, где результаты выполнения упражнений будут отражать уровень быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости. Рекомендуется проводить данное тестирование один раз в три месяца, что позволит точнее узнать и внести поправки в тренировочный процесс. Вся информация должна фиксироваться в «Дневнике спортсмена» в соответствующей таблице с указанием время проведения тестирования. Подводя итог, хочется отметить, что физическая подготовленность спортсмена в фехтовании играет огромную роль, но на первое место в настоящее время выходит новый фактор «Фактор психологической подготовленности юного фехтовальщика». И способность правильно соединить эти два критерия позволят надеяться, что труд тренера принесёт положительный результат.

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

Вклад двигательных качеств в общую результативность применяемых в поединке действий фехтовальщика трудно оценить в конкретных цифрах.

Вместе с тем известно, что с ростом спортивного мастерства двигательные преимущества одного противника над другим существенно нивелируются, т.к. расширяются тактические возможности единоборства с различными противниками.

Наблюдая бои начинающих фехтовальщиков, нередко можно увидеть, как один из юных спортсменов подавляет другого за счет преимущества в природной быстроте или скоростно-силовых возможностях. И это практически никак не связано с высоким уровнем техники (ее еще просто нет) и адекватной тактикой ведения поединка.

Тем не менее, когда речь идет о мастерстве, следует понимать, что у опытных спортсменов двигательные качества «вплетены» в структуру приемов. Можно обладать высоким уровнем природной быстроты, но если нет должной техники выпада (опережающий туловище посыл острия оружия вперед, толчок сзади стоящей ногой и др.), быстрой атаки не получится.

Точно так же можно говорить о скоростно-силовых возможностях и координационных способностях спортсменов. Ведь приемы нападения и маневрирования, применяемые в несколько темпов, требуют проявления не просто общей ловкости, а координационных способностей, реализуемых в структуре выполнения комбинации действий различными звеньями тела.

Недостаток данной специализированной ловкости не позволит достичь должного уровня быстроты и, следовательно, действие может оказаться не результативным. При этом данное качество во многом обеспечивает

адекватное выполнение двигательных переключений (от движения вперед к внезапному перемещению назад, и - наоборот, с использованием бега, шагов, скачков и «стрелы» в фехтовании на рапирах и шпагах).

Аналогичен механизм выполнения повторных атак, реализация которых связана со скоростно-силовыми возможностями. При применении данной разновидности атак быстрота нападения тем выше, чем теснее скоростно-силовые качества «утилизированы» в техническую структуру выполняемого действия.

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

- в снижении количества движений при выполнении активных подготавливающих действий по мере продвижения спортсмена к финалу соревнований;
- ухудшении целевой точности;
- удлинении времени двигательных реакций и точности предвосхищений;
- неготовности к использованию спонтанно возникающих выгодных моментов для реализации атак и защитных действий.

Фехтовальщики высокого уровня подготовленности отличаются должной специальной выносливостью, которая достигается не только и не столько за счет прыжково-беговых упражнений, кросса и т.д. Необходимо, чтобы мышцы ног, рук и пальцев, управляющих оружием, были готовы к предельным нагрузкам, характерным для многоступенчатых соревнований.

Подобное состояние выносливости, в том числе и психической, достигается только при использовании упражнений с фехтовальной двигательной структурой.

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

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

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

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

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

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

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

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

Этапы технической подготовки.

Этап начальной подготовки Период начального обучения - возраст 9 лет
Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий Многие из того, что необходимо учитывать в работе с 7-8-летними подростками, вполне актуально и для детей постарше - в возрасте 9 лет. Известно, например, что 9-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 9-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 двигательных-координационных способностей данный период не является сенситивным. Вместе с тем, имея в виду освоение разнообразных комбинаций приемов нападения и маневрирования, можно приступить 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 педагогическая задача: ознакомление с главными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя. Сформировать у начинающих фехтовальщиков 9 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, нацеливающим 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 уколom прямо с выпадом из 6-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола. □ Атака уколom 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 уколom прямо из 6-й позиции (из 6-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед). □ Атака уколom 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 уколom прямо. □ Ложная атака уколom прямо с выпадом, защиты 6-я и 4-я с выбором, закрываясь назад, и контрответ прямо.

□ Ложная атака уколom прямо с выпадом и повторная атака уколom 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 уколom 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 уколom прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения. □ Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения. □ Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений. □ Атака уколom 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 уколom прямо в туловище. □ Защита 6-я с шагом назад и ответ уколom 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 уколom 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 уколom в туловище во внутренний (наружный) сектор. □ Контратака уколom 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 находиться 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, гардемарин), 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 педагогическая 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 детско-юношеских 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 и 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 и 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. 3.14.2 Этап тренировочный (спортивной специализации) Период начальной специализации (базовой подготовки) - возраст 11-12 лет Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий В возрастной психологии период 11-14 лет выделяют как 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 15летнем 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 педагогическая задача: расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения. Коррекция тактических моделей ведения боя. Расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения проходит в форме индивидуального урока, упражнений с партнером и тренировочных боев по заданию. Спортсменам даются установки на применение действий, которые ранее ими не использовались, разъясняется, какими подготавливающими средствами следует воспользоваться для реализации действия, какие ситуации необходимо создать, маневрируя и управляя оружием. Однако прежде подобные ситуации моделируются в индивидуальном уроке и затем 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 уколom прямо (переводом) с приподниманием гарды вверх. Фехтование на шпагах □ Позиция 2-я, □ позиция 1-я. □ Соединение 2-е, □ соединение 1-е. □ Атаки простые: - уколom прямо в туловище с оппозицией из 7-го (8-го) соединения; - переводом в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения; - уколom прямо в стопу из нижней позиции. Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений: - тройной перевод уколom в туловище; - удвоенный перевод с уколom в туловище. □ Атаки с действием на оружие из верхних позиций: - батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и уколom 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 уколom прямо в руку снизу; - сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и уколom 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 уколom прямо в туловище; - двойной перевод из 4-го (6-го) соединения уколom в руку (туловище); - уколom в руку с углом вниз.

□ Атаки после подготавливающего отступления: - батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и уколom 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 уколom 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 уколom 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; - уколom 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 уколom в туловище; - уколom в маску с отведением назад впереди стоящей ноги; - уколom прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиции; - переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединений; - уколom в руку сверху в наружный сектор из 2-го соединения; - уколom в руку сверху с углом из 6-й позиции; - уколom прямо со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю); - уколom 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; - уколom в бедро из 7-й (8-й) защиты с оппозицией. Контрзащиты прямые верхние (круговые) и контрответы уколom

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. П □ ростые 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 уколom 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 контртемпе; - атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвиганием 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.

3.14.3 Этап совершенствования спортивного мастерства.

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий к 17 годам у юношей и девушек завершается стабилизацией 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 совершенствования 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 скорости 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 подготавливаемых действий. Основная педагогическая задача: универсализация технико-тактической подготовки. Универсализация технико-тактической подготовки - это расширение состава применяемых средств единоборства фехтовальщика за счет освоения новых боевых ситуаций для применения привычных действий в нападении и защите.

Наблюдая за поединками фехтовальщика, можно увидеть, что свои действия в атаках, контратаках или защитах с ответом он выполняет только в определенных, привычных для него ситуациях. Например, атаки с финтами чаще всего - основные, с характерными для каждого эпизода подготавливающими действиями. Примерно то же самое можно отметить и при реализации защит с ответом и контратак. Поэтому, решая задачи универсализации технико-тактической подготовки фехтовальщика, необходимо, в первую очередь, формировать у него навыки применения привычных действий в их вариативном формате, то есть на различной дистанции до противника, из различного положения оружия (своего и противника), а также в наступательных и оборонительных схватках, протекающих маневренно или позиционно, скоротечно или выжидательно. При этом необходимо научить его применять в поединке излюбленные действия с использованием тактических разновидностей нападений, различающихся стартовым моментом (ответные, повторные, на подготовку). Если совершенствуются контратаки, то обязательно их выполнение с различной дистанции, а также с оппозицией и уклонением. Аналогичным образом следует подходить и к совершенствованию защит с ответом. И во всех случаях шире разнообразить содержание подготавливающих действий для создания максимальной неопределенности ситуаций единоборства, которая лежит в основе внезапности нападений. 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 в

нижний (верхний) сектор. □ Полукруговые защиты - 8-я и 7-я, 1-я и 2-я. □ Атака - финт уколom 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: - уколom 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: - уколom прямо из 4-го соединения; □ Атаки второго намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой (контратакой или ремизом прямо). □ Ответы: - переносом в верхние секторы; - уколom прямо из 2-й и 1-й защит;

□ Защиты круговые: - 7-я; 8-я. □ Контрзащиты: - круговая 6-я; - круговая 4-я; □ Контрответы: - уколom прямо (переводом) с выпадом из 4-й (6-й) защиты; - переводом в верхний сектор из 8-й защиты; Контратаки: - уколom прямо из 8-й позиции; - уколom прямо из 4-го соединения; □ Приемы ведения ближнего боя: - ответы уколom 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 уколom 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: - уколom в руку с углом из верхних соединений (из верхних и нижних позиций); - уколom 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 уколom прямо в руку; - к защите и ответу от контратаки уколom 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 уколom 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 контротчет 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 контротчетом прямо; - простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контротчетом 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 одготемповое (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 реакций 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 (одготемповые, 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 окончанию 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 техникотактического 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 подготавливаемых 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. 3.14.4 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 нападения 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 (контрответы) 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 уколom 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 контртемпе 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; выдвиганием 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 контртемпе (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 защитой с отступлением и ответом; - контратаку с отступлением и защитой 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 уколom 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 уколom в туловище со сближением, затем защита с отступлением и ответом в руку; - контратака уколom в руку с отступлением, затем защита со сближением и ответ в туловище с оппозицией; - защита с отступлением и ответ уколom в туловище (руку), затем атака на подготовку уколom в туловище с оппозицией; - атака - батман в 4-е (6-е) соединение уколom в руку, затем повторная простая атака уколom 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 подготавливаемых 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.

Место психологической подготовки в системе многолетней тренировки фехтовальщиков.

Содержание и направленность подготовки

Содержание психологической подготовки фехтовальщиков составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями фехтовальщиков совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и других).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования, так как в ходе характерного для них многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников, результат практически каждого выступления оставляет определенный след в оценках собственных возможностей и вызывает их сопоставление с уровнем квалификации противников, и следовательно, отражается на уровне притязаний фехтовальщика. Поэтому, участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Педагогический эффект имеет и конкретизация целей, тренировочных и соревновательных. В частности, повышению психологической подготовленности служат задачи на точность уколов или ударов, применение определенных разновидностей действий или использование ситуаций, ведение поединков с конкретными тактическими составляющими. Реальную силу воздействия на спортсмена имеют также установки на достижение минимального допустимого и возможного (желательного) результатов, объективно отражающих уровень квалификации и условия соревнований.

Подготовка к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков.

Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. При подготовке же к важнейшим соревнованиям сезона (когда реализованы уже определенные усилия в предыдущих турнирах) целесообразно аккумуляция педагогических воздействий на формирование оптимальной готовности психической сферы, создание общей настроенности на высший и реально достижимый результат.

Особое место в психологической подготовке фехтовальщика занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок в качестве специализированной разминки, тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и реализации их психорегулирующего эффекта, оптимизацию уровня притязаний и проявлений личностных качеств. Отсюда очевидно исключительно большое влияние тренера (отдающего много сил и времени каждому спортсмену в постоянных индивидуальных уроках) на весь процесс морально-волевой подготовки и воспитания фехтовальщиков. Имеет место прямая зависимость уровня достижений спортсменов в соревнованиях от профессиональной подготовленности тренера и способности управлять своими эмоциями (поведением), от его проникновения в мотивы поступков учеников и собственного отношения к выполнению служебного долга.

СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Одной из важнейших проблем для фехтовальщиков является перенос освоенных в тренировке средств ведения поединков в условия соревнований. Произвольный характер принятия решений из-за множественности приемов их реализации и необходимость преодоления намерений и воли противника делают этот процесс крайне сложным, нередко достаточно продолжительным и имеющим индивидуальные особенности.

Психологические предпосылки для ускорения процесса технико-тактического совершенствования создаются на основе:

- освоения взаимосвязей между определенными действиями (особенно с альтернативными тактическими задачами) и их учет при выборе тактических намерений;
- формирования тактической инициативы;
- создания надежности проявлений достигнутого уровня специализированных умений;
- осознания реальной оснащенности средствами ведения поединков и резервов расширения их состава;
- варьирования содержания и направленности индивидуальных уроков;
- приспособления к условиям деятельности в боях и соревнованиях.

Освоение взаимосвязей

между определенными действиями

и их учет при выборе тактических намерений

Взаимосвязи между определенными разновидностями действий нападения и защиты оказывают значительное влияние на оценки тактической сущности совершенствуемых действий, облегчая выбор и применение в соревнованиях на основе уверенности в их адекватности предстоящей ситуации. Освоением наиболее распространенных их разновидностей, имеющих взаимозависимость (например, между атаками и противодействиями атакам, простыми атаками и атаками с финтами, защитами с ответом и контратаками, защитами прямыми и защитами круговыми, противодействиями атакам и маневрированием), можно ускорить процесс овладения боевыми средствами и их применение в соревнованиях. Начинать следует с изучения способов активного продолжения схваток с переключением на другие действия в ситуациях неудачного применения совершенствуемого действия. По мере освоения конкретного действия важно также совмещать его с освоением разновидностей нападений и защиты, дополняющих в боях его применение.

Осознание психологической взаимосвязи между разновидностями действий нападения и защиты проходит при параллельном их выполнении в индивидуальных уроках или парных упражнениях. Подбираются средства с разными тактическими задачами, реально применяемые в определенных ситуациях, а также тренировочные комбинации, объединяющие совершенствуемые действия и средства противодействия возможным намерениям и действиям противника. Результатом тренировки явится осознание спортсменом смысла действий своих и противников, эффективности и целесообразности взаимосвязанного применения в боях типовых средств нападения и защиты.

Формирование тактической инициативы

Психологически активная манера ведения боев основывается на знаниях и оснащенности средствами, позволяющими фехтовальщикам навязывать противникам тактику ведения поединков. Выбор действия направляется как на обыгрывание конкретного тактического замысла противника наиболее результативным действием, так и на разрушение его тактических намерений применением неожиданных действий для текущей ситуации боя.

Определение конкретного тактического замысла противника основывается на результатах анализа действий разведки. Для этого в упражнениях индивидуального урока предопределяется прямая или обратная зависимость тактических решений и действий между учеником и тренером. Перед спортсменом ставятся задачи, оценивая каждую тренировочную ситуацию на основе уже имеющихся данных или применения действий разведки, выбрать и выполнить единственно верное боевое действие. Фехтовальщик в этом случае самостоятельно тактически мыслит и, используя имеющийся объем тактических знаний и соревновательного опыта, переигрывает конкретные тактические намерения противника.

Разрушение тактических намерений осваивается за счет применения разновидностей действий, возможных в типовой ситуации. Повышение адекватности выбора действий создает у спортсмена убежденность в

достоверности принимаемых в бою решений, формирует критичность оценок прошедших боев и соревнований.

Осознание реальной оснащенности средствами ведения поединков и имеющихся резервов к расширению их состава

Оценка резервных возможностей спортсмена для повышения квалификации создается на основе использования индивидуальных уроков с направленностью на повторение определенного состава средств ведения поединков, ситуаций их применения - обзорных, репертуарных, разминочных, показательных и др.

Обзорные уроки направлены на осознание фехтовальщиком достигнутого технико-тактического уровня, возможностей дальнейшего его повышения. В течение годового цикла имеет смысл несколько раз проводить длительные индивидуальные уроки с большим разнообразием предлагаемых действий и ситуаций.

Уроки обзорного характера позволяют фехтовальщику ощутить способность уверенно выполнять широкий круг боевых действий, свою оснащенность средствами ведения боя. Обзор средств нападения и защиты и возможностей их применения возбуждает интерес к тренировкам и предотвращает усталость, которая затормаживает процесс специальной подготовленности. Повышение уровня выполнения упражнений позволяет фехтовальщику убедиться в улучшении технической подготовленности и открывает перед ним перспективы дальнейшего технико-тактического совершенствования.

При необходимости усилить (разнообразить) один из разделов технико-тактической подготовки целесообразны обзорные индивидуальные уроки конкретного содержания, например, совершенствования действий защиты, повышения адекватности выбора действий и создания ситуаций для внезапного их применения, совершенствования средств противодействия контратакам и т.д.

Репертуарные уроки направлены на акцентирование внимания фехтовальщика на освоенных действиях нападения и защиты, наиболее выигрышных боевых ситуациях и вариантах тактического обманывания (стиле ведения боя), технических и физических возможностях. Их использование укрепляет уверенность спортсмена в своих силах, достигнутом уровне квалификации, сильнейших сторонах подготовленности и овладении средствами для успешного участия в соревнованиях.

Разминочные уроки предназначены для опробывания важнейших средств ведения поединка и ситуаций их применения, составляющих основу стиля боя спортсмена. Кроме того, они имеют цель поднять уровень функциональной готовности, особенно психической сферы, уверенность фехтовальщика в своей оснащенности для выполнения соревновательных задач.

Отличие разминочных уроков от репертуарных в сужении диапазона разновидностей средств нападения и защиты, обязательном использовании

упражнений на специализирование психических свойств фехтовальщиков, а также регулирующих эмоциональное состояние и создающих устойчивость к помехам от движений оружием и передвижений противника.

Показательные уроки. Выполнение боевых средств (даже в уроке с тренером) перед различной аудиторией создает внешние помехи, преодоление которых позволяет спортсменам выработать устойчивость психической сферы к экстремальным условиям официальных соревнований.

Создание надежности проявлений достигнутого уровня специализированных умений

Специализированные умения, особенно основанные на двигательных реакциях, осваиваются в процессе повторения действий с выбором и переключением, а также при оптимизировании дистанционных и моментных параметров движений оружием и передвижений в неожиданно возникающих ситуациях.

Уверенность фехтовальщиков в освоении важнейших боевых средств и развитии специализированных свойств (таких как "чувство дистанции", "чувство времени", "чувство оружия", в совокупности составляющих "чувство боя") создает психологический "запас прочности", позволяющий более активно действовать в разнообразных ситуациях соревнований и эффективно противодействовать противникам различного стиля.

Надежность проявлений специализированных умений (в том числе и основанных на проявлениях свойств внимания, памяти, мышления) определяет успешное применение тактических компонентов подготовки и применения действий, а также возможность широкого освоения комбинаций с вероятностной последовательностью действий.

Приспособление к условиям деятельности в поединках, соревнованиях

В тренировочных боях, особенно проводимых на результат, спортсмен действует в условиях наиболее близких к обстановке официальных соревнований. Ведь его действия, нацеленные на достижение победы, протекают на фоне волевого и личностного противодействия противника.

Благоприятный фон для совершенствования технико-тактической подготовленности фехтовальщиков в тренировочных боях создается снижением или увеличением волевых и физических напряжений спортсменов, постановкой задач на проявления тактической инициативы. Важную роль играет подбор партнеров, условные ограничения или расширения тактических установок, создание ситуаций для облегченного применения тех или иных действий, или вариантов построения поединков.

Особое место занимает ведение боев с установкой на разнообразное техническое и тактическое единоборство с противником без фиксирования результатов боев. Отсутствие подсчета полученных и нанесенных уколов создает свободный психологический фон поведения спортсменов в поединке, позволяет концентрировать внимание на какой-либо стороне действий (технической, тактической, волевой, эстетической), расширяет диапазон возможностей спортсмена и насыщает бои смелыми решениями.

Тактическая инициатива и противодействие замыслам и действиям противника в полной мере возможны лишь при устойчивости внимания, большой внутренней нацеленности на творческую деятельность при критичности оценок своих действий. Спортсмену имеет смысл рассматривать каждую закончившуюся схватку не только по факту получения (нанесения) или отражения укола, но и принимая в расчет тактическую или временную правоту действий, которые в первую очередь подлежат оценке в соревнованиях.

В расширении репертуара действий фехтовальщика играют роль и такие конкретные задания, как, например, наносить уколы преимущественно в определенный сектор, нанести нужное количество ответных уколов, применять уклонения и т.д.

Имеет значение и подбор партнеров для решения в боях тренировочных задач. Бои с уступающими по классу фехтовальщиками дают возможность контролировать технико-тактические детали боевых действий, повышать требования к скорости и точности реакций, завязывать по желанию наступательный или оборонительный бой и т.д.

В тренировочных боях с превосходящими по силам противниками имеет смысл применять возможно более широкий арсенал уже освоенных действий, стремиться к самостоятельности действий и решений. Внимание должно быть обращено в основном на тактическое и волевое единоборство, успех общего противодействия противнику без излишней заботы о соотношении уколов.

В тренировочных боях и соревнованиях нужны установки на проявления определенных сторон подготовленности, применение конкретных действий, проявление волевых усилий и личностных качеств.

Задания не должны носить категорический характер. Целесообразнее давать рекомендации на предпочтительность каких-либо действий в определенных ситуациях, использование совершенствуемых средств при уровне требований, посильных фехтовальщику.

Для расширения возможностей к проявлению творческого потенциала в тактическом мышлении равных по силам спортсменов (чтобы задача победить не суживала диапазон действий) имеет смысл соревноваться на значительное количество (8, 10, 15) уколов (ударов), вести серии боев. Тренировочные серии поединков стимулируют к активной "многоходовой" интеллектуальной и волевой борьбе, вынуждают к широкому арсеналу вариантов нападения и защиты и активному поиску контрдействий против сильных сторон противника. Причем каждый последующий бой или серию из нескольких боев противникам придется психологически проводить как продолжение предыдущего со всеми вытекающими из этого проявлениями личностных качеств, решениями и действиями.

Организация между тренирующимися боев с выбыванием после первого поражения вынуждает быстро настраиваться на очередной поединок с другим партнером, проявлять высокую интенсивность внимания и требуемое эмоциональное возбуждение.

В сериях тренировочных боев на результат (подводящих соревнованиях) целесообразно совмещать установки на применение определенных действий и разновидностей тактики ведения поединков, а также и на проявление качеств (волевых, моральных, физических). Соревнования позволяют контролировать различные стороны подготовленности, способность к настройке на достижение высокого результата, устойчивость психической сферы спортсмена к сбивающим факторам единоборства.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЙ ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ СПОРТСМЕНОВ

Совершенствование волевых и личностных качеств

Фехтовальный бой как вид единоборства предъявляет много специфических требований к психике фехтовальщика, наличие у него определенных волевых и личностных качеств. Очень трудным является участие в соревнованиях, обычно продолжительностью от одного до четырех дней с 20-40 поединками, характерными постоянным преодолением чужой воли, интенсивной умственной и двигательной деятельностью. В соревнованиях возрастает ответственность за каждый укол (удар) по мере продвижения участников к финалу и увеличения усталости, имеет место субъективность судейства. Все это ставит спортсменов в условия, в которых достижение побед немыслимо без проявлений определенных личностных качеств (целеустремленности, инициативности, дисциплинированности, настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, смелости).

Развитие волевых качеств должно основываться на уверенности фехтовальщиков в своих силах, понимании им реальности воплощения поставленных технико-тактических или морально-волевых задач, осознании целей и средств их достижения. Спортсмены должны знать характерные особенности своего стиля боя (его сильные и слабые стороны) соотношение сил с противниками, положительные или отрицательные влияния возможных ситуаций боев на психику противников. Важно также помнить типичные случаи из собственной боевой практики, черпать знания из опыта соревнований известных спортсменов.

Методами развития волевых качеств могут быть:

- организация тренировок в форме групповых занятий;
- проведение совместных занятий спортсменов с различным уровнем подготовленности, что позволяет использовать силу примера;
- применение соревновательных упражнений;
- использование различных гандикапов;
- проведение тренировочных занятий и соревнований в условиях более трудных, чем официальные соревнования;
- постановка конкретных тренировочных задач, вынуждающих к преодолению определенных трудностей;
- постановка задач на проявление максимальных усилий;
- самостоятельное участие в соревнованиях, показательных выступлениях, тренировочных занятиях.

Лучшим средством волевой подготовки фехтовальщиков являются тренировочные бои и соревнования, так как бой сам по себе предъявляет исключительно широкие требования к психике спортсменов и вынуждает к проявлению максимальных волевых усилий.

Для повышения требований к проявлению волевых усилий в тренировочных боях и соревнованиях целесообразно использовать:

- ведение боев на ограниченное число (1-3) уколов (ударов) или в ограниченное время;

- участие в тренировочных соревнованиях с прямым выбыванием (подобные бои способствуют максимальной интенсивности внимания и проявлению предельных усилий к достижению победы);

- участие в командных соревнованиях (оно характерно повышенной ответственностью за результаты боев);

- участие в официальных соревнованиях.

В индивидуальных уроках и упражнениях с партнером параллельно с совершенствованием техники (тактики, физических качеств) перед учениками ставятся задачи, преследующие цель проявления максимальных волевых усилий:

- выполнение нападений (атак, ответов) с больших расстояний, чем обычно, для преодоления предельной дистанции;

- выполнение нападений (атак, контратак, защит с ответом) с максимальной быстротой;

- сохранение техники движений оружием (боевой стойки, выпада, "стрелы"), быстроты выполнения боевых действий в тренировке на фоне усталости;

- достижение необходимого временного взаимодействия в упражнениях, требующих проявлений устойчивости внимания;

- выполнение упражнений при неожиданных действиях тренера (партнера), требующих максимальной интенсивности внимания;

- выполнение различных боевых действий в условиях соревновательного противодействия со стороны тренера или партнера.

Ускорению процесса формирования у спортсменов личностных качеств в наибольшей мере служит организация тренировочных боев в форме командной борьбы, так как ей сопутствует высокий эмоциональный фон и стремление участников выручить команду или закрепить определившийся успех. Все это способствует проявлению волевых усилий, так как практика подготовки высококвалифицированных спортсменов подтверждает более быстрые возможности достижения высоких результатов первоначально именно в командных соревнованиях.

Особые требования предъявляются к психической сфере фехтовальщика при подготовке его на роль лидера, способного взять на себя ведущую роль в ходе соревнования и выполнить ее (выступление первым или последним номером в команде). Результатом целенаправленных усилий явится расширение диапазона возможностей спортсменов, что позволит тренеру с

максимальным эффектом варьировать в ходе командных соревнований расстановку участников.

Первому вести бой в командном матче трудно из-за повышенного предстартового волнения, вызванного предстоящей ответственной ролью в начале командной борьбы. Выступить последним - значит взять на себя максимальную ответственность за общий результат команды, бороться в условиях предельного накала соревнований, когда шансы команд уже известны и сравнимы.

В тренировочной работе необходимо готовить спортсменов к выступлению под определенным "номером" в командных соревнованиях в целях достижения лучшего общего результата. С другой стороны, целенаправленная расстановка спортсменов в командах форсирует развитие их индивидуальных склонностей к определенному характеру деятельности в экстремальных ситуациях спортивной борьбы, ставит в условия вынужденного проявления требуемых волевых качеств и черт характера. Вместе с тем, следует учитывать возможности отдельных спортсменов добиваться лучших показателей в определенных условиях.

Ввод нового спортсмена в команду требует проявления от него широкого комплекса личностных качеств, чтобы "вписаться" в слаженный ансамбль. От остальных же спортсменов необходима помощь новому члену команды, чтобы максимально раскрыть свои способности, уверено и результативно действовать.

Сложной проблемой является подготовка претендента на победу в будущих состязаниях. Ведь авторитет, завоеванный в последних турнирах, не гарантирует будущих побед, и одержать их можно лишь путем новых максимальных напряжений в тренировках и в ходе борьбы за первенство. Завышенный уровень притязаний наиболее распространенная причина неудач (срывов, снижения результатов), причем чаще всего в соревнованиях с многоступенчатым характером (предварительные туры, четвертьфиналы, полуфиналы, финалы).

Необходимо, чтобы известный спортсмен учитывал силы предстоящих соперников и возможные трудности борьбы, уровень собственной подготовленности и особенности соревнований по накалу и степени важности. Иначе возможна переоценка своих сил и недооценка сил противников. Именно неподготовленностью к трудной и длительной борьбе чаще всего можно объяснить неспособность фехтовальщиков, выбывших из предварительных туров главных соревнований года, показать результаты к которым они были готовы и которые не раз подтверждали.

Приучая спортсмена бороться за каждый промежуточный рубеж, тренироваться с волевой отдачей при выполнении разнообразных технико-тактических задач, стремиться преодолеть каждое новое препятствие, удается создать запас прочности. Он выразится в стабильности достижений, более высокой специальной подготовленности, быстроте мобилизации на достижение максимально возможных результатов.

Общеизвестно значение подбора партнеров в подготовке фехтовальщиков. Целевой подбор спарринг-партнеров предоставляет тренеру исключительно широкие возможности для избирательного воздействия на психику учеников, создания препятствий, в преодолении которых воспитываются требуемые волевые качества.

Разнообразные партнеры (низкого или высокого роста, быстрые или медлительные, правши или левши, характерные определенным стилем спортивной борьбы) вынуждают к ведению тренировочного боя, диктуемого задачами подготовки к ожидаемым в соревнованиях противникам. Эффективно и варьирование условий ведения боев для усложнения или облегчения проявлений волевых качеств.

Подготовка к соревнованиям с "жестким" (непривычным) судейством вынуждает тренера ставить перед спортсменами задачи овладения вариантами построения боев(освоения действий) имеющих большую эффективность. Поднять надежность действий спортсменов позволяет также повышение требований к выполнению элементов соревновательной деятельности, являющихся главным объектом контроля судей.

При подготовке фехтовальщиков к соревнованиям в столь трудных условиях опытные тренеры ставят задачи ведения боев с максимальной тактической инициативой. В этом случае спортсменам приходится избегать схваток со взаимными уколами (ударами), шире использовать атаки с действием на оружие и контратаки с оппозицией. Ведение подобных поединков требует от фехтовальщиков предельной собранности и волевых напряжений.

Преодолеть трудности непривычного судейства помогает также подготовка спортсменов, направленная на быстроту приспособление к меняющимся условиям соревнований путем оперативного изменения стиля боя.

Необходимо учитывать, что ведение боя в соревнованиях не в полную силу, без оптимальной волевой отдачи для достижения победы, оставляет определенный след. В следующем бою даже при большом желании победить, как правило, спортсмену не удастся добиться максимальной психофизической отдачи.

Волевая подготовка находится в неразрывной связи с воспитанием моральных сторон личности спортсмена, которые формируются в ходе упорных тренировок и соревнований.

Специализирование двигательных реакций, внимания, идеомоторных представлений, памяти, мышления

Участие в соревнованиях и проведение длительных тренировок предъявляют высокие требования к уровню зрительных и тактильных реакций, точности предвосхищений дистанционных и моментных параметров действий (специализированности внимания, идеомоторных представлений, памяти, мышления).

Двигательные реакции специализируются прежде всего в процессе совершенствования разновидностей боевых действий, а также в практике

многочисленных поединков, в совокупности обеспечивающих формирование "чувства боя".

Повышение интенсивности и устойчивости (концентрации и распределения) внимания создает предпосылки к интенсификации тактического мышления, более четкому восприятию действий противника и максимальному проявлению волевых усилий. В свою очередь, интенсивность и концентрация внимания обеспечивают своевременность начала нападений, а его устойчивость повышает эффективность обороны. Кроме того, переключение внимания сопровождается выполнением комбинаций действий, а выполнение подготавливающих действий и маневрирования проходит на фоне распределения внимания на действия и положение оружия противника, дистанцию в схватке и др.

Идеомоторные представления, обеспечивая пространственно-временное взаимодействие клинком с оружием противника, совершенствуются при проникновении оружием в атаки (ответах) через защитный барьер противника, при первоначальном выполнении многоактных комбинаций действий.

Совершенствованию оперативной памяти, проявляющейся в фиксировании оценок прошедших ситуаций и схваток и тактически взаимосвязанных с последующими намерениями и действиями, наиболее эффективно служат упражнения из двух-трех и более действий, выполняемых в определенной последовательности.

Оперативное мышление обеспечивает предвидение хода предстоящих взаимодействий с противником в ограниченное время между схватками, позволяет выбирать адекватное ситуации действие, контролировать его выполнение.

Повышение устойчивости к помехам

Соревновательной деятельности фехтовальщиков сопутствуют разнообразные помехи и среди них, в частности:

- помехи, связанные с внешними условиями проведения соревнований (шум в зале от действий на соседних полях боя, реакций зрителей и работы судей и др.);

- значимость и неопределенность результата отдельной схватки и поединка;

- неисправное или неудобное снаряжение противника;

- неудобство или неисправность собственной экипировки;

- нарушения со стороны противника правил соревнований или спортивной этики;

- неуспешность отдельных действий;

- необъективность судейских оценок и реакций окружающих;

- антипатия к противнику;

- недостатки в состоянии и оборудовании мест соревнований и др.

Каждый из перечисленных видов помех имеет в ходе соревнований многочисленные конкретные проявления и содержит потенциал негативного воздействия на эмоциональное состояние спортсменов.

Формирование устойчивости к помехам, вытекающим из условий соревнований (поведения противников и судей, эмоциональных реакций на них со стороны спортсменов) проводится на основе:

- повышения уровня спортивно-деловой направленности действий в тренировочном процессе;
- совершенствования ведущих технико-тактических составляющих успешности ведения поединков в ситуациях с помехами;
- моделирования соревновательных ситуаций с помехами;
- развития способности к саморегуляции при возникновении экстремальных ситуаций в поединке;
- формирования установок на выступление в предстоящих соревнованиях.

Самостоятельное значение имеет формирование устойчивости к помехам, воздействующим на зрительные и тактильные анализаторы фехтовальщиков от действий оружием (задерж-ки, замахи, финты и др.) и передвижений противника (длинное и неожиданное сближение, отступление, уклонение, движение туловищем или головой). Решение данной проблемы достигается моделированием в индивидуальных уроках ситуаций со зрительными помехами, в которых тренер произвольно (неожиданно для ученика) чередует действия в типовой технике и с умышленными нарушениями типовых параметров движений.

Отрицательный эффект на поведение и эмоциональные реакции может оказывать и утомление, нередко возникающее на подступах к финальным поединкам, преодолеть которое позволяют волевые усилия (тренировки с ударными нагрузками) и тактические установки перед поединками с ориентацией на достижение победы, применение средств саморегуляции.

Оптимизация содержания и уровня мотивации на спортивные достижения

Стремление спортсмена к самовыражению и самосовершенствованию в условиях остроконфликтной деятельности, постановка целей для приложения разнообразных усилий и осознание реальности их реализации определяют формирование мотивации на достижение определенных спортивных результатов.

Среди множества факторов, влияющих на спортивный результат, в сознании спортсмена сопоставляются собственные материальные и духовные потребности и возможности их удовлетворения с содержанием тренировок и соревнований. Следствием этого является осмысление целей и средств, ориентированных на достижение наивысших показателей в текущих соревнованиях.

Формирование мотивации начала занятий фехтованием основано, прежде всего, на его исторических связях с военно-физическим воспитанием, системой владения разнообразным холодным оружием. Фехтование интересует детей (чаще всего это 10-11-летние мальчики и девочки) и юношей (студентов вузов) из-за романтики единоборства, эмоциональной насыщенности соревнования с оружием в руке, пусть даже "игрушечным".

Привлекают широкие возможности овладения искусством ведения боя практически для каждого, несмотря на особенности роста и веса, физического развития, возраста. Дальнейший интерес к занятиям фехтованием сводится к желанию проявить себя в спортивной борьбе, объясняется стремлением к физическому и интеллектуальному совершенствованию, познанию системы владения спортивным оружием.

Среди взаимодействующих позитивных и негативных факторов, следующие:

- ориентированность спортсмена в условиях предстоящих соревнований;
- уровень удовлетворенности в самоутверждении, выполнении общественного долга;
- степень материальной ориентированности и удовлетворенности в достигнутом социально-личностном положении;
- осознание подверженности влиянию разнообразных помех;
- учет уровня технико-тактической подготовленности и способности к преодолению препятствий и трудностей условий соревнований;
- потребность в информации о противниках и многие другие.

ЛИКВИДАЦИЯ БАРЬЕРОВ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ, ПРОЯВЛЕНИЮ ДОСТИГНУТОГО УРОВНЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Появление психологических барьеров при освоении различных действий, проявлений достигнутой подготовленности имеет в каждом случае свои объективные или субъективные причины. Неверие в конечный результат определенных боевых действий, отсутствие внутренних побуждений для их применения (перерастающие иногда даже в предубеждения), вызываются определенными причинами, например:

- недостатками в технике действий оружием и передвижений, соблюдении дистанции;
- неточным выбором действий из-за неверных оценок каких-либо ситуаций;
- ошибками в методике совершенствования техники и тактики;
- отсутствием индивидуального подхода к ученикам;
- несоответствием тренировочного партнера для решения стоящих учебных задач и др.

Более глубоким следствием подобных недостатков может явиться упрощение и ограничение процесса тактического творчества в тренировках и соревнованиях, поспешность и необоснованность решений и действий, преграждающие процесс формирования разносторонней подготовленности у фехтовальщика.

Причины появления психологических барьеров следует также искать в частности:

- в особенностях и недостатках стиля боя спортсменов, подбора действий нападения и защиты;

- неэффективном противопоставлении тактических намерений и действий различным сторонам подготовленности противников;

- предвзятости тактических решений и чрезмерном форсировании событий в боях;

- своеобразии физического развития и личности фехтовальщиков.

Психологические барьеры могут возникать по какой-либо одной причине или из-за целого комплекса перечисленных факторов. Причем немалую роль могут играть определенные совпадения, такие, как некритичная оценка качества действий самим фехтовальщиком в неудачно проведенных боях, недовольство тренера и товарищей по команде (вместо анализа фактического хода событий и причин поражений). Спортсмен с развитым воображением и недостаточной эмоциональной устойчивостью от недооценки и непонимания своих действий постепенно переходит к неуверенности и даже боязни принимать решения о их применении.

Психологические барьеры, препятствующие освоению действий в каждом виде фехтования, имеют характерные отличия, вытекающие из различной сложности применения действий в боях.

В фехтовании на рапирах психологическими барьерами могут быть:

- боязнь расширения защитного репертуара;

- неуверенность в результативности ответов переводом;

- приверженность к ответам уколом прямо;

- неуверенность в результативности атак, завершаемых в наружный сектор;

- приверженность к нападениям во внутренний сектор.

В фехтовании на шпагах психологическими барьерами могут быть:

- неуверенность в результативности защит и ответов (контрответов);

- приверженность к контратакам и ремизам;

- неуверенность в результативности нападений в туловище;

- боязнь применения атак уколом в руку снизу, в ногу.

В фехтовании на саблях психологическими барьерами могут быть:

- неуверенность в завершении ударов в правый (левый) бок;

- приверженность к атакам (ответам) ударом по маске;

- неуверенность в результативности контратак во внутренний сектор;

- приверженность к контратакам ударом по руке кнаружи;

- неуверенность в результативности защит в борьбе против контратак со сближением;

- приверженность к применению простых атак.

Психологические барьеры на пути овладения технико-тактическими компонентами единоборства с разнообразными противниками, а также в различных условиях соревнований, аналогичны в фехтовании на всех видах оружия. Ими могут быть:

- неуверенность в быстроте действий, точности уколов (ударов), боязнь борьбы оружием с оружием противника, избегание ближнего боя;

- боязнь единоборства с противниками высокого роста, спортсменами-левшами, фехтовальщиками определенного стиля, конкретными бойцами;
- неуверенность в способности результативно выступить в определенных боях, соревнованиях.

Ликвидация перечисленных (или подобных) барьеров, имеющих место в каждом виде фехтования, требует целенаправленного совершенствования техники владения оружием, подбора действий и произвольного их чередования в типовых ситуациях, использования установок на применение осваиваемых средств в соревнованиях.

Для ликвидации уже имеющегося недостатка в подготовке спортсменов тренеру следует внимательно разобраться в причинах его возникновения и отвлечь внимание учеников на технико-тактическую сторону тренировки. Все это облегчит возникновение объективных условий и субъективных мотивов для воплощения в боях необходимых решений и действий.

Методика ликвидации психологических барьеров может потребовать самых разных средств, наиболее целесообразных в каждом конкретном случае. Главное, снять возникшее предубеждение в неблагоприятном исходе предстоящего боя (соревнования), создать у спортсменов ощущение достаточной подготовленности и наличия средств для равной борьбы с противниками, реальных оснований рассчитывать на победу.

Помимо совершенствования необходимых деталей технико-тактической подготовленности важно настроить спортсменов на творческое ведение поединков, возбудить желание и решимость пойти на трудный бой с полной отдачей сил, во что бы то ни стало выполнить план единоборства. Фехтовальщикам придется проявить волю к победе, соревновательную дисциплину, без которых не удастся провести напряженный (решающий) бой.

ОВЛАДЕНИЕ СРЕДСТВАМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Важным направлением в системе психологической подготовки фехтовальщиков является развитие способности к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний. Самостоятельное проведение тренировок, проявление самодисциплины в соревнованиях, использование самовнушения для успокоения и настройки на бой позволяют спортсменам овладеть способностью саморегулировать психические процессы и эмоциональные состояния.

Педагогическими установками, направленными на саморегуляцию в тренировках, являются:

- подчинение приверженности к использованию средств и методов тренировки, выбора партнеров, стиля боя целям плановой подготовки, самостоятельная регуляция поведения в конкретных условиях тренировки и с любым партнером;

- сохранение интенсивности внимания и направленности мышления на выполнение упражнений;
- быстрое переключение от обдумывания второстепенных тактических деталей к важнейшим компонентам ведения боя, от эмоциональной оценки качества завершённых действий, схваток к готовности продолжать урок, бой;
- подавление неудовлетворительных отклонений в психическом состоянии, негативное отношение к внешним проявлениям в случаях повышенной эмоциональности;
- регулирование психических процессов самовнушением.

СОЗДАНИЕ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Все намерения и действия тренеров и спортсменов, составляющие психологическую подготовку фехтовальщиков, должны подвести участника к соревнованиям предельно собранным, способным отдать все силы для достижения планируемых результатов. Итогом целенаправленных усилий является состояние готовности, выраженное в установках на достижение победы в соревнованиях, проявление сильнейших сторон подготовленности и индивидуальных черт личности фехтовальщиков.

Повышение уровня специальной тренированности (улучшение функционального состояния организма), осознаваемое спортсменами, создают основу для возникновения состояния психологической готовности к соревнованиям.

Создание психологической готовности - процесс многоэтапный. Он включает в себя средства и методы тренировки к официальным соревнованиям годичного цикла, а также общую зависимость и направленность усилий на достижение готовности к главным соревнованиям года.

Важнейшими направлениями при создании готовности являются:

- создание "внутренних опор" в оценке фехтовальщиком своей квалификации;
- ликвидация слабых сторон в оценке фехтовальщиком собственных возможностей, могущих вызвать неуверенность, препятствующих созданию психологической готовности;
- создание определенной психологической настроенности на предстоящие соревнования, на фоне которой конкретный фехтовальщик добивается своих высших спортивных показателей.

УПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ

В процессе соревнований фехтовальщики преодолевают множество объективных (противники, судейство, требования правил) и субъективных препятствий, отражающих внутренний мир спортсменов (отрицательные эмоциональные состояния, болевые ощущения, физические и психологические напряжения). Вышеперечисленные факторы оказывают существенное влияние на состав действий и тактику ведения поединков. Кроме того, на оснащённость спортсменов в боях оказывают воздействие тактические мотивы, так как необходимость выбора наиболее адекватных

действий против отдельных противников делает нецелесообразным постоянное использование один раз избранных схем единоборства. Отсюда вытекает глубокая взаимосвязь между средствами и методами управления соревновательной деятельностью и регулированием психических состояний в процессе соревнований.

Подведение спортсменов к оптимальному для ведения боя состоянию служат средства и методы предсоревновательной разминки (общеразвивающие упражнения, передвижения, упражнения с партнером, индивидуальный урок, тренировочные бои).

Особое положение в разминке спортсменов перед соревнованием занимают индивидуальный урок и подбор партнеров для боев, а также выбор установок на ведение разминочных поединков. Используемые средства направляются на создание психологических предпосылок по применению важнейших действий и тактики построения боев, проявление присущей фехтовальщику манеры боя и повышение устойчивости к зрительным помехам.

Средства и методы специальной разминки в разном объеме и сочетании могут использоваться и между боями, а тем более после длительных перерывов. Задачи сохранения присущего спортсмену состава действий в крупном соревновании решаются также в каждом первом бою всех ступеней турнира, в ходе предварительных туров.

В тактике ведения поединков предусматривается преимущественное использование излюбленных средств, привычных для спортсменов положений оружия в боевой стойке и дистанций (вариантов построения боев, наиболее эффективных действий), а также адекватных способов их подготовки. На эти цели первоначально направляются тактические установки перед боями, а также анализ действий фехтовальщиков после первых боев, проводимый совместно тренером и спортсменом. В дальнейшем (по мере продолжения соревнований) тактические установки (продолжая сохранять внешнюю тактическую сущность) ориентируются на регулирование эмоциональных состояний и проявлений личностных качеств, сохранение у спортсменов уверенности в способности контролировать события в поединках и управлять ими.

Управление деятельностью фехтовальщиков в соревнованиях наиболее эффективно, если тренеры учитывают особенности психики учеников, контролируют уровень проявлений психических процессов (разновидностей двигательных реакций, свойств внимания, мышления), улавливают изменения в боевой манере (выраженные в росте или снижении атакующей активности, объемах использования разновидностей подготавливающих действий, определенных дистанций, средств реализации тактических намерений). Применение оперативных мер, направленных на совершенствование состава действий, позволяет поднять (или сохранить) уровень эффективности деятельности фехтовальщиков, добиться повышения спортивных результатов.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Основными критериями оценки психологической подготовленности являются:

- устойчивость состава действий спортсмена при росте экстремальности ситуаций, значимости победы в поединках;
- показатели свойств внимания, пространственных и временных предвосхищений, сложных двигательных реакций;
- показатели тормозных процессов обороняющегося, проявляемых в отсутствии (снижении) неадекватных реагирований на финты, сближения и ложные действия на оружие со стороны противника;
- перенос в условия соревнований освоенных в тренировке действий и тактических компонентов их подготовки и применения;
- устойчивость зрительно-моторных реакций атакующего к помехам от движений оружием и передвижений противника;
- показатели надежности проявлений достигнутого уровня техники, тактики, применения присущего спортсмену состава действий, сохранения манеры ведения поединков;
- количественные соотношения между рефлексивными решениями и двигательными реакциями, взаимодействие данных процессов в поединке;
- показатели переключений в схватках от рефлексивных решений к двигательным реакциям и наоборот;
- специализированность личностных качеств;
- самооценка готовности к предстоящим соревнованиям и возможностей достижения планируемых результатов, их соответствие уровню мастерства и подготовленности спортсмена;
- мотивированность на достижение победы, определенных спортивных результатов в соревнованиях;
- применение средств и эффекты саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний;
- подготовленность к встречам с неизвестными противниками, продолжению единоборства с конкретными сильными спортсменами, основными соперниками, к соревнованиям с определенной системой выявления победителя;
- соотношение между уровнем мастерства, подготовленностью и притязаниями спортсмена.

Интеллектуальная подготовка как процесс формирования системы знаний.

Содержание и направленность теоретической (интеллектуальной) подготовки. Теоретическая (интеллектуальная) подготовка фехтовальщиков направлена на овладение системой знаний, а также интеллектуальных умений, имеющих позитивное воздействие на процесс формирования социально-активной и развитой личности. Методика интеллектуальной подготовки фехтовальщиков включает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;
 - объяснительный рассказ или инструктирование тренера перед упражнениями или поединками;
 - сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с занимающимися результатов тренировок и соревнований.
- Познавательную активность можно активизировать с помощью заданий на самостоятельное осмысление занимающимися специальной информации, а также использования объективных данных, полученных в ходе анализа результатов выступлений в соревнованиях, научной и методической литературы. Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая занимающимся выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Они должны также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия. В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все данные о фехтовании необходимы и тем более не являются первоочередными. Причина прежде всего в том, что теория и методика предназначены для тренеров и преподавателей, поскольку они занимают главенствующую роль при построении тренировки. Спортсменам же нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание. Данная установка в отборе содержания теоретической подготовки позволяет создать необходимое «разделение труда» между спортсменом и тренером, чтобы избежать дублирования в их действиях. Ведь часть тренировочного времени и основная деятельность на соревнованиях у спортсмена проходит вне контроля педагога при самостоятельной реализации его установок.

Разработка комплексов подводящих упражнений

Специальные подводящие упражнения (одиночные и парные)

В подготовительной части урока для лучшего овладения техникой приемов фехтования и развития специальных качеств применяются специальные подводящие упражнения:

Разнообразные передвижения вперед и назад в боевой стойке, чередующиеся с равномерным бегом. Например, 200 м бег и 1 мин. передвижений, 300 м бег и 2 мин. передвижений и т. д.

Быстрый бег 30—50 м, 1 мин. бег трусцой и 1 мин. передвижений в сочетании с выпадами. Повторить 2—3 раза.

Пребывание в статическом положении боевой стойки до 1 мин.: высокой, средней и низкой. Пребывание в низкой боевой стойке с подачей тяжести тела больше вперед, назад.

Чередование пребывания в статическом положении боевой стойки до 1 мин. с динамичными передвижениями и выпадами до 2 мин. Повторить 2—3 раза.

Динамичные передвижения в боевой стойке вперед и назад, чередуемые с выпрямлением, мгновенным расслаблением и встряхиванием ног. Выполнять непрерывно до 3 мин., затем 30 сек. отдых и повторить еще 2—3 раза. Выполнять непрерывно — 1—3 мин. в правой и левой стойке.

Передвижения с партнером в боевой стойке. Стать в боевую стойку на ближней дистанции, соединить кисти тыльной стороной. Передвигаться вперед и назад, сохраняя дистанцию; стремиться не разорвать соединения рук. Инициатива то у одного, то у другого партнера.

Передвижения в боевой стойке вперед и назад, соединив ладони. На нажим ладони партнера сделать быстрый выпад, на легкий хлопок о ладонь — скачок назад и т. п.

Разнообразные парные упражнения с оружием в толчках разной силы, в кругах, перемене соединений и т. д.

Разнообразные уколы (удары) в мишень, чучело (изложены в технике по видам оружия).

Выполнение уколов (ударов) по подвижному чучелу, которым управляет тренер (партнер), по внезапно появляющимся двигающимся и падающим мишеням.

Выполнение приемов в левой боевой стойке.

Выполнение приемов и действий с партнером в узком проходе, коридоре ограничивающем амплитуду атакующих и защитных действий, с задачей фехтовать, но не касаться стенок.

Выполнение передвижений и выпадов на наклонной дорожке.

Выполнение разнообразных передвижений в боевой стойке по звуковым сигналам, диктующим темп и ритм (металлический треугольник или пластинка для звуковых сигналов, метроном, озвученная лента магнитофона и т. д.).

Выполнение передвижений, перемены позиций, выпадов, уколов в мишень и т. п. под музыкальное сопровождение. Выполнять хорошо изученные приемы до 2 мин., затем пауза до 1 мин. Всего в одно занятие от 10 до 20 мин.

Вспомогательные виды спорта

Чтобы успешно развивать общую и специальную физическую подготовку, необходимо систематически заниматься вспомогательными видами спорта, которые содействуют развитию общих и специальных качеств и быстрейшему росту спортивного мастерства.

Для развития быстроты ориентировки, подвижности, ловкости и выносливости при работе с переменной интенсивностью рекомендуются спортивные игры: баскетбол, футбол, теннис на укороченном поле и в ограниченное время под обязательным контролем тренера.

Для развития ловкости, скоростной силы и выносливости рекомендуются: легкая атлетика, прыжки, метание диска, толкание ядра, бег (кросс) в весенний и осенний периоды, смешанное передвижение на местности (чередование ускоренной ходьбы, бега и преодоления препятствий). Все эти упражнения полезны в умеренных дозах во все периоды года.

Прогулочная ходьба на лыжах, катание на коньках.

Элементы бокса: передвижения, обозначение ударов, защит; приемы на боксерских снарядах — удары по пневматической груше, серии ударов по боксерским лапам.

Нормированное (умеренное) плавание полезно во все периоды года в бассейне и летом в естественных условиях. Для фехтовальщиков плавание применяется в гигиенических целях, для закаливания, укрепления нервной системы и переключения на другой характер деятельности. В

подготовительном периоде тренировки можно заниматься всеми вспомогательными видами спорта. В соревновательном периоде общую физическую

подготовку лучше проводить на материале хорошо освоенных упражнений. Рекомендуются спортивные и подвижные игры, купание и плавание, различные прогулки, стрельба из лука в лесу или в парке и т. п.

Средства общей физической подготовки в переходный период должны занимать значительное место в повышении общего физического развития и активного отдыха. Рекомендуются занятия легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием, туристские походы, подготовка и сдача норм комплекса ГТО, охота, рыбная ловля и т. п.

Комплексы утренних физических упражнений

В режиме дня фехтовальщика утренние упражнения для зарядки и развития физических качеств являются необходимым средством укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Изложенные комплексы упражнений являются примерными и рассчитаны на спортсмена среднего физического развития. Комплекс рекомендуется выполнять целиком или частично. Количество повторений и интенсивность упражнений можно увеличивать или уменьшать в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена.

При подборе и выполнении комплексов утренних физических упражнений не следует бояться количества разнообразных движений. Упражнения нужно выполнять с должной интенсивностью, без значительных пауз между ними. В этот комплекс входят: упражнения общеразвивающего характера, воздействующие на все мышечные группы и системы организма (7—8 мин.); специально-подготовительные упражнения для развития важнейших физических качеств и отстающих в развитии мышц (5—6 мин.); специальные упражнения в приемах фехтования без оружия и с оружием, упражнения для совершенствования техники основных положений и движений и развития точности укола (удара) (6—8 мин.); водные процедуры (2—3 мин.). Всего по времени 20—25 мин.

После утренних физических упражнений и завтрака, когда спортсмен идет на учебу или на работу, рекомендуется 15 — 20 мин. отводить прогулочной ходьбе. Необходимо в комплексы этих упражнений периодически вносить изменения и дополнения в связи с периодами тренировки и решаемыми задачами.

Примерный комплекс утренних физических упражнений для фехтовальщиков 1-го года обучения:

1. Согнутые руки в локтях прижать к туловищу и сделать 2—3 рывка руками назад, затем поставить руки перед грудью и сделать еще 2—3 рывка руками назад.

2. Развести руки в стороны и потянуться, затем, скрещивая руки на груди и делая выдох, растягивать легкими рывками мышцы спины (рис. 41, б).

3. Согнутыми руками в локтях выполнять круговые движения наружу и внутрь. Упражнения выполнять в чередовании между собой непрерывно в течение 2—3 мин.

4. Плавно поднять руки вперед, приподнять и опустить кисти рук напряженно, затем отвести руки назад и прогнуться (рис. 41, г); нагибаясь вперед, коснуться обеими руками носка правой, затем левой ноги (рис. 41, д). Упражнения выполнять в сочетании и непрерывно 10—15 раз.

5. Круговые движения руками с различной амплитудой (рис. 41, е). Выполнять плавно, а затем быстро до 1 мин.

6. Круговые движения туловищем с приседанием (рис. 41, ж). Выполнять 8—10 раз в одну и другую сторону.

7. Захватить правой рукой голеностопный сустав правой ноги и подтягивать стопу к ягодице (рис. 41, з).

8. В приседе с широко расставленными ногами переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, не сдвигая ног с места и не выпрямляя их (рис. 41, и). Выполнять плавно и мягко.

9. Маховые движения ногой вперед, назад (рис. 41, к). Выполнять поочередно правой и левой ногой.

10. Разнообразные приседания с акцентом на выпрямление ног (рис. 41, л). Выполнять 15—20 раз из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, на носках и т. д.).

11. Сгибание и выпрямление рук в упоре (рис. 41, м). Выполнять 10 — 20 раз с акцентом на выпрямление.

12. Подскоки на одной ноге с расслаблением рук и другой ноги (рис. 41, н).

13. В каждую руку взять по небольшому мячу и одновременно или поочередно сжимать и разжимать их пальцами (рис. 42, а).

14. Пружинящие движения соединенными пальцами (рис. 42, б).

15. В низком приседе раздвигать локтями колени (рис. 42, в); вставая, предельно быстро стучать ладонями по коленям, затем носками ног о пол 10 сек. (рис. 42, г).

16. Упражнения с палкой: перехватывать палку перед собой, расслабляя одну из рук (рис. 42, д) передвигать палку пальцами вперед и назад, приседая в боевой стойке (рис. 42, е); выполнять круговые движения палкой, стоя в боевой стойке (рис. 42, ж); подбросить палку и поймать ее за верхний конец, отпустить и поймать за другой конец (рис. 42, з). Выполнять непрерывно 2—3 мин., после чего расслабить и встряхнуть мышцы рук.

17. Выполнение движений приемов фехтования — передвигаться в боевой стойке шагами вперед, назад и делать малые, средние и большие выпады 2—3 мин. (рис. 42, и); в низком приседе боевой стойки стучать пятками максимально быстро 20—30 сек. (рис. 42, к), а затем сделать выпады маховым движением впереди стоящей ноги 10—15 раз, не ставя маховую ногу на пол (рис. 42, л). Выполнять уколы (удары) по мишени 2—3 мин.

18. Поставить палку на плечи (рис. 42, м), походить, расслабить и встряхнуть ноги, сохраняя правильную осанку.

19. Расслабить и встряхнуть мышцы рук (рис. 42, н).

20. Стать к стене и принять правильную осанку, отойти и стремиться сохранить ее постоянно (рис. 42, о). Принять душ или сделать обтирание.

Примерный комплекс утренних физических упражнений для фехтовальщиков 2-го года обучения:

1. Развести руки в стороны, потянуться и прогнуться в грудной части (рис. 43, а); скрестить руки перед грудью, охватить себя за плечи (рис. 43, а1). Выполнять 8—10 раз.

2. Маховые движения руками вверх, в стороны и вниз (рис. 43, б). Выполнять энергично 10—15 раз.

3. Волнообразные движения руками (рис. 43, в), активно растягивая мышцы предплечья.

4. Отвести руки назад, прогнуться и, нагибаясь вперед, достать пол концами пальцев, ладонями. Выполнять 10—20 раз.

5. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре, поднимая ногу при сгибании рук. Выполнять с акцентом на разгибание рук (рис. 43, д) 15—20 раз, после чего встряхнуть и расслабить мышцы рук (рис. 43, е).

6. Присесть и, вставая, принять положение «ласточки», фиксируя конечное положение 2—3 сек. (рис. 43, ж). Выполнять 10—15 раз.

7. Упражнение со скакалкой (рис. 43, з). Выполнять различные подскоки на одной-двух ногах 2—3 мин. ритмично, иногда на один подскок делать два оборота скакалкой.

8. Положить руки на бедра, спокойно походить и сделать несколько глубоких вдохов, затем соединить руки над головой и, делая небольшой шаг и выпад в сторону, потянуть одной рукой другую в сторону наклона (рис. 43, и). Выполнять в обе стороны по 5—6 раз.

9. Разнообразные полуприседания и глубокие приседания с акцентом на мрисед§ние и выпрямление ног (рис. 43, к). Выполнять 20—30 раз, изменяя темп и положение ступней ног.

10. Повороты туловища с расслабленными руками

Выполнять с постепенным ускорением 10—12 раз.

11. Сохранять равновесие, стоя на одной ноге. Выполнять плавно 6—8 раз.

12. Приседание выполнять поочередно на левой и правой ноге по 8—10 раз (рис. 43, н). Походить, встряхнуть и расслабить мышцы ног; попеременно расслаблять мышцы правой руки, держа напряженной левую руку, и наоборот.

13. Выполнять подскоки на месте с поочередным движением рук — одна рука вверх, другая в сторону, одна к груди, другая в сторону и т. д. (рис. 44, б). Выполнять непрерывно в течение минуты.

14. Круговые движения руками с различной амплитудой с последующим переходом на движение руками, как при беге (рис. 44, в, г).

15. Упражнение с набивным мячом (или мешком с песком); толкнуть мяч вверх и ловить его с приседанием (рис. 44, д); повороты туловища в стороны и наклоны вперед (рис. 44, в); бросить мяч под ноги и ловить его с поворотом (рис. 44, ж); вращать мяч вокруг талии в обе стороны (рис. 44, з).

16. В положении боевой стойки низко присесть и максимально быстро стучать ладонями по коленям (рис. 44, и); стучать носками (рис. 44, к);

стучать пятками (рис. 44, л) из приседа сделать выпад 2—3 раза (рис. 44, м). Упражнение выполнять последовательно по 5—10 сек. каждое в течение 1—2 мин.

17. Выполнять передвижения в боевой стойке и выпады, а если есть оружие — уколы (удары) по мишени 2—3 мин.

18. Лежа, выполнять самомассаж рук и растягивание мышц ступни давлением пяткой одной ноги на пальцы другой (рис. 44, н); лежа, проделать несколько движений ногами (рис. 44, о).

19. Поглаживание и разминание мышц ног в положении лежа (рис. 44, л). Упражнения завершить легким встряхиванием и расслаблением мышц рук и ног.

20. Водные процедуры.

Количество повторений упражнений и их интенсивность выполнения зависят от состояния, тренированности спортсмена и его физического развития.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития скорости, быстроты действий и скоростной выносливости.

Движение одними руками, как при беге, начинать плавно и постепенно увеличивать скорость до максимальной. Выполнять в короткие отрезки времени—5—10 сек. (рис. 33, а).

Предельно быстрые постукивания носками, пятками о пол и ладонями по коленям; движения прямыми руками вверх и вниз, вперед. Выполнять непрерывно в короткие отрезки времени — 5—10 сек. с максимальной частотой (рис. 33, б, в, г).

Максимально быстрые круговые движения прямыми руками перед собой с переменной движения рук — одна вверх, другая назад. Выполнять непрерывно в короткие отрезки времени — 6—10 сек. (рис. 33, д).

Подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх (рис. 33, е).

Руки в упоре о стену — бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро и с замедлением в короткие отрезки времени — 8—12 сек. (рис. 33, ж).

В положении боевой стойки (правой, затем левой) пальцами рук передвигать гимнастическую палку вверх и вниз максимально быстро; так же передвигать палку и одновременно низко присесть в боевой стойке и встать (рис. 33, з).

Из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять выпады разной величины и покачиваться на выпаде (рис. 33, и).

В положении боевой стойки передвигать пальцами малое или большое кольцо с одновременным приседанием (рис. 33, к).

Из низкой боевой стойки (правой, левой) выполнять выпады (рис. 33, л).

Предельно быстрый бег на месте с расслабленными руками, по сигналу тренера принять положение боевой стойки (рис. 33, м)

В положении боевой стойки низко присесть и быстро стучать ладонями по коленям, а на сигнал тренера выполнить быстрый выпад (рис. 33, н).

Из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять различные выпады маховым

движением впереди стоящей ноги непрерывно по 10—12 раз; (рис. 33, о).

В положении боевой стойки низко присесть и попеременно стучать пятками о пол. На сигнал тренера выполнить бросок «стрелой» (рис. 33, п).

Толчком обеих ног сделать выпад и тянуться рукой и туловищем вперед (рис. 33, р).

Упражнения с малой скакалкой: ритмичные прыжки с одной ноги на другую или на обеих ногах на один оборот скакалки; два прыжка на один оборот скакалки; один прыжок на два и три оборота скакалки; чередование разных прыжков. Выполнять на месте и в движении вперед, назад с постепенным изменением скорости вращения скакалки вперед и назад (рис. 33, с).

Из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять различные выпады (малый, средний, большой и с наклоном туловища вперед) и фиксировать конечное их положение (рис. 33, т).

Упражнения для развития быстроты, ловкости, чувства времени и расстояния, выбора момента и точности действий.

Примерные парные упражнения:

из положения боевой стойки выбрать момент и броском «стрелой» просунуть руку и кольцо, которое перебрасывают двое обучаемых (рис. 34, а);

также броском «стрелой» запятнать мяч, который перебрасывают двое партнеров (рис. 34, б);

из положения боксерской стойки нанести одиночный или двойной удар по перчатке, которой маневрирует партнер (рис. 34, в); стать спиной к партнеру и падать назад, не сгибаясь. Партнер своевременно и точно подхватывает товарища вначале под руки, а затем за шею (рис. 34, г). Партнеры должны быть примерно, одинакового веса.

Сложить ладони вместе и поставить их перед партнером, который держит одну руку, согнутую в локте, в готовности. Внезапно развести ладони на ширину плеч и соединить снова. Задача партнера — успеть опустить и поднять руку между ладонями несколько раз подряд (рис. 34, д).

Стрельба из лука в цель с дистанции 5, 8, 10, 15, 25 м стоя, с колена (рис. 34, е).

Из положения боевой стойки броском «стрелой» запятнать внезапно появившийся набивной качающийся мешок (рис. 34, ж).

Стать на расстоянии шага от партнера, находящегося в приседе. Выполнять подскоки через палку, которую партнер пронесит под ногами после двух коротких ударов ею о пол. При выполнении замечать тонкие сигналы замаха палкой и рассчитать момент ее прохода под ногами; разрешается делать обманные движения палкой (рис. 34, з).

Один партнер в боевой стойке, Другой с палкой в одной руке на средней дистанции. На движение партнера с палкой впереди стоящий в боевой стойке отступает короткими шагами назад и стремится сохранить дистанцию, а на движение назад мгновенно делает бросок «стрелой» и стремится взять палку (рис. 34, и).

Двое обучаемых вращают большую скакалку, остальные занимающиеся поочередно вбегают под скакалку и выполняют подскоки: пробежать под вращающейся скакалкой по ходу движения и навстречу; вбежать, подпрыгнуть и выбежать; вбежать, подпрыгнуть, стать в боевую стойку, подпрыгнуть и выбежать; вбежать, стать в боевую стойку и выбежать броском «стрелой» и т. д., (рис. 34, к).

Примерные упражнения с кольцами:

перебрасывать и ловить кольца (резиновые, пластмассовые, деревянные) одной, двумя руками, последовательно, одновременно, с разной дистанции, на месте и с передвижением (рис. 35, а, б, е, ж);

подбрасывать и ловить кольца одной и двумя руками, с различной скоростью, на месте и в движении (рис. 35, в, г);

жонглировать двумя кольцами одной рукой (рис. 35, д); подбрасывать и ловить на месте, в движении вперед и назад;

набрасывать кольца на закрепленную рапиру (рис. 35, з).

Упражнения для развития быстроты, точности и умения чередовать различный темп и ритм движений, напряжение и расслабление мышц пальцев кисти и рук.

Одиночные упражнения с палкой:

перехваты палки одной рукой (рис. 36, а);

взять палку одной рукой за конец, подбросить вертикально вверх и поймать за другой конец, опустить вниз и снова повторить (рис. 36, б). Выполнять непрерывно и ритмично 10—20 раз правой, а затем левой рукой; палка вертикально перед грудью в одной руке. Перебрасывать палку из одной руки в другую, поочередно расслабляя руки (рис. 36, в);

в боевой стойке передвигать палку пальцами руки вперед и назад. Выполнять на месте и с движением вперед и назад (рис. 36, г);

стать в боевую стойку и выполнять непрерывно круговые и переносные, движения палкой в течение минуты, затем, стоя на выпаде, с передвижением вперед и назад (рис. 36,

д).

Парные упражнения с палками:

Стать на два-три шага один от другого. Перебрасывать и ловить палки по диагонали

—правой рукой правую, левой левую (рис. 36, е). Выполнять вначале на месте ритмично, а затем с изменением темпа и ритма, с максимальной скоростью и в движении. Так же перебрасывать одновременно две палки (рис. 36, е), а затем внезапно чередовать, бросая то одну, то две палки одновременно;

партнер держит палку перед грудью вертикально прямой рукой, второй партнер наносит четыре разных удара своей палкой по концам палки партнера: первый удар снизувверх-направо, второй удар — снизу вверх-налево, третий удар — сверху вниз-направо, четвертый удар — справа, налево — сверху вниз (рис. 36, ж).

Упражнение выполняют вначале медленно и ритмично, постепенно увеличивая скорость, а затем с максимальной скоростью непрерывно до 1 мин.

У обоих партнеров палка перед грудью, держать хватом сверху на ширине плеч. Наносить удары концами палок правой, затем левой рукой по четыре раза (рис. 36, з). Далее один партнер ставит палку горизонтально перед грудью, а другой наносит три удара правым концом палки по центру палки партнера (рис. 36, з-1). Упражнение выполняют ритмично, делая четыре скрестных удара концами палки замедленно и три удара посередине быстро.

Упражнение в батманах: непрерывно наносить удары палкой по палке партнера, сжимая и расслабляя мышцы пальцев рук (рис. 36, и). Упражнение выполняют из 4, 6, 7, 8-й позиций, удары наносят разной силы. То же, но двумя руками (рис. 36, к).

Оба партнера в боевой стойке, палка стоит вертикально на полу, верхний конец ее накрыт ладонью (рис. 36, л). По сигналу одного из партнеров отпустить свою палку и поменяться местами, не допустив падения палки партнера. Это упражнение можно выполнять в других вариантах, например, поменяться местами броском «стрелой» и не дать упасть палке, отпустить палку и на выпаде поймать палку партнера (рис. 36, л-1) и др.

Оба партнера в боевой стойке, один держит палку вертикально за верхний конец перед грудью, другой с выпрямленной рукой находится в готовности (рис. 36, м), первый партнер внезапно отпускает палку, а второй должен поймать ее на лету (рис. 36, м -1). То же, но передвигаться шагами вперед и назад на ближней или средней дистанции.

Один партнер держит палку перед грудью хватом сверху за середину в горизонтальном положении, а другой наносит удары концом палки справа или слева от руки партнера (рис. 36, н). Упражнение вначале выполняют медленно, а затем с максимальной быстротой в следующих вариантах: одиночные удары справа и слева от руки; один удар слева, два справа; два справа, один слева; три справа, один слева и т. д. (рис. 36, н-1).

Так же наносить различные удары по концам палки, которую партнер держит в горизонтальном положении за середину (рис. 36, о). Удары выполняют в такой последовательности: удар нижним концом своей палки

снизу и верхним сверху два раза и два удара сверху (рис. 36, о-1), то же, но удары наносить по другому концу палки. Упражнение выполняют вначале медленно, а затем постепенно увеличивая скорость непрерывно в течение 1 мин.

Упражнения с элементами единоборства применяются для развития быстроты, силы, ловкости, точности и умения наблюдать и чувствовать тонкие сигналы движений тела противодействующего партнера.

Запятнать ладонь противника. Партнеры соединяют кисти рук тыльной стороной (рис. 37, 1а) и совершают поочередно по 5—10 попыток. Выполнять правой и левой рукой, подсчитывая количество нанесенных ударов (рис. 37, 1б).

Запятнать ладонь. Один партнер сгибает руку в локте и держит ее поднятой вверх, другой держит руку ладонью вверх, маневрирует, выставляя руку вперед или убирая ее назад (рис. 37, 2). Задача первого — выбрать момент и запятнать ладонь товарища. После промаха партнеры меняются ролями.

Запятнать кисть партнера. Один партнер кладет руки на ладони второго, который старается запятнать тыльную поверхность его кисти одной или обеих рук. Задача первого партнера — избежать удара, быстро убрав руки на себя. После промаха партнеры меняются ролями (рис. 37, 3).

Захватить партнера за кисть. Партнеры соединяют кисти тыльными сторонами (рис. 37, 4а). Спортсмен, у которого рука сверху, должен схватить партнера за кисть сверху (рис. 37, 4б), задача второго — избежать этого захвата. Выполнять правой и левой рукой поочередно.

Поймать предмет со своей руки. Положить легкий предмет (коробку от спичек, маленький мячик, стиральную резинку и др.) на тыльную поверхность кисти (рис. 37, 5а), резко убрать руку на себя (рис. 37, 5б) и поймать предмет хватом сверху (рис. 37, 5в). Выполнять это упражнение в разных вариантах, например убрать руку, хлопнуть в ладони и поймать предмет или коснуться рукой груди или хлопнуть ладонью по колену и поймать предмет и т. д.

Взять предмет с руки партнера. Один держит мелкий предмет на ладони, у другого рука в готовности. Второй должен успеть внезапно взять предмет до сжимания партнером пальцев в кулак (рис. 37, 6а, б).

Отпустить и поймать теннисный мяч. Взять мяч правой или левой рукой хватом сверху, отпустить мяч и на лету поймать его (рис. 37, 7 а, б, в). Дальше упражнение усложняют (делают с хлопком, с двумя хлопками и т. д.).

Запятнать носок ноги партнера. Стать в боевую стойку, соединить пальцы рук. Внезапным движением впереди стоящей ноги запятнать носком носок ноги партнера (рис. 37, 8). Выполнять поочередно по 5—6 раз. **Накрыть большой палец партнера.** Обоим стать на левое колено, кисть правой руки с поднятым большим пальцем вверх поставить на правое колено и соединить кисти согнутыми пальцами. Задача каждого — накрыть и удержать большой палец партнера. Можно маневрировать пальцем вправо,

влево, подставлять и обманывать партнера. Проводить на счет по 3—5 раз. То же, но выполнять левой рукой, стоя на правом колене (рис. 37, 9а, б).

Маневрируя руками, неожиданно захватить партнера двумя руками за плечо (рис. 37,10).

Захватить палку ногой. Партнеры стоят на ближней дистанции – палка на полу под приподнятым носком одного из партнеров. Задача другого — внезапным движением ноги вперед накрыть палку стопой и перекатить ее на свою сторону, а партнер с палкой должен успеть накрыть ее носком и удержать (рис. 37, 11).

Маневрируя руками, внезапно захватить партнера правой рукой за шею сзади (рис. 37, 12).

Вывести партнера из равновесия. Стоя на расстоянии одного шага друг от друга, вывести партнера из равновесия толчком ладоней. То же выполнить из положения стоя на одной ноге, поставив ноги на одну линию и из положения приседа (рис. 38, а, б, в, д). Разрешается делать обманные движения рукой.

Удержать руку на колене. На ближней дистанции маневрировать правой рукой и стремиться снять левую руку партнера с его колена, стараясь удержать при этом свою левую руку на колене (рис. 38, г).

Столкнуть партнера с линии. Оба партнера становятся на, одну линию обеими ногами, левая или правая нога впереди. Маневрируя руками, столкнуть партнера с линии раньше, а самому удержать равновесие (рис. 38, е).

Вытолкнуть партнера за линию или из круга. Из положения стоя на одной ноге,

руки за спину вытолкнуть партнера за линию или из круга. То же, но держать себя левой рукой за ногу (рис. 38, ж, и); так же вытолкнуть партнера за линию в положении приседа, руки соединены на груди (рис. 38, з).

Кто раньше схватит предмет. Из положения приседа, руки за головой по сигналу тренера схватить предмет (спичечная коробка, перчатка и т. д.), который лежит на полу (рис. 38, к).

Схватить партнера за обе кисти. Соединить кисти тыльной стороной (рис. 38, л1), внезапным поворотом рук внутрь схватить партнера за запястье обеих рук (рис. 38, л2).

Не дать захватить предмет. Обоим партнерам стать на левое колено. Один кладет мелкий предмет на свое правое колено и держит правую руку приподнятой над предметом (рис. 38, м). Задача второго — выхватить предмет, а первого — накрыть предмет ладонью и удержать его.

Захватить мяч руками. Партнеры на ближней дистанции, один из них с набивным мячом, прижатым к груди. Партнер с мячом маневрирует шагами вперед и назад и периодически выставляет вперед правую или левую руку с мячом и моментально убирает ее на себя. Задача второго партнера — выбрать момент и захватить мяч (рис. 39, а).

Накрыть мяч рукой. Оба партнера в приседе, руки на коленях, мяч находится на полу между ними. По сигналу тренера накрыть ладонью мяч (рис. 39, б).

Перекатить мяч ногой. Оба партнера стоят на расстоянии шага от набивного мяча, по сигналу тренера каждый стремится носком ноги перекатить мяч на свою сторону (рис. 39, в).

Перекатить мяч под ноги. Оба партнера в приседе на расстоянии шага от мяча, ноги на ширине плеч, руки на коленях. По сигналу тренера правой или левой рукой

перекатить мяч под ноги на свою сторону (рис. 39, г).

Захватить мяч руками. Оба партнера в левой или в правой боевой стойке на средней дистанции. По сигналу тренера захватить набивной мяч обеими руками, сделав выпад (рис. 39, д).

Поймать падающий мяч. Оба партнера находятся в приседе, один держит набивной мяч на согнутых руках перед грудью, второй держит руки наготове около мяча (за головой, на коленях, на бедрах). Первый отпускает мяч, а второй должен успеть поймать падающий мяч, не дав ему коснуться пола (рис. 39, е).

Борьба за мяч. Оба партнера держатся двумя руками за набивной мяч. По сигналу тренера отобрать мяч у партнера (рис. 39, ж).

Поймать партнера. Один партнер в боевой стойке, руки на поясе, другой маневрирует — приближается шагами, скачками и отскакивает назад. Задача партнера, стоящего в стойке, — внезапным выпадом поймать партнера за руки (рис. 39, з).

Накрыть носок ноги партнера. Оба партнера находятся на ближней дистанции. Один стоит с приподнятым носком ноги, другой маневрирует ногой и периодически подсовывает носок своей ноги под ногу партнера и быстро убирает его. Задача первого — накрыть или запятнать носок ноги партнера (рис. 39, и).

Запятнать партнера. Оба партнера находятся в боевой стойке на дальней дистанции. Один маневрирует шагами вперед и назад и стремится, сделав шаг вперед, перешагнуть одной ногой черту, второй, сделав выпад, запятнать любую часть тела партнера (рис. 39, к).

Захватить партнера за талию. Партнеры стоят на ближней дистанции. Первый поднимает руки в стороны, второй находится в стойке готовности. По сигналу тренера первый опускает руки вниз, а второй стремится захватить партнера за талию (рис. 39, л). Так же выполнять захват за талию партнера, стоящего спиной, но с движением выпада (рис. 39, м).

Упражнения самомассажа для снятия утомления, быстрого восстановления работоспособности и свежести мышц.

Примерные упражнения:

Поглаживание и разминание мышц предплечья и плеча. Мышцы рук массируются по ходу лимфатических путей снизу вверх, в направлении подмышечной впадины (рис. 40, а, б, в). Поглаживание и растирание мышц пальцев кисти (рис. 40, г, д). Разминание дельтовидной мышцы (рис. 40, е). Разминание и встряхивание двухглавой и трехглавой мышц (рис. 40, ж).

Мышцы ног массировать в направлении подколенных и паховых желез. Поглаживание ступни и икроножных мышц делать двумя руками в положении лежа (рис. 40, з).

Поглаживание и разминание икроножных мышц в положении лежа с опорой йог о стену (рис. 40, и). Разминание и встряхивание мышц бедра лежа (рис. 40, к). Растирание подошвы и пятки (рис. 40, л).

Разминание мышц передней части бедра (рис. 40, м). Вращение ступнями в обе стороны (рис. 40, н). Растирание пяткой мышц подошвы (рис. 40, о). Напряженное сгибание и разгибание стопы (рис. 40, п). Растягивание мышц подошвы нажатием пятки одной ноги на пальцы другой (рис. 40, р).

Структура спортивной тренировки в фехтовании и объективные закономерности этого процесса

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 годового 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 годового или полугодового.

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 вработываемости 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 годовом 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 анализ 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 (годовом или полугодовом).

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 соревнований 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 годовом 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 годовом 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, обуславливают 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 форм 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 используются.

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

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

Варианты структуры подготовительного периода. Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного

типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем 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 препятствуют 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.

Координационные способности, как основа формирования оптимального уровня технико-тактической подготовленности

Одной из важных при оптимизации учебно-тренировочного процесса в фехтовании является проблема диагностики достигаемого спортсменом уровня технической подготовленности на различных этапах обучения и совершенствования. Однако специалисты в области теории фехтовального спорта, акцентируя внимание на различных сторонах специализированной подготовки, все еще существенно расходятся во мнениях о целесообразности выделения отдельных критериев в качестве объективных показателей технического мастерства, справедливо отмечая многофакторность его

проявления в тренировочных и соревновательных условиях. В силу этого, на значительный исследовательский интерес, проявляемый к содержанию этой подготовки фехтовальщика в целом, вопрос о формировании единого подхода к оценке технической подготовленности спортсмена все еще открытым.

Основным методологическим противоречием, затрудняющим выбор этого подхода к тестированию технической подготовленности, является частое отождествление понятий «двигательное» и «тактическое» действие. В ведущих работах показана целесообразность их условной дифференциации в связи с выделяемыми в теории спортивной тренировки фазами формирования двигательного навыка и характерной направленностью средств специализированной подготовки. Это, с одной стороны, позволяет однозначно определить цель и предмет исследования, а с другой — признать диагностически невыгодным для фехтования подход к анализу множества биодинамических параметров, описывающих технику выполнения приемов и действий. Последнее обусловлено прежде всего более широким значением термина «техническая подготовленность», подразумевающего умения адаптировать биодинамику движений к реальным условиям их реализации, а движения в средство ведения единоборства. Поэтому в диагностическом плане целесообразно давать оценку качественной стороны достигнутого спортсменом уровня автоматизации двигательного навыка, используя аппарат теории координационных способностей (КС) и распространив ее основные положения на сферу технической подготовки фехтовальщика.

В связи с этим в настоящей работе излагаются принципы тестирования технической подготовленности фехтовальщиков через призму интенсивно разрабатываемой в настоящее время (1983) теории КС и теории уровневого построения движений Н. А. Бернштейна и состав инструментального комплекса, двигательных заданий и критерии оценки.

Учитывая дискуссионные аспекты теории КС, сформулируем уточняющие положения:

— следует признать наличие специфических и «актуальных» КС, понимая под ними свойства, определяющие готовность фехтовальщика к оптимальному выполнению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями и их комбинациями, а под вторыми — КС, развивающиеся в процессе характерной для фехтования

ной деятельности;

— «актуальные» КС выступают в качестве вещественных коррелятов когнитивной подготовленности фехтовальщика, отражая уровень автоматизации навыков и готовности спортсмена к овладению тактическими умениями более высокого класса.

Теоретический анализ позволяет отнести к числу наиболее значимых для диагностики технической подготовленности фехтовальщика следующие качества КС, по степени сложности отнесенные к трем иерархическим уровням.

КС первого уровня (простые):

— связанные с умениями спортсмена конструировать специфические системы движений при решении задач различной вербальной трудности и включающие арсеналу средств ведения единоборства в конкретном виде фехтования;

— связанные с умениями спортсмена конструировать состав специфической системы движений при решении задач различной вербальной трудности, адекватные соревновательной деятельности в фехтовании.

КС второго уровня (сложные):

— связанные с достижением заданных свойств «процессуальной» точности движений, адекватных параметрам двигательной деятельности для конкретного вида единоборства при взаимодействиях с оружием;

— связанные с достижением заданных свойств «финальной» точности в двигательных движениях конкретного вида фехтования в условиях пространственных ограничений зоны нападения при взаимодействиях с оружием;

— связанные с достижением заданных свойств «процессуальной» и «финальной» точности движений в условиях пространственно-временных ограничений зоны нападения при взаимодействиях с оружием.

КС третьего уровня (сверхсложные):

— связанные с достижением заданных свойств «процессуальной» и «финальной» точности в специфических движениях в условиях пространственных ограничений зоны нападения, сопряженных с факторами неожиданности и ограничением времени;

— связанные с достижением заданных свойств «процессуальной» и «финальной» точности в специфических движениях, в моделируемых боевых действиях с партнером (противником) в условиях преднамеренного, непреднамеренного, экспромтного выбора систем движений, адекватных дистанционным и локальным параметрам единоборства.

Для тестирования КС первого уровня используется автоматическое устройство, регламентирующее деятельность спортсмена по заранее обусловленной, но неизвестной для него двигательной программе. В соответствии с последним спортсменом предлагается выполнить либо произвольно избираемую совокупность приемов ведения боя (незначительные или глубокие сближения, отступления в сочетании с различными действиями защиты, нападения), либо выполнить «с листа» предложенную последовательность или защитного действия, их сочетания (например, нападение со сменой шага и выпадом с последующим закрытием в боевую стойку, отступлением с прыжком назад с имитацией защитного действия и ответа с выпадом). Содержание

программ в обоих случаях дифференцировано по степени сложности с учетом для фехтования ритмики движений. Критерием оценки служат соответствие той деятельности спортсмена предложенной программе по числу допущенных (длительность выполнения ее предъявления в одном из 11 временных интервалов > 100 с). Повышение вербальной сложности задания осуществляется изменением сти стимульных сигналов: информационно-графических, цифровых, цветовых.

Тестирование КС второго и третьего уровня осуществляется с помощью контактных мишеней тренера: стационарной и индивидуальной.

Для оценки КС второго уровня используются четыре варианта двигательных В первом из них спортсмен выполняет комбинации специфических движений (захваты, контрзахваты, батманы, контрбатманы), взаимодействуя с четырьмя , расположенными в плоскости мишени, из верхних и нижних позиций. Во варианте аналогичное задание завершается нанесением укола в центр мишени. В варианте спортсмен выполняет серию обобщающих защитных движений, йствуя с клинками мишени, и наносит укол в ее центр при неожиданном и стимульной лампы. В четвертом варианте наносит серию атакующих движений , из различных позиций и моделируемых соединений клинков. Частные критерии кладываются из длительности выполнения комбинаций движений и показателей результативности.

Оценка КС третьего уровня осуществляется по результатам деятельности фехтовальщика в ситуациях, моделирующих фрагменты соревновательного поединка. Для ели служат комплексы упражнений специфической направленности, вающие постепенное усложнение условий взаимодействия партнеров в ходе ния. В качестве критериев используются показатели адекватности деятельности на условиях заданной ситуации (количество допускаемых ошибок) и показатели результативности при нанесении¹ уколов в зону расположения мишени при ии ситуации.

В модельном педагогическом эксперименте, фрагмент которого приведен на подтверждена информативность изложенного подхода к оценке технической тенности фехтовальщиков. В частности, показано наличие статистически ных различий ($P < 0,05$) проявления «актуальных» КС, связанных как с уровнем ации, так и с особенностями соревновательной деятельности испытуемых в нном виде фехтования. Об информационной ценности подобного подхода ьствует и достаточно высокая чувствительность важнейших аналитических систем ональной адаптации, обусловленной специализацией их деятельности в процессе и технико-тактического совершенствования под влиянием тренирующих зий, различных по объему, содержанию, направленности, а также выявленная я изменения значимости частных критериев КС, образующих интегральный подготовленности фехтовальщика.

Индивидуальная манера боя, достоинство недостатка, обеспечение успеха в процессе занятий

Спорт — это уникальная среда, насыщенная стрессовыми ситуациями, успешное преодоление которых связано не только с повышением адаптационных возможностей спортсменов, но и с наличием у них определенных задатков. Диагностика тех качеств, которыми должен обладать высококвалифицированный фехтовальщик, в обязательном порядке предполагает учет высоких требований, предъявляемых ему условиями соревнований.

Специалисты фехтования неоднократно указывали, что соответствие этим требованиям связано:

— с теми интеллектуальными способностями (гибкостью и оперативностью мышления и памяти, пониманием намерений противника), которые характерны для конфликтных взаимодействий;

— с наличием таких двигательных качеств, которые позволяют не только быстро овладевать двигательными действиями в стандартных ситуациях, но и изменять их согласно условиям боя;

— с высокоразвитыми способностями быстро ориентироваться в обстановке, безошибочно воспринимать действия противника, выделять необходимую информацию и принимать решение в дефиците времени.

Однако далеко не все даже выдающиеся спортсмены в равной мере проявляют эти способности. Большинство из них добивалось значительных успехов благодаря созданию индивидуальных способов деятельности. В поиске тех действий, которые были наиболее эффективны в бою, они довольно быстро индивидуализировали свое поведение. Основа такой индивидуализации состояла в раскрытии сильных сторон психомоторики, темперамента и интеллекта, которые не только давали стилю характерную направленность, но также помогали затушевывать недостатки.

Известны, к примеру, очень сильные фехтовальщики, которые, используя свои отличные скоростные качества, стремительно действуют в завершающей фазе атаки. Тактическая схема ведения поединков обычно достаточно проста: прямолинейность как в нападении, так и в обороне.

Специалисты фехтования обычно связывают подобную ограниченность технико-тактического репертуара действий с проявлением такого свойства темперамента, как ригидность (трудность изменения программы действия) в двигательной или интеллектуальной сферах.

Совершенно очевидно, что ригидность — это недостаток. Однако высокие результаты, которых добиваются такие спортсмены, позволяет считать, что они успешно компенсируют его скоростными качествами и способностью быстро ориентироваться в типичных тактических ситуациях.

В противоположность этим спортсменам есть такие, которые не отличаются высокими показателями быстроты простого реагирования и движений, но, проявляя отличные способности к разгадыванию намерений противника, занимают ведущие места в мировой таблице о рангах. И те и другие должны быть способны быстро ориентироваться и ловко управлять своими движениями. Но и здесь далеко не все одинаково. В создании индивидуально-устойчивой манеры движений и действий значительная роль отводится уровням построения движений, их реальным и потенциальным возможностям.

1. Спортсмен быстро научается выполнять укол прямо и с переводами. Его движения в стандартных ситуациях плавные и устойчивые. У этого фехтовальщика уровни А и В, а также подуровень С1 обеспечивают фоновые коррекции. Работать с таким спортсменом над техникой передвижений и управления оружием в индивидуальном уроке одно удовольствие. Однако при переносе этих умений в учебно-тренировочный (а затем и в соревновательный) бой фехтовальщик сталкивается со значительными трудностями:

— он либо не знает, как применить то, что уже умеет (проблемы с пониманием смысла действий, который обеспечивается уровнем D);
— либо в вариативных и конфликтных ситуациях боя действует неточно и несвоевременно (за решение этих вопросов отвечает уровень C). Тренеру остается определить, какой из этих двух последних уровней «тормозит» перенос умений.

2. Спортсмен научается правильным и плавным движениям с большим трудом: движения корявые, плечо закрепощенное; научить его выполнить несколько переводов узко и слитно совсем не просто. Это позволяет предположить, что природные задатки для формирования фоновых коррекций уровня В и подуровня С1 ограничены. Работать с таким спортсменом над техникой в индивидуальном уроке — только мучение. Однако в учебно-тренировочных и соревновательных боях такой фехтовальщик как бы прибавляет. Тренер замечает, что постоянно изменяющиеся ситуации боя не снижают точности действий, некоторые приемы получаются даже лучше, чем в уроке. Это обеспечивается хорошими возможностями фонов уровня пространственного поля С при ведущем уровне D.

3. Спортсмен склонен к тактической игре с противником и техникой занимается неохотно. Значит, ведущий уровень D обеспечивается хорошими фоновыми коррекциями уровня E. Почему эти примеры схематичны? Да по той простой причине, что,

основываясь только на двигательных уровнях, говорить о формировании индивидуального стиля деятельности не имеет смысла. В этом процессе «заиграет» вся личностная сфера спортсмена. Каждый уровень построения движений имеет свои индивидуальные пределы совершенствования. И эта предельность (ограниченность) задана нам Природой, так что спорить и не соглашаться бессмысленно. Поэтому одни могут быть высококоординированы, а другие — нет. Одни способны мгновенно находить двигательное решение в неожиданно возникших ситуациях (подуровень С2), а другие избегают такого риска и предпочитают действовать преднамеренно (уровни D и E). Тренер без труда может определить, какой уровень управления движениями берет на себя основную ответственность при обеспечении фоновых коррекций. Это позволит ему индивидуализировать двигательное обучение. Вот некоторые схематичные примеры.

Практика спорта высших достижений, и фехтования в частности, дает основание считать, что индивидуальные особенности в значительной мере влияют на успешность соревновательной деятельности фехтовальщиков, определяют ее характер и направленность репертуара боевых действий. Не менее важным для понимания и правильного отношения к многолетнему процессу индивидуализации представляется нам разносторонняя подготовка фехтовальщика на этапе начального обучения. И это не парадокс. Во-первых, формирование школы — это закладка фундамента, над которым надстраивается здание фехтовального мастерства. Таким образом, создаются предпосылки для развития сильных качеств и нивелирования слабых. Во-вторых, индивидуализация предполагает не успешное выполнение одного-двух приемов, а определенную направленность в решении технико-тактических задач. Например, спортсмены, хорошо чувствующие момент начала и завершения действия, должны не только осваивать преднамеренно-экспромтные нападения или контратаки, но и способы их подготовки; альтернативные технико-тактические действия, если излюбленные приемы оказываются неэффективны. Что представляет собой индивидуальный стиль деятельности фехтовальщика? По нашему мнению, это репертуар боевых действий спортсмена, который зависит от его личностных качеств и используется для эффективного ведения фехтовальных поединков. Ядро индивидуального стиля составляют свойства нервной системы и темперамента, которые могут положительно или отрицательно влиять на поведение фехтовальщика в бою. Возможно поэтому при формировании индивидуального стиля выбор манеры поведения осуществляется на уровне неподотчетного поведения и реагирования. Фехтовальщики в бою следуют своей природной предрасположенности к выбору способов

подготавливающих и основных действий, к характеру двигательной и интеллектуальной активности. Задача тренера разглядеть эту природную предрасположенность в действиях спортсмена и целенаправленно развивать ее.

Одним из наиболее значимых для фехтования свойств нервной системы является подвижность нервных процессов. Диапазон проявлений этого свойства очень широк: от него зависит успешность ориентировки, точная координация движений в неожиданно возникающих ситуациях (ловкость), вариативность замыслов и тактических действий спортсменов. В сочетании с силой нервной системы подвижность обеспечивает психическую устойчивость и вариативность поведения в критических ситуациях многодневной соревновательной борьбы. В сочетании со слабостью нервной системы та же подвижность влияет на своевременное предвосхищение намерений противника и выбор средств противодействия. Есть основания предположить, что фехтовальщики с сильной нервной системой склонны к высокой скорости движений (если они к тому же и реактивны), а представители слабой нервной системы — к точности движений. Требования к деятельности спортсменов в экстремальных условиях соревнований настолько велики, что свойства нервной системы часто не «маскируются» внешней формой поведения (как это бывает в обычной жизни), а проявляются в стиле ведения боев и тактических схемах, которым фехтовальщик отдает предпочтение. В свое время Е.П. Ильин высказал мнение, что атакующий стиль в спортивных единоборствах присущ большинству спортсменов, обладающих комплексом типологических особенностей проявления свойств нервной системы: сильной нервной системой по возбуждению, преобладанием возбуждения по внешнему (ситуативному) балансу, инертностью возбуждения. Защитный стиль присущ спортсменам, имеющим слабую нервную систему, преобладанием торможения и подвижностью торможения, т. е. типологический комплекс боязливости. Судить столь однозначно несколько рискованно. Фехтовальщик, ведущий поединок в атакующей манере, не может успешно вести поединок, если вследствие инертности возбуждения он не способен ни мгновенно проанализировать ситуацию, ни переключиться к другим способам ведения боя. Для фехтовальщика, склонного к обороне, совсем необязательна слабая нервная система: иначе, как он может выдерживать многочасовую психическую и физическую нагрузку соревнований? Не исключено, что фехтование в обороне предъявляет к силе нервной системы спортсмена не меньшие требования, чем фехтование в нападении.

Более справедливым нам представляется высказывание, которое продолжает логику этих рассуждений с позиций мотивации спортсменов: «Мотивация достижений у представителей единоборств в значительной степени предопределяет сами достижения и в то же время — манеру ведения поединка. Такие спортсмены с преобладанием потребности в достижении успеха предпочитают атакующий стиль деятельности: число атакующих действий у них выше, чем у спортсменов с преобладанием потребности в избегании неуспеха, которые чаще защищаются и действуют на контратаках. И совсем не обязательно, что атакующий спортсмен будет выигрывать у контратакующего. Шансы на победу, как минимум, одинаковые» .

Свойства нервной системы — это, скорее, фундамент, над которым надстраиваются свойства темперамента и личности. К ним относятся в первую очередь: активность, реактивность, пластичность поведения. При изучении индивидуальных особенностей деятельности фехтовальщиков следует учитывать, что:

- разные типологические свойства могут оказывать на их деятельность сходное воздействие;
- одно и то же свойство может по-разному влиять на деятельность спортсменов в различных ситуациях.

Эти свойства в широком диапазоне проявляются в тренировочной и соревновательной деятельности, и поэтому тренер без особого труда может определить, в какой степени они влияют на эту деятельность. К примеру, для того чтобы наметить пути формирования ядра индивидуального стиля боевой деятельности ученика, тренер задает себе по меньшей мере два вопроса.

Спортивная тренировка – основная форма системы подготовки фехтовальщиков

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка — это основная форма подготовки фехтовальщика, многолетний круглогодичный специализированный учебно-тренировочный и воспитательный процесс, направленный на всестороннее физическое развитие, оздоровление и повышение функциональных возможностей занимающихся, обеспечивающий подготовку к трудовой и оборонной деятельности и достижение максимальных для каждого спортсмена результатов в избранном виде фехтования.

Обучение технике и тактике, а также совершенствование в ней, воспитание морально-волевых качеств, подготовка организма к максимальным напряжениям — неразрывно связанные стороны единого педагогического процесса. Этот процесс предусматривает определенную систему регулярных круглогодичных занятий, соревнований с подбором средств и методов. В спортивной тренировке фехтовальщика следует выделять две взаимосвязанные между собой стороны — обучение и воспитание.

При обучении у занимающихся формируются, закрепляются и совершенствуются необходимые знания, умения, навыки и физические качества, повышаются функциональные возможности организма.

При воспитании у занимающихся формируются и развиваются необходимые в жизни и для спортивной деятельности моральные, волевые качества и умственные способности.

Взаимосвязь обучения и воспитания состоит в том, что при обучении спортсмена, т. е. при вооружении его системой теоретических знаний и практических навыков и умений в области фехтования, гигиены и самоконтроля, одновременно решаются задачи нравственного воспитания, развития его духовных сил и способностей.

Обучение и воспитание проходят в процессе спортивной тренировки в единстве.

Цель тренировки. Целью многолетней спортивной тренировки в фехтовании является достижение физического совершенства, высоких спортивных результатов по избранному виду оружия и содействие всестороннему развитию личности спортсмена — активного строителя коммунистического общества.

Задачи тренировки:

1) содействие формированию стойких коммунистических убеждений, навыков поведения, воли и характера советского человека;

2) укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня всесторонней физической подготовленности и функциональных возможностей;

3) формирование и совершенствование жизненно важных качеств, навыков, умений и подготовка по комплексу «Готов к труду и обороне»;

4) овладение техникой и тактикой фехтования, совершенствование важнейших специальных качеств, навыков и умений, необходимых фехтовальщику на соревнованиях для достижения высоких спортивных результатов;

5) приобретение занимающимися общих и специальных теоретических и практических знаний;

6) привитие основных организационных, методических и судейских знаний, умений и навыков.

Задачи спортивной тренировки конкретизируются в зависимости от состава занимающихся и условий работы.

ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка охватывает в той или иной мере все виды деятельности спортсмена и включает в себя следующие стороны подготовки:

1. теоретическую подготовку;
2. общую и специальную физическую подготовку;
3. специальную техническую и тактическую подготовку;
4. моральную, волевою и психологическую подготовку к соревнованиям;
5. организационно-методическую и судейскую подготовку.

Эти стороны подготовки фехтовальщика тесно взаимосвязаны и обеспечиваются разнообразными общеразвивающими и специальными средствами и методами.

Процесс обучения и воспитания не ограничивают только тренировочными занятиями, в него входит также режим питания, работы, отдыха и сна. Этот процесс требует соблюдения определенных правил, норм поведения, гигиены, использования средств закаливания, проведения регулярных занятий утренней гимнастикой, дополнительного совершенствования техники и физических качеств в домашних условиях; занятий вспомогательными видами спорта, подготовки к сдаче норм ГТО; активного участия в массовых мероприятиях, в судействе соревнований, систематического врачебно-педагогического контроля.

В зависимости от решаемых задач, возраста, подготовленности спортсмена, периодов и этапов тренировки одним сторонам подготовки уделяется больше внимания и времени, а другим — меньше. Однако все они обязательно входят в систему круглогодичной тренировки фехтовальщика.

Теоретическая подготовка фехтовальщиков обеспечивает формирование системы общих и специальных знаний, изучение и понимание психологических, физиологических, гигиенических, технических, тактических и других закономерностей спортивной тренировки, содействует приобретению глубоких знаний и реализации образовательных задач, воспитанию твердых убеждений, эстетических чувств и норм поведения.

В процессе спортивной тренировки активная познавательная деятельность занимающихся направляется на усвоение и понимание цели и

задач обучения, на соблюдение режима и правил тренировки, на изучение техники, тактики, на совершенствование качеств, развитие боевых умений и т. д.

Теоретическая подготовка способствует лучшему пониманию своих двигательных и тактических действий, позволяет более глубоко анализировать свое поведение, проявление положительных и отрицательных эмоций, быстрее познавать противника в бою и проверять свои мысли практикой, обогащать восприятие, сознание, память и быстроту мышления в тактике боя и на соревновании.

Теоретические знания приобретаются на специальных лекциях, докладах и беседах, а также в процессе практических занятий при обучении технике приемов и тактике действий, при анализе поведения и действий спортсмена в боях на различных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Объем теоретических знаний для определенного контингента обучаемых изложен в специально утвержденных программах.

Общая и специальная всесторонняя физическая подготовка. В фехтовании, как и в других видах спорта, высоких результатов можно добиться только при всесторонней физической подготовленности спортсмена. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие спортсмена и совершенствование его качеств и способностей, которые не являются специфическими для фехтования, но укрепляют здоровье спортсмена, обогащают его умениями и навыками, нужными в жизни, и создают необходимые предпосылки для спортивного совершенствования в избранном виде фехтования.

Чем моложе спортсмен, чем ниже его спортивная квалификация, тем больший удельный вес должна занимать общая физическая подготовка.

В подготовительный период тренировки фехтовальщики всех разрядов обязаны больше уделять внимания общей физической подготовке для своего дальнейшего совершенствования.

В соревновательный период объем общей физической подготовки значительно уменьшают, но совсем не исключают, так как такая подготовка необходима для улучшения функциональных возможностей организма и развития важных качеств.

В переходный период общая физическая подготовка занимает самое большое место в тренировке и является главным средством дальнейшего совершенствования и всестороннего развития фехтовальщиков.

Общая физическая подготовка тесно взаимодействует с широкой специальной физической, технической и тактической подготовкой и обеспечивает развитие качеств и способностей, специфичных для фехтовальщика, а также вооружает спортсмена знаниями, умениями и навыками техники и тактики избранного вида фехтования. Известно, что общая и специальная физическая, техническая, тактическая подготовка фехтовальщика в процессе тренировки тесно взаимосвязаны. Чтобы акцентировать внимание занимающихся на одной из них, на отдельных этапах подготовки целесообразно выделять преимущественно общую, специ-

альную физическую, техническую или тактическую подготовку. Как средства общей и специальной физической подготовки широко используются общеразвивающие специально-подготовительные, спортивно-гимнастические упражнения, включающие элементы из основных упражнений фехтования, а также вспомогательные виды спорта.

Особенность специальной физической подготовки заключается в том, что общая физическая подготовка фехтовальщика проводится с учетом специфичности действий и необходимости развития важнейших физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Кроме того, специально подобранными упражнениями развиваются качества, необходимые фехтовальщику для более совершенного владения техникой и тактикой боя. Каждое двигательное качество совершенствуется в общем плане и с учетом особенностей фехтования. Например, фехтовальщикам необходимо развивать общую быстроту реакции и вместе с этим очень важно развивать специализированную — относительную быстроту, зависимую от скорости реагирования противника, а также быстроту сложной реакции с выбором действия. Кроме того, они должны обладать внезапной и скрытой максимальной быстротой, т. е. уметь предельно быстро, без заметных движений туловищем действовать вооруженной рукой и, сближаясь с противником, поражать его уколом или ударом оружия. Фехтовальщик должен также уметь изменять скорость и ритм движения применительно к условиям и замыслам противника, быстро мыслить и действовать.

Например, сила нужна фехтовальщику так же, как и каждому спортсмену, но, кроме того, он должен обладать еще специфической скоростной, «взрывной», силой. Сила фехтовальщика связана с максимально быстрым преодолением инерции движения тела при контрастном переходе от статики положения к молниеносному «взрывному» броску «стрелой» в атаке. Управление оружием требует проявления большой силы мышц пальцев кисти и предплечья в сочетании с точностью движений. Фехтовальщик должен быть способен выдерживать длительные скоростные, с меняющимся темпом и ритмом действия, которые требуют от него значительных нервных напряжений и т. п.

Для общей и специальной физической подготовки разработан и проверен на практике целый ряд общеразвивающих и специальных упражнений без предметов на растягивание, расслабление, силу, быстроту действий, гибкость, а также упражнений с мелкими предметами — палками, мячами, скакалками, различные игры с элементами единоборства, упражнения с оружием и др. Подробнее смотри в главе «Физическая подготовка фехтовальщика».

Специальная техническая и тактическая подготовка фехтовальщика. Сущность техники фехтования заключается в рациональном владении эффективными способами ведения боя; в разумном использовании спортсменом своих двигательных сил и способностей, для того чтобы раньше и выгоднее нанести противнику определенное количество уколов (ударов), необходимых для победы. Та техника, которая при равных условиях дает

лучший результат и требует меньшей затраты энергии спортсмена, должна быть признана лучшей и более совершенной. Техника приемов может исполняться в нескольких вариантах, различными способами и применяться в тренировке для решения различных воспитательных задач, совершенствования качеств, для укрепления здоровья и функциональной подготовки; для решения различных тактических задач.

В технике спортивного фехтования следует различать основную — школьную технику приемов, как совокупность наиболее целесообразных способов ведения боя, и индивидуальную.

Целесообразные приемы индивидуальной техники обогащают школу фехтования.

Для анализа техники приемов необходимо установить важнейшие закономерности движений фехтовальщика и его действий в бою.

Отличительные особенности приемов заключаются в том, что движения и действия, совершаемые фехтовальщиком — одноактные, ациклические локомоции, при которых перемещения тела: выполняются за счет мышечной работы и отталкивания от опоры, а движения оружием — за счет мышечной работы вооруженной руки.

Приемы в бою многократно повторяются, но их выполняют в новых, постоянно меняющихся условиях, в различном темпе и ритме. Каждый прием представляет собой один законченный акт, его варианты или сочетания проводятся в виде комбинаций. Движения хотя и имеют внешнее сходство, но они выполняются с разной скоростью, амплитудой и интенсивностью.

Фехтовальщик может умышленно в ложных действиях применить несколько аналогичных повторяющихся движений, для того чтобы ввести противника в заблуждение, подготовить и осуществить замысел в другом решающем действии. В том случае, когда приемы и действия проводятся без соприкосновения с оружием противника, их выполнение зависит, прежде всего, от самого бойца, его замыслов, быстроты выбора момента действий, расчета дистанции, точности и других качеств и умений. При взаимосвязи с противником и контакте с его оружием проведение приемов и действий зависит не только от бойца, но и от противника, от его скорости реагирования, чувства оружия, намерений и других качеств. При соприкосновении с оружием противника, в особенности во время боя на рапирах и шпагах, в действие включается кожно-мышечный анализатор. Благодаря чувству оружия обеспечивается быстрая информация о состоянии и действиях противника, а также создается возможность диктовать ему свои истинные и ложные действия для осуществления замысла.

При овладении техникой приемов боя спортсмен и тренер должны учитывать, что показ и исполнение приемов должны изучаться преимущественно в боевом темпе. Первая попытка выполнения, приема должна быть самой точной, так как оставленный след от восприятия и выполнения приема с каждым повторением становится привычным и все сильнее закрепляется. Правильное и точное овладение техникой приема требует от спортсмена не стандартного и механического выполнения

основных приемов боя, а вариативного в зависимости от условий, в которых протекают боевые действия.

Динамические стереотипы возможны для основных школьных приемов фехтования, а не для системы боевых приемов и действий, так как постоянно меняющиеся ситуации боя требуют большого разнообразия и вариантов приемов. Образованные при изучении приемов школьной техники условнорефлекторные связи после их совершенствования в бою быстро синтезируются в сложный координированный акт фехтовального боя.

Каждый прием фехтования, вошедший в систему школьного обучения, имеет определенную форму, содержание, т. е. двигательную структуру и тактическую целенаправленность. Поэтому в каждом типовом приеме фехтования для анализа техники движения нужно выделять следующие стороны:

- а) название приема, его назначение и особенности;
- б) исходное положение, главные и второстепенные фазы, элементы движения и конечное положение;
- в) дистанцию, с которой выполняется движение;
- г) направление, амплитуду движения частей тела и оружия;
- д) скорость движения — степень быстроты (абсолютную, относительную, изменчивую);
- е) степень напряжения мышц и характер работы;
- ж) темп, ритм, одновременность или последовательность движений.

Указанные стороны позволяют определить структуру и специфичность характера движений по частям и в целом, особенности мышечной работы в статике и в динамике действия и сделать полезные выводы для практики боя.

Техника и тактика в условиях спортивного боя взаимосвязаны, т. е. способы применения техники в бою являются тактикой. Проводимый в бою для решения разнообразных тактических задач прием одновременно является боевым действием. Одним приемом в бою можно решать одну или несколько тактических задач, так же как несколькими приемами можно решать одну задачу.

В анализе тактики применения приемов как боевых действий необходимо выделять следующие стороны:

- а) цель приема, возможные варианты его выполнения и способы решения тактических задач с помощью этого приема как боевого действия;
- б) оценку условий, противника, ситуации боя;
- в) выбор приемов или их сочетаний с учетом дистанции, момента, возможностей проведения своих действий и противодействий противника;
- г) установление главных причин успешного или неудачного проведения действий.

Техническая подготовка требует упорной и кропотливой работы тренера и ученика, большой творческой и самостоятельной работы занимающихся, многократного повторения приемов в меняющихся условиях с решением различных задач, а также широкого использования индивидуальных уроков и взаимоуроков.

Для развития правильного чувства темпа и ритма выполнения разминки, основных положений и движений полезно изученные приемы периодически непрерывно повторять в течение 2—3 мин. под различные звуковые сигналы или музыкальное сопровождение.

При изучении и совершенствовании техники занимающихся приучают к сознательному представлению о движении, глубокому осмысливанию и уточнению деталей и тонкостей этих движений и действий.

Необходимо добиваться прочного усвоения и постоянного совершенствования основ школьной техники, воспитания правильной осанки и посадки в боевой стойке, выносливости в передвижениях, пластичности и легкости передвижений в стойке; развития чувства различной длины шагов и выпадов, нужной степени сгибания ног для предельной быстроты выпада и ухода назад, а также свободного владения сочетанием движений основных приемов.

В технической подготовке важно воспитать у спортсменов умение правильно, целесообразно и выгодно выполнять движения приемов с нужной силой, интенсивностью, амплитудой и точностью направления движения оружия и частей тела; выполнять движения оружием и телом, с одной стороны, быстро и скрытно, с другой — подчеркнуто выразительно.

В процессе обучения у фехтовальщиков очень важно совершенствовать остроту мышечного чувства, точность движений и связанные с ними чувство оружия, чувство дистанции, чувство темпа, умение владеть оппозицией и т. п.

Преимущественно тактическая подготовка состоит в том, что в ней фехтовальщик совершенствуется в технике выполнения и применения приемов в отдельных боевых действиях, боевых схватках и в бою с проявлением при этом всех качеств, умений и способностей, направленных на достижение победы в спортивном бою с различными противниками.

С самого начала обучения нужно учить спортсменов правильно разбирать классификацию боевых действий, познавать смысловую сторону отдельных приемов и решать тактические задачи при выгодных сочетаниях боевых действий. Постоянно приучать занимающихся творчески самостоятельно решать разнообразные тактические задачи, совершенствовать боевые умения и чувство боя в боевых схватках на отдельные приемы, в тренировочных боях и учебных соревнованиях.

Очень важно для всей последующей деятельности в спорте воспитать у занимающихся умение и привычку после работы над техникой переходить к работе над тактикой применения этих приемов с партнером и различными противниками в «контрах» с решением боевых задач. Следует учитывать, что при многократном повторении приемов стереотипно и вариативно происходит относительная автоматизация техники приемов. Процесс автоматизации позволяет больше внимания уделять решению разнообразных тактических задач и тем самым способствует развитию мышления бойца в ходе боевых действий.

Для лучшей тактической подготовки большое внимание необходимо уделять воспитанию у занимающихся быстроты принятия решения в бою и осуществления плана действий, наблюдению за противником и разведке его плана, умению маскировать свои действия, брать инициативу в бою, быстро осмысливать изменяющиеся ситуации боя и решительно осуществлять свои намерения в бою.

Для тактической подготовки в индивидуальных уроках применяются разнообразные упражнения на разгадывание содержания подготавливающих и атакующих действий тренера; на умение быстро ориентироваться в психологической и фактической обстановке, созданной тренером на уроке или противником в бою, выполнять упражнения на технически сложные действия и завязки. Полезно, чтобы занимающиеся наблюдали за боем со стороны, а тренер в этот момент опрашивал учеников по ходу действий или следил за судейством опытного судьи и комментировал бы действия бойцов параллельно с судейством.

Кроме практической тренировки необходимо выделить время на теоретический анализ тактики действий в бою. Быстрое, логичное мышление должно воспитываться на знаниях или приобретаться в практике боя, а также при анализе действий своих и противника.

Моральная и волевая подготовка фехтовальщика осуществляется во всех сознательных действиях и поступках спортсмена, направленных на достижение поставленной цели. Важнейшей основой воспитания и правильного проявления моральных и волевых качеств являются твердые убеждения в соответствии с требованиями коммунистической морали. Большую роль в воспитании этих качеств играет трудовая и общественная деятельность, а также упорство и спортивное трудолюбие. Немаловажная роль в этом принадлежит также коллективу, участвующему в правильном воспитании, и тренеру-педагогу, который руководит воспитанием.

Волевая подготовка фехтовальщика широко проявляется во время тренировки и в бою, в ответственных спортивных соревнованиях, где спортсмен в конкретных условиях применяет все свои возможности, духовные и физические силы и способности для достижения победы.

Моральная и волевая подготовка в процессе обучения и воспитания пронизывает все стороны подготовки фехтовальщика и обеспечивает воспитание важнейших качеств, необходимых фехтовальщику и как спортсмену, и как гражданину нашего общества.

В процессе многолетней спортивной тренировки у занимающихся фехтованием важно воспитать чувство долга, чувство товарищества и уважение к спортсменам других специальностей и национальностей, сознание ответственности перед коллективом, умение подчинять личное общественному. Воспитание должно проходить в духе советского патриотизма и любви к спорту.

Воспитывая у занимающихся сознательное, активное отношение к совершенствованию спортивного мастерства, следует требовать от них строгого соблюдения режима тренировки, систематических занятий

утренними физическими упражнениями. Кроме того, необходимо выработать у занимающихся привычки к большим напряжениям и спортивному трудолюбию в работе над техникой, развивать настойчивость, целеустремленность в действиях, решительность, умение мобилизовать все свои силы и качества на решение поставленных задач; воспитывать выдержку и самообладание, т. е. умение владеть собой, своими чувствами, поведением, а также подавлять, особенно в бою, отрицательные эмоции — страх, ярость и т. п.

Организационно-методическая и судейская подготовка. Эта сторона подготовки фехтовальщиков направлена на дальнейшее совершенствование качеств занимающихся, на вооружение их знаниями и умениями, необходимыми для практической работы в качестве организатора, судьи или общественного инструктора или для передачи опыта молодежи.

Организационно-методическая и судейская подготовка проводится в процессе тренировочных занятий при помощи изучения правил соревнований, методики уроков и систематических заданий на проведение разминки, части урока, судейства боев в роли углового судьи, секретаря, руководителя боя и т. д.

Широкое место в подготовке фехтовальщиков отводится индивидуальному уроку, когда один занимающийся преподает другому. Этот метод проведения урока является важным средством совершенствования не только для того, кто берет урок, но и для того, кто его дает.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

К основным средствам и условиям спортивной тренировки фехтовальщиков относятся:

1) общеразвивающие, подготовительные и специальные спортивно-гимнастические упражнения, вспомогательные виды спорта и подготовка к сдаче норм комплекса ГТО;

2) основные упражнения без оружия и с оружием, приемы и боевые действия фехтования, выполняемые без противника, с условным противником, с партнером и с тренером; боевые схватки, вольные бои, проводимые с различными противниками, с тренером; учебные, специальные и календарные соревнования, судейство соревнований и учебная практика;

3) гигиенические факторы — утренние физические упражнения с включением элементов техники отдельных приемов в домашних условиях, закаливание, соблюдение режима дня, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль;

4) материально-техническая база — зал, площадка, стадион, оружие, снаряжение, спортивная форма, оборудование, инвентарь;

5) общие основы теории и методики спортивной тренировки, техники, тактики и т. д.

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка строится на основе следующих педагогических принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации.

Принцип всесторонности предусматривает всестороннее развитие спортсмена: высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, гармоническое развитие мускулатуры и двигательных качеств, отличную работоспособность-всех систем и органов, многообразное умение быстро мыслить и осуществлять сложные координированные двигательные действия.

Всесторонность тренировки следует понимать не только с точки зрения физического развития фехтовальщика, но также и развития духовных сторон личности, развития умственных способностей при органическом сочетании всех сторон воспитания.

Постоянное повышение уровня всестороннего развития — основное условие роста специальной тренированности и достижения высокого мастерства в избранном виде фехтования.

Принцип сознательности играет большую роль в воспитании активного, осмысленного отношения фехтовальщика к своей подготовке, он содействует проявлению высокого спортивного трудолюбия, углубленному изучению теории, техники, тактики и методики фехтования, приучает к наблюдательности, самостоятельности в анализе своих и противника действий. Принцип сознательного отношения к всестороннему развитию позволяет фехтовальщику правильно оценивать и соблюдать режим спортсмена, эффективно тренироваться, успешно участвовать в соревнованиях и передавать свой опыт молодежи и товарищам по тренировке.

Принцип постепенности тренировочного процесса предусматривает постепенное, но постоянное повышение нагрузки, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы и постепенное усложнение технических и тактических задач и заданий на действия.

Постепенность изменения и перестройки органов и систем, улучшение их функций происходит длительно под влиянием систематической круглогодичной и многолетней тренировки фехтовальщика с использованием всех средств и методов всесторонней общей и специальной физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовки спортсмена.

Чередование общей и специальной подготовки фехтовальщика должно быть рационально спланировано и обеспечивать активный отдых нервной системе, пополнять запасы энергии и способствовать совершенствованию специальных умений и навыков.

Рост спортивного мастерства и результатов закономерно связан с объемом и интенсивностью нагрузок, которые необходимо изменять постепенно и волнообразно с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, состояния их здоровья и тренированности, а также с учетом тех изменений в организме, которые происходят под влиянием физических упражнений.

Постепенное повышение тренировочных нагрузок в фехтовании достигается увеличением количества и продолжительности занятий; усилением интенсивности выполнения упражнений, приемов и действий за

счет изменения дистанции, роста быстроты и частоты проведения приемов и их разнообразных сочетаний; увеличением времени «доз» непрерывного выполнения определенных упражнений, сменой различных партнеров и противников; включением большого количества соревновательных упражнений и требований действовать в усложненных условиях на учебных занятиях, в боях и соревнованиях; чередованием общей и специальной нагрузки, а также недельных циклов с разным объемом и интенсивностью тренировочной работы самостоятельно, с тренером, с различными противниками в боях и соревнованиях. Максимальные нагрузки следует использовать в соответствии с индивидуальным уровнем подготовленности и возможностями спортсмена, с учетом данных врачебно-педагогического контроля.

На одних занятиях необходимо постепенно увеличивать нагрузки, чередуя их с активным отдыхом, на других — усложнять требования и понижать нагрузки.

Принцип повторности — один из определяющих процессов тренировки. Развивать быстроту, силу, выносливость и другие качества можно только при повторении упражнений. Принцип повторности необходим и при овладении спортивной техникой и тактикой фехтования. Повторение отдельных приемов, заданий, тренировочных занятий, недельных и годовых циклов находится в тесной взаимосвязи с систематичностью и непрерывностью тренировочного процесса.

Одной из важных закономерностей повторности тренировочных занятий является цикличность. Под циклом подразумевается совокупность средств и методов воздействия на занимающихся в течение определенного времени. В практике мы постоянно встречаемся с большими годовыми циклами, охватывающими все периоды тренировки, и «микроциклами», которые планируются на неделю или месяц.

Цикличность предусматривает непрерывность и повторяемость очередного цикла, который должен строиться на новой основе с частичным обновлением и усложнением сочетания средств и методов тренировки, как правило, на более высоком уровне тренировочных требований и нагрузок. При этом важно правильно определить повторность отдельных занятий в недельном цикле, чтобы после интенсивных нагрузок приступить к очередному занятию с восстановленными силами. Также следует чередовать недельные циклы с большой и облегченной нагрузкой для полного восстановления организма спортсмена.

В годовом тренировочном цикле периоды тренировки строятся согласно взаимосвязи процесса тренировки с общим специальным развитием спортсмена и его подготовленностью к проявлению высоких результатов. В процессе развития спортсмена следует различать три фазы спортивной формы:

1. фаза приобретения спортивной формы;
2. фаза устойчивого сохранения и развития спортивной формы;

3. фаза временного снижения спортивной формы и активного отдыха.

Годичный тренировочный цикл, как правило, состоит из трех периодов, обеспечивающих прохождение указанных фаз подготовленности спортсмена:

1. подготовительный период; спортсмен приобретает спортивную форму и оптимальную готовность к соревнованиям;

2. основной период; в нем обеспечивается устойчивое сохранение и дальнейшее развитие спортивной формы и накопление опыта;

3. переходный период, создающий предпосылки для нового цикла.

В этом периоде временно снижается специализированная форма тренированности и обеспечивается активный отдых при сохранении общей высокой работоспособности.

Принцип наглядности играет большую роль в процессе обучения, так как зрительные восприятия значительно совершеннее слуховых. Показ упражнений, приемов боя, образцов оружия, снаряжения для фехтования, рисунков, фотокинограмм с разбором техники, разбор киноколец и просмотр кинофильмов значительно ускоряют процесс обучения, помогают лучше овладеть техникой приемов и тактикой фехтования.

Наглядность в фехтовании влияет на повышение функциональных возможностей, так как при совместных занятиях менее подготовленный спортсмен смотрит на более подготовленного и подражает ему, а во время боя в «контрах» — в парных упражнениях — более слабый подражает сильному, противостоит ему, проявляет большие усилия и действует в темпе и ритме партнера.

Наглядность в обучении оставляет глубокий след, который закрепляется с первых попыток мышечного движения, увеличивается с каждым повторением и совершенствуется всю спортивную жизнь.

Однако в фехтовании одного показа образцовой техники еще недостаточно, надо осмыслить назначение приема, его тактическое значение. В дальнейшем необходимо развить у занимающихся наблюдательность, способность быстро видеть, понимать, ориентироваться в различных боевых ситуациях и противодействовать замыслам противника. Принцип наглядности повышает активность занимающихся и их интерес к совершенствованию, содействует более прочному овладению боевыми навыками.

Принцип индивидуализации требует доступности объема тренировочной нагрузки с учетом возраста, пола, здоровья и индивидуальных способностей, сил и возможностей занимающихся. Очень важен в фехтовании принцип индивидуализации подхода при выборе специализации по виду оружия, при планировании и дозировке нагрузки в индивидуальных уроках, при развитии важнейших качеств и боевых умений. В тактической подготовке необходимо учитывать возможности и склонности ученика, его характер и манеру ведения боя и в соответствии с этим развивать индивидуальные способности и устранять недостатки.

Индивидуальные особенности фехтовальщиков изучаются при помощи врачебного контроля, педагогических наблюдений, проверки контрольных нормативов по общей физической подготовке, сдачи норм комплекса ГТО и полученных результатов на соревнованиях.

Принцип индивидуализации в значительной мере реализуется в планировании при составлении перспективных, годовых и месячных планов тренировки.

Обучая и воспитывая фехтовальщиков на основе принципа индивидуализации, тренер должен всегда помнить важные педагогические правила:

1. заинтересовать занимающихся индивидуальными заданиями на самостоятельные действия, требующие творческого решения и активного мышления;

2. воспитывая занимающихся и воздействуя на коллектив, стремиться обеспечивать возможность каждому сохранять и развивать свою индивидуальность исходя из единства интересов личности и коллектива.

Взаимосвязь принципов тренировки. В процессе спортивной тренировки фехтовальщика все перечисленные принципы и закономерности тесно взаимосвязаны. Они являются руководящими для тренера и спортсмена и осуществляются в тренировке в целостном специализированном педагогическом процессе воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей фехтовальщика.

РЕЖИМ СПОРТСМЕНА

Всестороннее физическое развитие и достижение высокого спортивного мастерства не может быть обеспечено с помощью одних только физических упражнений. Высокие спортивные результаты требуют от фехтовальщика постоянного и обязательного соблюдения режима спортсмена: четкого распорядка дня, правильного распределения времени работы, отдыха, питания и сна, повседневных утренних физических упражнений и закаливания организма. Правильный режим — обязательное условие каждого фехтовальщика в процессе многолетней тренировки.

Спортсмены, соблюдающие личный режим и правила гигиены, достигают высокой степени тренированности, хорошей работоспособности и сохраняют ее долгие годы при отличных результатах. Нарушение режима приводит к снижению спортивных результатов, к ухудшению здоровья, а иногда к безвозвратной потере достигнутых спортивных результатов.

Режим — это систематически выполняемый распорядок дня в жизни спортсмена, обеспечивающий правильную организацию и целесообразный ритм питания, работы, отдыха и сна при соблюдении необходимых правил гигиены.

Режим требует от спортсмена вовремя ложиться спать и вставать, ежедневно делать зарядку, водные процедуры, вовремя принимать пищу, начинать работу или тренировку. Все это имеет глубокий физиологический смысл, так как у спортсмена вырабатываются условные рефлексy на определенный ритм работы нервной системы и деятельности всех органов.

Режим не может быть одинаковым для всех спортсменов. Его составляет фехтовальщик совместно с тренером.

При разработке режима дня нужно учитывать условия жизни спортсмена; трудовую и общественную деятельность, успеваемость в школе, институте, условия быта, состояние здоровья, уровень физического развития, количество тренировок в неделю, занятия в других кружках и т. п.

Соблюдение режима должно стать привычным, как ежедневное утреннее умывание. Систематическое выполнение режима оказывает благоприятное влияние не только на состояние здо-ч ровья спортсмена, на его работоспособность, но и на высокую Сопротивляемость организма различным заболеваниям. Движения и действия фехтовальщика в бою и в тренировочном процессе связаны со спецификой защитного снаряжения. Спортсмены тренируются в масках с густой металлической сеткой, в костюме из плотной белой ткани, а рапиристы еще дополнительно надевают электрокуртку. На тренировочных занятиях фехтовальщики надевают нагрудник, перчатку и маску, а фехтовальщики на шпагах— дополнительно рукав на правую руку. Все это в определенной мере затрудняет дыхание, движения, нарушает теплоотдачу организма и вызывает обильное потоотделение. Поэтому в процессе спортивной тренировки и соревнований фехтовальщик всегда должен учитывать основные гигиенические требования:

1. систематически, постепенно и непрерывно, а также волнообразно повышать и снижать тренировочную нагрузку, чередуя работу с активным отдыхом;

2. после значительных нагрузок и потоотделения не охлаждаться и не садиться сразу, а активно отдыхать. Спокойно походить, выполнить упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, применить элементы самомассажа вооруженной руки, ног, переключиться на другой характер деятельности — наблюдать за тренировкой товарищей, судейством и т. д.;

3. неременным требованием к занятиям и соревнованиям является проведение общей и специальной разминки каждым фехтовальщиком, которая способствует быстрому включению организма спортсмена в специальную работу и предохраняет от возможных травм;

4. систематически проверять свой вес, учитывая, что значительная его потеря — один из признаков перетренированности;

5. не применять в процессе спортивной тренировки и соревнований допингов, не курить и не злоупотреблять питьем воды;

6. после тренировки принимать теплый душ для удаления пота и успокоения. После душа обязательно надевать сухое белье и носки.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка фехтовальщика, как систематический процесс обучения и воспитания, немислима без умелого и творческого использования большого количества разнообразных общих педагогических и специальных методов, применяемых в учебно-тренировочных занятиях по фехтованию.

Методы воспитания. Каждый преподаватель-тренер должен постоянно воспитывать своих учеников независимо от их возраста и спортивной квалификации в духе коммунистической идейности, высокой нравственности, в духе строителя коммунизма.

Методы нравственного воспитания, осуществляемые в единстве с обучением, содействуют формированию взглядов и убеждений, воли и черт характера, поведения занимающихся.

Методы нравственного воспитания — беседы, разъяснения, убеждения, личный пример тренера, поощрения и наказания и др.— систематически используются в учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Подбирая методы и решения задачи обучения и воспитания, преподаватель должен с первых шагов стремиться создать дружный, дисциплинированный коллектив, члены которого ясно понимают цели и задачи спорта, умеют правильно планировать и сочетать спортивную подготовку с учебной и работой.

Используя различные методы, важно учитывать влияние коллектива, в котором воспитывается обучаемый, культурные навыки и привычки членов коллектива, физическое воспитание, интересы, трудолюбие, активность занимающихся, их отношение к товарищам, к родителям и др.

Оказывают воспитывающее влияние условия занятий, чистота, уют и порядок в зале, опрятное содержание нагрудников, масок, перчаток, достаточное количество оружия, бережное его хранение, единая спортивная форма и т. п.

В процессе занятий фехтованием тренер должен интересоваться всеми сторонами жизни своих учеников. В беседах надо показывать, каким должен быть моральный облик советского фехтовальщика, воспитывать трудолюбие, непримиримость к недостаткам, прививать чувство любви к Родине, чувство советского патриотизма и пролетарского интернационализма. Беседы на моральные темы рекомендуется проводить перед уроком и на специальных занятиях по теории.

Большое значение имеет эстетическое воспитание занимающихся, привитие им вкуса к красивым и рациональным движениям, к хорошо подогнанному фехтовальному костюму, к этичному поведению на занятиях и соревнованиях и т. п.

Одним из важнейших условий применения методов воспитания является систематическое общение тренера с врачом, с родителями, с классным руководителем, с комсомольской организацией, где учится или работает спортсмен, и т. д. При этом очень важно сохранять единство педагогических требований: они должны быть направлены к единой цели — воспитанию спортсмена в духе советского патриотизма.

Методы воспитания также должны обеспечивать возможность каждому занимающемуся развивать свои умственные и физические силы и способности, сохранять свою индивидуальность. При этом всегда надо учитывать, что коллектив формирует индивидуальность, высокие моральные и волевые качества и нормы поведения.

Правильное воспитание занимающихся, привитие им коммунистической нравственности — важная составная часть учебно-тренировочного процесса в фехтовании.

Методы обучения направлены на овладение новым материалом и на его совершенствование. Процесс обучения приемам и действиям фехтования нельзя полноценно проводить без взаимодействия ряда методов: демонстрации, руководства работой занимающихся и организации занимающихся.

Методами демонстрации следует пользоваться при показе новых приемов и их сочетаний; при постановке задач и объяснении заданий на совершенствование пройденного; при показе образцов лучшей техники и тактики действий и различных наглядных пособий.

К методам демонстрации относятся: живой показ, просмотр, иллюстрации, кинодемонстрация и др. Все эти методы в фехтовании немыслимы без связи со словесными методами, с кратким объяснением, рассказом и описанием.

Метод показа позволяет наглядно демонстрировать приемы, упражнения, способы их выполнения, чтобы сделать их понятными и доступными для занимающихся, для активного и сознательного усвоения того, что показывают. Важно образцово правильно и наглядно демонстрировать приемы, упражнения, при этом надо обратить внимание обучаемых вначале на главное, а затем на детали и тонкости.

Показ упражнений — приемов широко используется в фехтовании при анализе техники и тактики боевых приемов, при постановке задач и заданий, при анализе способов тренировки, судейства.

Показ проводится с выгодного для обозрения места в профиль, анфас, иногда спиной к занимающимся, в боевом темпе и, когда это необходимо в сложных движениях, медленно или по частям.

Особенности применения метода показа в фехтовании:

а) целостный показ приема или действия в боевом темпе с кратким названием, тактическим и техническим объяснением;

б) целостный показ приема, способа действия в боевом темпе, затем в медленном темпе с ускорением и в боевом темпе;

в) показ по элементам или по частям с объяснением, сопровождающийся демонстрацией наглядных пособий.

Показ или демонстрация могут проводиться преподавателем или занимающимся, преподавателем совместно с занимающимся или несколькими занимающимися.

Иллюстрация как изображение или пример, поясняющий что-нибудь наглядным образом, применяется в теоретических беседах и на практических занятиях. Для иллюстрации используют фотокинограммы техники отдельных приемов, схемы, диаграммы, кинокольцовки, учебные фильмы, комплексы упражнений и т. п.

Метод просмотра применяется как прием наблюдения тренера за учениками, учеников за действиями отдельного бойца или пары. В учебных соревнованиях — просмотр тренером отдельных бойцов, боя, судейства.

Методы руководства занимающимися. Для словесного и практического руководства деятельностью занимающихся в фехтовании используются различные методы: команда, ориентирование, постановка частных задач и заданий, одобрение и др. Эти методы, сочетаясь между собой, взаимодействуют со специальными методами организации занимающихся и условиями их деятельности в связи с решением конкретных задач обучения и совершенствования.

Метод команды. Команда — краткий словесный приказ по установленной форме или по форме, принятой в фехтовании; используется для четкой начальной организации и руководства занимающимися.

В основной части урока команды и распоряжения даются редко, главным образом для организации занимающихся при обучении приемам, упражнениям, а также при построении.

Метод одобрения — метод словесного поощрения положительных поступков, поведения, выполнения приемов занимающимися — также широко применяется в практике обучения, в особенности в индивидуальном уроке, где одобрение является частью команды, задания. Одобрение выражают в кратких замечаниях, возгласах и сигналах, в которых тренер подчеркивает правильность движения, чувства времени, темпа, степень напряжения.

Например: «Да!», «Так!», «Правильно!», «Хорошо!», «Отлично!» Все неправильное, ошибочное тренер отрицает одним словом — «Нет!». При повторении недостатков указывает главные причины, например: «Мягче!», «Плавнее», «В конце быстрее», «Глубже», «Тоньше», «Раньше рукой» и др. Эти короткие возгласы, сигналы и замечания экономят время, дают ученику возможность быстро разобраться, что он делает хорошо, а что плохо, и осознать правильное.

Метод постановки задач и заданий. В этом методе могут применяться различные подчиненные или сопутствующие методы: команды, ориентирования, разъяснения, одобрения и др.

В раскрываемых частных задачах тренер кратко излагает и показывает занимающимся технику и тактику, варианты способов выполнения и применения их в бою. Давая задание, тренер определяет цель, содержание работы, количество или время и характер действий, изменяет условия организации и выполнения приемов с различными партнерами и противниками. При овладении техникой и тактикой и совершенствовании качеств метод воздействия словом является главным.

В групповых занятиях для самостоятельного выполнения приемов или упражнений преподаватель после объяснения и показа дает распоряжение занимающимся: «Начинайте!» или «Действуйте!»

Для четкой организации начала упражнений иногда даются общие команды — «К бою — готовьсь!», «Самостоятельно начинайте!». Для

прекращения задания подаются общие команды — «Стой», «Вольно!». Во время паузы тренер делает нужные замечания и дает новые задания.

Метод задания на действия с выбором (по материалам исследования В.И. Федорова). Решение задач специальной подготовки предусматривает овладение фехтовальщиками широким кругом упражнений и заданий на выбор дистанции, времени и момента выполнения. Сюда же следует отнести и более сложные варианты упражнений на действия с выбором, применяемые в индивидуальных уроках тренером, а также «контры» и бои по заданию.

В основе успешного выполнения действий с выбором лежит умение выделять существенные для каждого конкретного случая моменты из общего числа несущественных, т. е. дифференцировать реакцию на поступающие сигналы.

Метод выбора предусматривает такое построение задания и упражнений, когда фехтовальщик в ответ на обусловленное изменение тактической обстановки решает задачи выбора и точной реализации действий в зависимости от изменения положения оружия, позы или дистанции партнера-тренера. Изменение обстановки, в ответ на которое действует занимающийся, может быть вызвано личными действиями бойца и инициативой противодействующего.

Упражнения и задания с выбором действий дают возможность приблизить учебные условия к боевым и соревновательным. Такое воспитание специализированных умений и качеств обеспечивает более быстрое перенесение навыков, сформированных в учебной обстановке, в бой.

Главное в создании моделей боевых ситуаций методом выбора — реальность взаимоотношений соупражняющихся, соответствующая боевой. Основными принципами такого моделирования являются: неопределенность, своевременность, смысловое соответствие и конфликтность. Задания с методом выбора даются не только мастерам, но и новичкам.

Метод выбора применяется для:

1. развития умений действовать в зависимости от неопределенностей, складывающихся в обстановке боя, и точного согласования своих действий с действиями противника;
2. совершенствования подвижности внимания, быстроты и точности мышления, зрительных, двигательных восприятий;
3. облегчения переноса умений и навыков, сформированных в учебной обстановке, в боевую.

Все разнообразие упражнений и заданий, используемых в методе задания на действия с выбором, можно разделить на следующие группы:

1. Упражнения, в которых объектом выбора является компонент действий. Например, в зависимости от складывающейся обстановки атаковать без выпада, с выпадом, с шагом-выпадом или в броске «стрелой». Поводом для начала действия может послужить определенная позиция тренера-партнера.

2. Упражнения типа «или-или», решающие конкретную педагогическую задачу. Например, на попытку прикосновения в 6-ю — перевод, на попытку прикосновения в 4-ю — два перевода и т. д.

3. Упражнения на тактические взаимодействия противников (типа действие — противодействие).

В такие упражнения включают действия и их варианты, вытекающие из предположений и практических наблюдений за реакциями фехтовальщиков.

4. Боевые эпизоды — отрывки реального боя, воспроизводимые в учебных целях для отработки конкретного варианта тактических взаимодействий.

Все упражнения, относящиеся к методу задания на действия с выбором, могут быть усложнены маневрированием, игрой оружием и т. д. При этом следует учитывать сложность задачи на действие с выбором, в котором не должны снижаться боевой характер выполнения упражнений, Скорость, быстрота и чередование частоты движений, которые служат сигналами для выбора, подбираются в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Метод задания на действия с выбором, сочетаемый с методами показа, объяснения, команд и распоряжений, применяется вместе со специальными методами.

Методы организации занимающихся. Для безопасности обучаемых и исключения возможных травм спортивным оружием применяется метод организации занимающихся.

Условия, в которых организуется и протекает деятельность фехтовальщика в процессе тренировки и боя, определяют собой методы организации занимающихся и те правила и способы обучения, которые установлены для действия бойца с оружием.

Учитывая эти условия, тренер применяет следующие специальные методы организации занимающихся:

Метод организации занимающихся без противника в одностороннем обучении. Преподаватель организует занимающихся и условия их деятельности так, что они действуют одиночно, но в коллективе, где могут широко проявлять инициативу и самостоятельность.

Все действия выполняются без взаимосвязи с противником. Противодействие вносит в процесс начального обучения большие эмоциональные напряжения, мешающие осмысливанию двигательных и воспитательных задач, анализу тонкостей действий и детальной шлифовке приемов техники.

Выполняя различные приемы одиночно, занимающиеся самостоятельно решают поставленные преподавателем задачи, выполняют приемы в своем или заданном темпе и ритме, контролируют свои движения, степень напряжения, амплитуду движений и т. д. Выполняя приемы в коллективе по команде, заданию, знаку или сигналу преподавателя, занимающийся подчиняется действиям коллектива и активно участвует в тренировке.

Этот метод применяется для начального обучения, а также для разрядников и мастеров в целях совершенствования техники и воспитания качеств, необходимых при боевых действиях.

Организация обучаемых при показе приемов или демонстрации учебных пособий:

- при показе приемов и действий, при демонстрации наглядных учебных пособий занимающиеся могут находиться в строю в одной или нескольких шеренгах, в свободном построении около демонстрационной доски или наблюдать сидя (рис. 22, а, б, в);

- при демонстрации кинокольцовок, учебных фильмов, боя или показательных индивидуальных уроков обучаемые могут наблюдать сидя (рис. 22, г).

Организация занимающихся при выполнении приемов без противника:

- в одной шеренге, нескольких шеренгах лицом к преподавателю, выполнение приемов по подгруппам, одна подгруппа упражняется, а другая наблюдает (рис. 23, а, б, в);

- самостоятельное выполнение приемов в отведенном месте, в шеренге, в двух шеренгах (рис. 23, г);

- один занимающийся действует под руководством или с помощью другого (рис. 23, д);

- самостоятельное выполнение приемов и одиночная проверка тренером каждого занимающегося (рис. 23, е);

- поточная организация выполнения упражнений, когда занимающиеся проводят приемы один за другим, пара за парой, шеренга за шеренгой (рис. 23, ж, з, и);

- организация индивидуального выполнения упражнения перед группой (рис. 23, к).

Так же организуют поточное выполнение приемов перед зеркалом по 2—3 человека. При большом количестве обучаемых может быть смешанная организация выполнения приемов с установлением определенного места для занятий каждой подгруппы.

Способы изменений характера выполнения приемов при действиях без противника:

- повторное стереотипное проведение приемов в индивидуальном или заданном темпе и ритме;
- самостоятельное исполнение приемов с уточнением деталей техники, скорости, амплитуды, дистанции и т. п.;
- повторное вариативное проведение приемов самостоятельно и с помощью тренера или товарища;
- выполнение приемов в измененных условиях (с закрытыми глазами, у зеркала и с выбором способа);
- выполнение приемов в связках и сочетаниях с другими приемами в своем или заданном темпе;
- выполнение приема в упражнениях с помощью товарища в связи с его действиями — «повтори то, что сделал я», и т. п.

Метод организации занимающихся с условным противником при обучении на подсобных снарядах. Выполняя подготовительные приемы к боевым, действиям, занимающиеся тесно взаимосвязаны с условным пассивным или активным противником. Условным пассивным противником могут быть мишень, чучело, подвесной мешок, условным активным противником — подвижное чучело, которым управляет преподаватель или партнер, подающий оружие у чучела, управляющий электромишенью.

В этом методе условия выполнения приемов приближены к боевым. От занимающихся требуется правильный расчет своей дистанции до цели, точность поражения цели уколom, ударом, расчет времени, выбор момента действий, проведение приемов с нужной амплитудой, силой напряжения и т. д.

Этот метод широко применяется для совершенствования боевых приемов и действий, для тренировки упражнений с оружием и развития боевых качеств. К нему также широко прибегают при начальном обучении и тренировке мастеров в течение ряда лет.

Организация занимающихся при выполнении приемов на подсобных снарядах:

- выполнение приемов в шеренге, в подгруппах, в кругу, в двух шеренгах, лицом к мишеням, чучелам (рис. 24, а);
- поточное выполнение приемов в шеренге, по подгруппам (рис. 24, б);
- самостоятельное выполнение приемов одиночно или с помощью партнера (рис. 24, в);
- поточное выполнение приемов у чучела, одиночные или с партнером (рис. 24, г, д);
- одиночное выполнение приемов перед группой (рис. 24, е);
- поточное выполнение приемов: занимающиеся двигаются по эллипсу или двум эллипсам, преподаватель подает для укола или удара маску, ручную мишень и т. д. (рис. 24, ж, з);
- одновременное выполнение приемов несколькими занимающимися на внезапно поданную тренером ручную мишень или маску (рис. 24, и);

- поточное выполнение приемов на качающемся мешке, набивном мяче (рис. 24, к);

- смешанная организация занимающихся для выполнения приемов (рис. 24, л).

Способы изменения характера выполнения приемов во время упражнений на подсобных снарядах:

- повторное стереотипное выполнение приемов в индивидуальном или заданном темпе и ритме с учетом дистанции;

- многократное выполнение приема самостоятельно и в зависимости от действий противника;

- повторение приемов с выбором и изменением способа действий в процессе выполнения упражнения;

- вариативное выполнение приема в связях и сочетаниях с другими приемами самостоятельно, а затем с помощью партнера или тренера.

Метод организации занимающихся с партнером или противником в «контрах» (в двустороннем обучении). Этот метод является одним из основных при изучении и совершенствовании боевых действий и воспитании качеств. Сущность этого метода заключается в том, что занимающийся выполняет приемы и боевые действия в тесном контакте с партнером, способствующим или затрудняющим их проведение, или действует с противником, который атакует и стремится нанести укол, или защищается и дает ответ. Условия тренировки максимально приближены к боевым. На таких занятиях занимающиеся совершенствуют технику и решают различные тактические задачи. В практике фехтования этот метод принято называть методом боевых «контров». К ним относятся:

1. «контры» на обусловленные приемы или действия, когда занимающиеся поочередно выполняют один или несколько раз прием, создавая благоприятные условия для проведения упражнения;

2. «контры» в форме боевых упражнений с решением определенных технических и тактических задач, где занимающиеся поочередно противодействуют один другому, выполняя приемы по одному или по несколько раз подряд или на время;

3. «контры» с выбором двух или нескольких обусловленных действий и противодействий. Приемы проводятся поочередно на количество раз или на время;

4. «контры» на необусловленные действия от ситуации. Выполняются поочередно на время в виде боевых схваток.

Организация занимающихся для работы в «контрах»:

- организация обучаемых для самостоятельного выполнения приемов в «контрах». Выполняет поочередно одна шеренга, затем другая (рис. 25, а);
- поточное выполнение действий в двух шеренгах в виде «контров» с просмотром тренером каждой пары (рис. 25,б);
- выполнение приемов в «контрах» каждым занимающимся, с тренером или его помощником (рис. 25,в);
- организация обучаемых для самостоятельного выполнения боевых действий в «контрах» со сменой противников по кругу (рис. 25,г);
- организация обучаемых во время взаимоуроков. Тренер сам дает урок и наблюдает за отдельными парами (рис. 25, д);
- просмотр «контров» отдельных пар перед группой (рис. 25, е);
- организация обучаемых при индивидуальных уроках и тренировке в «контрах» (рис. 25, ж).

При различной подготовленности обучаемых применяется смешанная организация занимающихся с точным указанием места для тренировочной работы.

Способы изменения характера проведения приемов в «контрах»:

- поочередное выполнение приемов по принципу «повтори то, что сделаю я»;

- многократное вариативное выполнение приемов с помощью партнера, который помогает или затрудняет действовать и решать тактические задачи;
- многократное выполнение приемов с выбором нескольких определенных действий и одного неизвестного партнеру действия;
- выполнение приемов или упражнений с «листа». Задание тренера выполняется с партнером перед группой без подготовки;
- многократное проведение приемов в упражнениях, «контрах», со сменой партнеров по кругу (с партнером по назначению тренера и по выбору);
- многократное выполнение приемов в «контрах» и боевых схватках в усложненных условиях (обороняющийся стоит у стены, на границе дорожки, защищается только одной защитой и т. п.).

Метод организации занимающихся в индивидуальном обучении. Преподаватель обучает занимающегося индивидуально на уроке и при этом действует как тренер или как противник, следя за правильностью выполнения приемов и действий, за логической взаимосвязью техники и тактики фехтования. Ставя перед учеником задачи и действуя за различных противников, тренер совершенствует индивидуальную технику и тактику обучаемого, воспитывая у него необходимые качества. Индивидуальный метод проводится: в виде урока-проверки, обучения и совершенствования, урока по заданию или действию, обзорных уроков и уроков боя. Метод организации занимающихся в индивидуальном обучении считается одним из основных для перворазрядников и мастеров, поэтому он широко применяется при обучении фехтованию на различных видах оружия.

Организация занимающихся в индивидуальном методе:

- проверка тренером каждого занимающегося в строю или с вызовом из строя;
- один занимающийся берет урок у тренера, очередной наблюдает, а остальные выполняют задание тренера;
- просмотр индивидуального урока по технике, тактике действий или боя, когда один занимающийся берет урок, а все ученики, сидя, наблюдают;
- организация группового индивидуального урока. Все ученики дают один другому индивидуальные уроки в определенном месте, а тренер наблюдает.

Способы изменения характера выполнения приемов и действий в индивидуальном методе:

- выполнение приемов и действий с помощью тренера и его оружия;
- выполнение приемов под команду тренера, по его заданию, по различным ориентирам: зрительным, слуховым, мышечным и т. д.;
- многократное вариативное выполнение приемов по заданию на действие с выбором, по задачам, которые ставит тренер, по его действию, тактическому поведению и замыслу.

Метод организации занимающихся в учебной практике. На занятиях обучаемый действует за тренера по заданию и под его руководством.

Вначале обучаемый выполняет небольшие задания для совершенствования мастерства и получения педагогических навыков и умений.

Метод организации занимающихся в учебной практике, где ученик действует за тренера и за противника, способствует росту спортивного мастерства и обогащает тактику действий. Поставив перед учеником техническую и тактическую задачи, дающий урок должен знать способы их решения. Этот метод применяется для воспитания и подготовки бойца и будущего тренера. Более подробно он изложен в частной методике фехтования на рапирах.

Методические приемы организации обучаемых в учебной практике:

- выполнение приемов одним занимающимся под наблюдением и руководством другого, в шеренге, в двух шеренгах;
- организация обучаемых по подгруппам под руководством назначенных старших, которые проводят занятия в определенных местах;
- организация занимающихся при проведении разминки, специальных упражнений или подготовительной части урока — в двух шеренгах, в шахматном порядке в нескольких шеренгах, в кругу и т. д.;
- организация занимающихся при проведении учебной практики на подсобных снарядах в подгруппах в точно отведенном месте;
- организация занимающихся при проведении учебной практики по двустороннему обучению в подгруппах по 3—5 человек со сменой через 5—10 мин.;
- организация занимающихся при проведении учебной практики по судейству учебных боев и соревнований по подгруппам на двух, четырех полях боя.

Способы изменения характера выполнения приемов в учебной практике:

- выполнение приемов под команду обучаемого и по его заданию;
- показ и объяснение приемов или действий перед группой по заданию тренера, одиночно или с партнером;
- выполнение приемов в упражнениях и в «контрах» под руководством или с помощью партнера;
- выполнение приемов и действий в индивидуальном уроке, который дает партнер, по его задачам, заданиям и действием;
- выполнение приемов боя при судействе партнера;
- разбор техники или тактики действий, проведение короткой беседы перед группой по заданию тренера.

Соревновательный метод организации занимающихся. К этому методу прибегают для развития умений применять полученные знания и навыки в бою с различными противниками в разнообразных условиях соревнований. Учебная обстановка должна быть разнообразной и максимально приближаться к боевой.

Боевые качества и правильное отношение к соревнованиям должны воспитываться последовательно — от соревнований на технику выполнения приемов, на обусловленный укол (удар) и защиту от него к соревнованиям на время, на определенное количество уколов с различными противниками.

В соревновательном методе организации занимающихся предусматривается:

- организация группы для учебных соревнований на технику выполнения приемов — все обучаемые, сидя, наблюдают, а один выполняет приемы на технику;
- организация группы для учебных соревнований на меткость поражения цели — первая шеренга выполняет приемы, вторая обслуживает и ведет счет;
- организация занимающихся для проведения боевых схваток на отдельный прием или для боя с тренером (рис. 26, а);
- организация обучаемых для боя на отдельные приемы или вольного боя (рис. 26, б);
- организация обучаемых для групповых боевых схваток или вольных боев в усложненных условиях — один партнер у стены обороняется, другой нападает (рис. 26, в);
- организация обучаемых в учебных боях на краю дорожки по подгруппам. Обороняющийся поочередно ведет бой с каждым из подгруппы (рис. 26, г);
- организация обучаемых для учебных соревнований на двух полях боя (рис. 26, д);
- организация обучаемых для командных и личных соревнований проводится по правилам.

Способы изменения характера выполнения приемов и действий в соревновательном методе:

- выполнение приемов перед группой одиночно или в паре с товарищем под команду тренера или без команды выполнение личных упражнений;
- приемы на меткость поражения цели выполняются одной рукой, с выпадом и шагом вперед и переменной позиции, без касания оружия партнера и с батманом. Уколы наносятся в круг различного диаметра — (5—10 см), в неподвижную и подвижную мишень и в электромишень;
- боевые схватки на определенные приемы и защиты от них, на приемы с выбором, на определенное количество уколов (ударов), на время при самостоятельном подсчете или при судействе товарища;
- соревновательные бои по олимпийской системе, круговой, смешанной, личные и командные, в различных условиях, без электрофиксатора и с его помощью.

Методы упражнения и дозирования нагрузки применяются для формирования общих и специальных умений, навыков и качеств, а также для функциональной подготовки фехтовальщиков.

При использовании методов упражнений следует учитывать возраст, пол, состояние здоровья, задачи периода тренировки и квалификацию спортсмена.

Выделяют несколько специальных методов упражнения:

- метод прерывистой повторной работы без точного регламентирования нагрузки и отдыха;
- метод непрерывной повторной работы с точно регламентированными дозами определенной: нагрузки и; интервалами отдыха;
- смешанный метод прерывистой и непрерывной повторной работы.

Метод прерывистой повторной работы без точного регламентирования нагрузки и отдыха. К этому методу преимущественно прибегают, когда изучают новый учебный материал. Приемы выполняются на количество повторений или (при самостоятельной работе) на время.

Метод непрерывной повторной, работы с точно регламентированными дозами определенной нагрузки и интервалами отдыха. Этот метод применяется в спортивной тренировке разрядников и мастеров фехтования в процессе физической, технической и тактической подготовки, в групповых тренировочных занятиях и индивидуальных уроках, для высокой функциональной подготовки к ответственным соревнованиям. С помощью этого метода можно уплотнять, сочетать и чередовать нагрузку. Спортсмен в отведенное тренером время выполняет однородные или неоднородные упражнения или приемы непрерывно. При этом очень важно волнообразно изменять интенсивность, ритм движений, рационально чередуя двигательные действия с активным отдыхом.

Примерная дозировка нагрузки и отдыха для разрядников и мастеров.

При общей и специальной физической подготовке непрерывное выполнение упражнений, приемов колеблется от 10—15 до 15—30 раз с активным отдыхом до 1 мин.

Во время тренировки на подсобных снарядах спортсмен непрерывно выполняет уколы (удары) правой рукой 30—40, 40—50, 50—75 раз, левой рукой 20—30 раз; уколы с выпадом в правой стойке 15—20, 20—30, 30—40 раз с активным отдыхом 2—3 мин., с выпадом в левой стойке 20—30 раз.

В упражнениях, «контрах» и боевых схватках с одним партнером допускается 10—15 атак, или 3 раза по 5 атак, или 3 раза по 10 атак с отдыхом 2—3 мин.

В одном тренировочном занятии или учебном соревновании разрешается проводить 5—6 или 7—10, максимум 12—15 вольных боев.

Нагрузка по технической и тактической подготовке в групповых занятиях. Малая доза нагрузки равна 3—5 мин. работы, до 1 мин. активного отдыха.

Средняя нагрузка равна 5—8 мин. работы, до 2 мин. активного отдыха. Большая доза нагрузки равна 8—10 мин. работы, до 3 мин. активного отдыха.

Нагрузка в индивидуальных уроках. Малая доза нагрузки равна 2—3 мин. непрерывной работы, до 1 мин. активного отдыха (в это время тренер дает краткие объяснения, новые задания, советы). Средняя доза нагрузки равна 3—5 мин. непрерывной работы, до 2 мин. активного отдыха. Большая доза нагрузки равна 5—8 мин. непрерывной работы, до 3 мин. активного отдыха.

Кроме дозировки нагрузки по количеству повторения приемов и времени тренер должен учитывать интенсивность приемов, движений и действий, состояние, и степень тренированности занимающихся и искусно чередовать наступательные действия с оборонительными, статические напряжения с динамической работой и активным отдыхом.

Индивидуальный урок в основном периоде ведется, вначале малыми дозами по 5—6 раз, а затем малые и средние дозы чередуют. Индивидуальный урок в соревновательном периоде длится 30—40 мин. Вначале спортсмен получает малую дозу нагрузки — 3—5 мин., а затем ее чередует со средней и большой дозами.

Периодически целесообразно включать в процесс тренировки обзорные индивидуальные уроки, где с самого начала применяют большие дозы нагрузки в чередовании с малыми и средними дозами; урок завершают большой дозой нагрузки.

Интенсивность дозы нагрузки зависит от тренера и ученика, от упражнений и решаемых задач. Опытный тренер всегда должен чувствовать состояние ученика, его работоспособность.

Поэтому применять одинаковую дозировку нагрузки для разных спортсменов нецелесообразно. Тренер должен учитывать возраст, пол и состояние тренированности.

Смешанный метод прерывистой и непрерывной повторной нагрузки. В этом методе сочетаются неточно регламентированные дозы с определенными дозами нагрузки и отдыха. Применяется метод при смешанной тренировке во время овладения новыми действиями, в тактической подготовке, в индивидуальных уроках и т. д.

Тренер определяет нагрузку по количеству повторения, времени, по чередованию скорости и характера работы, а также по интенсивности действий. При этом учитываются дыхание занимающегося, напряжение мышц вооруженной руки, ясность восприятия и мышления в процессе действий и субъективное самочувствие.

Методы самостоятельной работы вне тренировочных занятий. Для самостоятельной подготовки занимающихся используют домашние задания с изучением литературы, правил, программ, статей, записей в дневниках тренировки, судейства, проведения соревнований. Устраиваются показательные выступления в школах, парках, клубах, на заводах, фабриках и т. п. Кроме того, даются задания для выполнения утренних физических упражнений, для подготовки и сдачи норм ГТО и т. д.

Методы проверки и учёта успеваемости. К таким методам относятся:

Наблюдение на уроке и оценка занимающихся, опрос по терминологии, тактике, правилам и т. д.

Просмотр боев отдельных пар, судейства, индивидуальная проверка знаний, успеваемости в школе.

Контрольные испытания по общей физической подготовке, технике, тактике, сдача зачетов по методике или судейству, сдача норм ГТО и специальных разрядных нормативов.

Учет результатов соревнований и врачебно-контрольных данных.

Характеристика соревновательной деятельности в женских и мужских видах фехтования на шпаге, сабле, рапире

Соревновательная деятельность в спортивном фехтовании имеет общие признаки, объединяющие бои на рапирах, саблях, шпагах, благодаря единой системе двигательных действий клинком и приемов передвижений. Кроме того, правила противоборства фехтовальщиков предъявляют во многом аналогичные требования к психическим и двигательным свойствам участников. Поэтому выделение и систематизирование характеристик специализированной деятельности, определяющих формирование техники и тактики, позволит усовершенствовать методики обучения и первоначальной тренировки во всех видах фехтования.

Многооперационность действий клинком и возможности взаимозамен между их разновидностями Условия ведения боев позволяют реализовывать многие тактические намерения применением различных двигательных действий. Следовательно, необходим отбор типовых навыков и наиболее доступных ситуаций для их освоения, что сократит сроки их переноса в условия тренировочных поединков и соревнований.

Произвольный выбор атак и противодействий атакам, способов их подготовки

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

Разнообразие проявлений психических свойств и двигательных возможностей, обеспечивающих применение действий. В тренировках и соревнованиях участникам необходимы автоматизм и вариативность навыков, предназначенных для противоборства в схватках, а также их сопряжение с проявлениями двигательных качеств и психических свойств, среди которых следует выделить:

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

Неожиданность значительного количества ситуаций

Успешность действий в подобных 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 его формирование нередко затягивается на многие годы. Однако применение методики совершенствования умений фехтовальщика, основанных на специализированности двигательных реакций, позволяет сократить продолжительность формирования «чувства боя».

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, практически аналогичен во всех видах фехтования. Имеют место лишь существенные различия в сравнительной значимости между отдельными специальными умениями из-за особенностей способов достижения результативности действий — ударом или уколом, временных критериев для оценки результативности действий в ситуациях взаимных нападений, размерах поражаемой поверхности участников.

Раздвоенность поиска между тактическими намерениями

Относится к выбору (подготовке) атаки и противодействия атаке по ходу поединка. Мышление и внимание участников постоянно перемещается от оценки конкретных действий к выбору момента и способа передвижения перед началом их выполнения, контролю дистанции до схватки и наблюдению за действиями противника, обеспечивая тем самым своевременные противодействия возможным атакам.

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

Различия между источниками и способами оценки тактической информации Их учет необходим при выборе действий и момента для начала их применения. Выбор действия перед началом схватки основывается на анализе предварительной информации о намерениях противника, а затем следуют оценки эффективности действий в предшествующей схватке (поединке, соревновании), среди которых, в частности:

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

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

Особенности условий ведения поединков в видах фехтования.

Техника и тактика ведения поединков в видах фехтования своеобразны из-за различий в способах достижения результативности атак и противодействия атакам — укол или удар, критериях оценки результативности действий при взаимных нападениях, размерах поражаемой поверхности участников. Выделенные регламенты определяют выбор тактических намерений и технических приемов для их реализации.

Следовательно, в отборе содержания обучения и первоначальной тренировки необходим анализ эффективности разновидностей действий и типовых ситуаций для их применения в поединках.

Среди технико-тактических приоритетов необходимо выделение типовых навыков движений клинком и приемов передвижений, отдельных специализированных проявлений психических свойств, составы базовых действий и наиболее часто используемых ситуаций, среди которых выделим:

- 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;
- сравнительную значимость 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.).

Характеристика соревновательной деятельности в ветеранском, параолимпийском фехтовании

Соревнования среди ветеранов проходят по четырём возрастным категориям: 40-50 лет, 50-60 лет, 60-70 лет, 70 лет и старше. В предварительных турах поединки проводятся на 5 уколов, продолжительность боя 3 минуты. В турах прямого выбывания бой ведётся до 10 уколов. Бой разделён на два периода по 3 минуты каждый, с перерывом 1 минута.

Ветеранский турнир – событие, которое собирает из многих городов и стран людей, объединённых преданностью своему любимому увлечению. Во время проведения соревнований в зале присутствует особенная атмосфера благожелательности. Каждый участник, выйдя на фехтовальную дорожку, главную свою победу уже одержал – продлил свою молодость. Для юных спортсменов выступление старших имеет значение. Это как истоки и преемственность поколений.

Из истории возникновения в мире.

Ветеранское фехтование сравнительно молодое. Возникло оно в Германии в начале 70-х годов. Мужчины провели свои первые соревнования по всем трём видам оружия в 1971 году, а женщины в 1972 году. В Англии ветеранские турниры начали проводить в 80-е годы, а в 1987 году англичане открыли свою ветеранскую Ассоциацию. Её президентом стал Генри де Силва, который позднее возглавит ветеранское фехтование в Европе. С 1985 года французы начинают проводить ветеранские турниры. Россия, Италия, Венгрия, Австрия и другие европейские страны влились в ветеранскую семью уже в 90-е годы. В 1991 году был образован Европейский Комитет ветеранского фехтования. В этом же году в Англии состоялся первый Чемпионат Европы по фехтованию среди ветеранов, в котором приняли участие спортсмены из 7 стран.

За последующие 10 лет ветеранское фехтование приобрело популярность в Европе и в 2001 году на Чемпионат Европы в Кёльн приехало уже 600 участников из 21 страны. Чемпионаты мира среди ветеранов проводятся с 1997 года.

Постоянная популяризация спорта, ставшая одним из направлений государственной политики, приносит плоды. Людям уже не нужно заставлять вести активный образ жизни. Достаточно взглянуть на устойчивый рост спроса на платные услуги населению в области физкультуры и спорта.

Паралимпийское фехтование имеет давнюю историю. Еще в 1780 году доктор Тиссо (Франция) разработал методику, которую описал в книге под названием «Медицинская хирургическая гимнастика в гигиеническом аспекте. Упражнения с оружием». А в 1895 году француз Селестин Леконт разработал теорию, согласно которой занятия фехтованием обладают большим лечебным эффектом. Он описал пятнадцать болезней, вылеченных с помощью этого вида спорта.

Вид спорта был разработан после Второй Мировой Войны Сэром Людвигом Гуттманом в Сток-Мандевилльском Госпитале - месте зарождения Паралимпийских игр. Он входит в Паралимпийскую программу, начиная с Игр - 1960 в Риме.

Принимать участие в соревнованиях по фехтованию на колясках имеют право спортсмены с инвалидностью, затрагивающей по крайней мере одну ногу или ступню. Спортсменам присваивается класс в соответствии с их уровнем функциональных возможностей. К категории А относятся спортсмены, имеющие хороший контроль над туловищем, а фехтующая рука не имеет функциональных нарушений. К категории В относятся спортсмены, имеющие инвалидность, влияющую на функцию туловища или фехтующей руки.

Соревнования проходят на площадке размером 4м x 1.5м, спортсмен должен быть пристегнут к коляске, укрепленной на полу. Коляски крепятся на расстоянии достижения соперника спортсменом с более короткой рукой.

Оружие. Рапира: легкое оружие четырехгранного сечения, предназначенное для колющих ударов. В этой дисциплине целевая область ограничена торсом соперника.

Сабля: колющее оружие с гибким стальным клинком трёхгранного сечения, происходит от кавалерийского меча. Фехтовальщик получает очко за каждое касание любой частью клинка в любом месте выше пояса соперника.

Шпага: Самое тяжелое оружие, являющееся настоящим дуэльным мечом. Цель поражения является все тело соперника, и оба участника боя могут получать очки одновременно.

Цель игры - первым заработать 15 очков.

Рамы колясок для фехтования спроектированы таким образом, чтобы спортсмены могли сражаться друг против друга, вне зависимости от того, являются ли они правшами или левшами.

Коляски спортсменов прикреплены к полу металлическими рамами с обеих сторон, чтобы фехтовальщики сохраняли устойчивое положение. Ступни спортсменов должны всегда оставаться на подножке коляски, нельзя опускать их на пол, создавая себе преимущество.

По правилам, тот из участников боя, у кого короче руки, выбирает дистанцию, на которой будет идти поединок. Во время схватки фехтовальщик должен держаться свободной рукой за кресло. Правилами не разрешается также приподниматься в кресле или отрывать ноги от подножки.

У рапиристов и саблистов поражаемая поверхность такая же, как в «обычном» фехтовании, у шпажистов — все тело выше пояса. Попадания регистрируются с помощью электрофиксатора. Укол в поражаемую поверхность приносит очко.

Принадлежность к той или иной категории определяется характером заболевания и связанной с ним степенью подвижности спортсмена:

к категории «А» относятся атлеты с ампутацией нижних конечностей и детским церебральным параличом (ДЦП);

к категории «В» — спортсмены с травмами грудного отдела позвоночника;

к категории «С» — фехтовальщики с травмами шейного отдела позвоночника.

Перед соревнованиями паралимпийцы в обязательном порядке проходят медицинское освидетельствование.

Диагностика уровня подготовленности фехтовальщиков различной квалификации, контроль ее динамика, коррекция

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Для тестирования уровня освоения Программы по общей и специальной физической подготовке 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. На этап начальной подготовки (в соответствии с Приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.2001 г.) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься фехтованием и имеющие разрешение врача-педиатра. Нормативы для зачисления в группы начальной подготовки не требуются. Однако могут быть применены регламентированные нормативы по ОФП, которые способны подтвердить готовность начинающего к выполнению специализированной нагрузки.

1. Бег 30 м (6x5 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 (3x10 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 4x5 м; - челночный бег в течение 1 минуты (20-метровый отрезок); - кистевая динамометрия; - челночный бег 4x14 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 4x5 м; - челночный бег 4x14 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 4x5 м; - челночный бег 4x14 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.

Индивидуализация подготовки фехтовальщиков, как одно из направлений развития спорта высших достижений.

Анализ литературы по проблеме индивидуализации тренировочного процесса на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства показал, что индивидуальный подход в основном используется в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации и касается,

прежде всего, индивидуальных особенностей техники выполнения упражнений, режимов работы и отдыха, управления мотивами спортивной деятельности. Многими исследователями предприняты попытки создания индивидуально ориентированных программ, учитывающих, в первую очередь, исходный уровень состояния и прогнозируемый потенциал спортсмена (Г.Б. Баймеев, Г.В. Бугаев, О.А. Сиротин, В.П. Черкашин и др.). Однако, по мнению ученых, на этапе начальной подготовки спортсменов не удается в полной мере использовать индивидуальный подход по причинам организационно-методического характера (большой количественный состав учебных групп, разнородный контингент, жесткая регламентация и унификация методов и форм учебно-тренировочного процесса, недостаточная проработка технологии индивидуализации и т. д.). Индивидуальный подход - это принцип обучения и воспитания. Индивидуальный подход предполагает знание индивидуальности, того самого неповторимого, особенного, имеющегося в человеке, что отличает одного индивида от другого и включает в себя какие-либо природные, психические, общественные, физические, врожденные и приобретенные качества. При наличии природной одаренности и правильной системы тренировок, а также использования индивидуального подхода на этапе начального обучения, может быть достигнут высокий рост подготовленности в сроки вдвое короче обычных. Для выявления возможностей применения индивидуального подхода на этапе начального обучения детей подросткового возраста фехтованию на рапире нами было организовано экспериментальное исследование, в котором приняли участие подростки учебно-тренировочных групп начальной подготовки второго года обучения СК «Уручье». Поскольку нет одного изолированного метода, надежно раскрывающего все механизмы адаптационных процессов, исследование должно носить комплексный характер, с включением педагогических и физиологических методов. При этом объективность диагностической информации может быть повышена путем органического включения диагностических испытаний в процедуру непосредственной спортивной тренировки. Учитывая вышеизложенное, необходимо выполнить комплексное экспериментальное исследование, включающее педагогические и физиологические методы контроля за ходом адаптации фехтовальщиков группы начального обучения к нагрузкам. К первым относятся методы

анализа содержания тренировочной деятельности, а также тесты для оценки уровня физической и технической подготовленности юных спортсменов; ко вторым - пульсометрия. В результате исследования выявлено, что юные рапиристы П-13 лет наибольшие трудности испытывают при формировании таких комплексных технических умений, как умение выполнять действие с различной скоростью и амплитудой в учебных упражнениях, умение выполнять двухтрехтемповое действие в учебных упражнениях. В боях на рапирах сохранение необходимой кинематической структуры технических приемов требует целенаправленных усилий мышц вооруженной руки. Кроме того, неожиданные изменения дистанции схваток затрудняет достижение точности нападений, особенно при выполнении комбинаций движений. Умение произвольно менять быстроту и амплитуду выполнения сложных многосуставных двигательных действий является одним из основных критериев технического мастерства фехтовальщика. Умение точно и своевременно выполнять двух-трех-темповое действие также является такого рода критерием и обычно сразу позволяет отделять «техничного» фехтовальщика от «нетехничного». Естественно, что по этим критериям юные рапиристы П-13 лет еще не достигли должного уровня технического мастерства. Таким образом, установлены основные направления работы по совершенствованию технической подготовленности юных рапиристов П-13 лет при построении системы индивидуальной подготовки. Для улучшения показателей подготовленности фехтовальщиков-рапиристов подросткового возраста на этапе начального обучения предложена методика обучения с использованием индивидуального подхода, в которой, с учетом анатомической структуры элементов техники передвижения, описаны техника передвижения в боевой стойке, выполнения выпадов и атак, а также обучение этим элементам в индивидуальной форме. Предложенные средства и методы общей и специальной подготовки при обучении юных фехтовальщиков на рапирах и методы психологического воздействия способствуют улучшению показателей подготовленности.

в процессе обучения необходимо осуществлять дифференцированный подход на основе выявленных типологических различий спортсменов путем разработки системы частных педагогических задач и средств, учитывающих эти особенности. Оптимизировать методику технико-тактического мастерства фехтовальщиков позволит внедрение в процесс обучения технических средств и тренажерных устройств. В процессе педагогического эксперимента подтверждена эффективность методики оптимизации технико-тактической подготовки фехтовальщиков на рапирах 11-13 лет путем внедрения индивидуального подхода на тренировке, о чем свидетельствуют более высокие показатели подготовленности у испытуемых

экспериментальной группы, выраженные в достоверном превышении данных по сравнению с данными контрольной группы.

Теоретические основы и предпосылки спортивной ориентации и необходимости отбора одаренных детей в фехтовании

По мнению большинства специалистов по фехтованию, в принципиальном смысле об отборе в фехтовании говорить не приходится. Тренер часто бывает рад всем, кто придет, т. к. от этого тоже зависит его финансовое положение. Поэтому, когда мы говорим об отборе, имеем в виду предварительное ориентирование тренера в оценке индивидуальных задатков его учеников. Процесс приспособления юного фехтовальщика к условиям и требованиям спортивной деятельности может осуществляться либо методом «проб и ошибок», либо в результате целенаправленного апробирования со стороны тренера его возможностей для последующего ориентирования в многолетней подготовке. Точность предвидения будущих результатов в значительной мере зависит от эффективности оценки выявления ведущих качеств сенсомоторики и интеллекта, а также тех, которые могут тормозить или ограничивать рост технико-тактического мастерства. Таким образом, если своеобразные сочетания психических и морфофункциональных особенностей характеризуют одаренность человека в том или ином виде деятельности, то задача тренера состоит в том, чтобы определить диапазон и направленность индивидуальности спортсмена в избранном виде спорта. Трудность оценки любой одаренности состоит в том, что наблюдаемые и измеряемые с помощью различных испытаний индивидуальные особенности поведения и реагирования отражают сплав врожденных и приобретенных качеств. Причем неизвестно, какая доля в этом сплаве наследуется, а какая приобретается в процессе жизни. Одна из возможностей ответа на этот вопрос — тестирование и оценка именно тех качеств, которые в основном наследуются и лишь в незначительной мере поддаются воздействиям среды.

31. Предварительный отбор Традиционно принято рассматривать отбор как многоцелевую процедуру, осуществляемую на различных этапах подготовки спортсменов: — предварительная ориентация и отбор; — отбор в спортивную команду — отбор для участия в отдельных соревнованиях. Предварительный отбор и ориентация детей предшествуют началу спортивной специализации (В.А. Бусол, 1978). Основное внимание тренер обращает на то, насколько ребенок по своим качествам соответствует требованиям фехтования. Вот только некоторые из этих требований: — движения, выполняемые фехтовальщиком, имеют в основном скоростной или скоростно-силовой характер; — успешное выполнение большинства технико-тактических действий затруднено активным противодействием противника; — в ходе спортивного поединка фехтовальщик ритмично и в жестком дефиците времени осуществляет разнонаправленные передвижения, нападающие и защитно-ответные действия; — успех поединка во многом зависит от умения фехтовальщика правильно и своевременно оценить поведение противника. Направленная ориентация — это не только проверка координационных возможностей и двигательных реакций спортсмена, но и оценка его интеллектуальных способностей и готовности к обучению; поведенческой активности, выражаемой в стремлении или избегании

общения со сверстниками; склонности к соперничеству (Ю.М. Бычков, 2006).. Решаются самые общие задачи пригодности и перспективности занятий фехтованием. Естественно, термин «пригодность» имеет условное значение, т. к. тренер обычно не говорит ребенку или его родителям, что он не пригоден 4 или пригоден на 50 %. Он этого и сам часто не знает. То, что некоторые дети не сразу проявляют себя, совсем не значит, что они непригодны: их психомоторные и интеллектуальные сензитивные периоды еще только в будущем, а что за этим последует, предсказать трудно. Поэтому в оценках следует быть очень осторожным. Используемые тренером тесты должны быть достаточно просты, удобны и не требовать много времени для проведения. Это легко объяснимо: во-первых, в распоряжении тренера нет сложной и точной исследовательской аппаратуры (да она, обычно, и не нужна), а во-вторых, у него нет времени этим долго и специально заниматься. Он заинтересован в том, чтобы пропустить через «сито» такого предварительного отбора как можно больше детей и затратить на это не много времени (М.С. Бриль, 1968). Важно оценить те свойства и качества, которые имеют первоочередное значение и на основании которых можно прогнозировать (с определенной долей вероятности) успешность занятий фехтованием.

Заслуженный мастер спорта пловец Владимир Сальников вспоминал: «В сентябре 1968 года тренер “Экрана” Глеб Георгиевич Петров пришел к нам в школу, собрал всех второклассников и попросил сделать несколько простых упражнений. Тогда я не знал еще, что ключевое в них — «переменное вращение руками». Говорят, по характеру его исполнения (соль упражнения — в правильной координации движения) можно довольно точно определить способность человека к освоению спортивных стилей плавания. Возможно, “вертушка” у меня получилась действительно хорошо, потому что экзаменатор заинтересовался мной. Он сказал, что единственный, кто за все предложенные при отборе упражнения получил “пятерки”» (Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, 2007). Сначала такой оценке подлежат задатки и двигательная активность. В фехтовании это прежде всего психомоторные качества:

— различные формы проявления быстроты (быстрота одиночного движения, двигательное реагирование, частота движений); 5 — скоростно-силовые качества;

— координация, точность и ловкость движений; — соотношение двигательной активности и саморегуляции поведения. Несколько реже на этом этапе оцениваются быстрота двигательного и тактического научения, психическая устойчивость к экстремальным воздействиям, склонность к соперничеству, способность понимать (чувствовать) намерения противника, уровень боевой /игровой) активности. Некоторые оценки и вправду могут быть отнесены к более позднему времени, но быстроту двигательного научения, которая зависит не только от координации, но от способности ребенка к произвольному вниманию и оперативному запоминанию, следовало бы оценивать уже на первом этапе.

2. Отбор в спортивную команду
Отбор в спортивную команду зависит не только от уровня техникотактической подготовленности фехтовальщика. При относительном равенстве технико-тактического мастерства многое зависит от взаимоотношений между кандидатами, от того к чему они больше предрасположены: к индивидуальной или командной борьбе; насколько высок уровень конкуренции в команде: готовы ли они не радоваться проигрышу своего сотоварища по команде, а сопереживать и полностью отдать себя борьбе (Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер, 2007) Такой отбор очень важен в игровых видах спорта: при выборе амплуа спортсмена и оценке его возможностей играть именно в данной команде. Однако и в фехтовании правильный отбор и комплектование сплоченной команды могут оказаться решающими для достижения успеха в соревнованиях. Известно немало случаев, когда команда, составленная из сильных но недружных фехтовальщиков, проигрывала более слабой, но сплоченной команде.

Примером могут быть Олимпийские игры 1988 г. в Сеуле. Команда саблистов, сильнейшая на то время в мире, ведет со счетом 7:3 у сборной Венгрии и в итоге проигрывает золотые медали при счете 8:8 с разницей в 1 укол. Трудно судить, насколько сплоченной была команда противников, но то, что в нашей команде о сплоченности и дружбе не могло быть и речи — это факт. Тренером, опекающим и выводящим команду, был заслуженный тренер СССР Владимир Назлымов, спортсмен и тренер, безусловно талантливый, но как человек и руководитель — сложный и авторитарный. Отношение к нему спортсменов, представляющих разные спортивные клубы, было неоднозначным. Не будем фантазировать о том, какие «червячки» сомнения могли быть в душах спортсменов, Но то, что эти «мелочи» конкуренции внутри команды могли повлиять на их мотивацию, исключить нельзя (Николаев А.Ю., 2012) Но вот другой пример. Перспективы выступления сборной команды тогда еще СССР по мужской рапире на этих же Олимпийских играх с точки зрения специалистов были не блестящие. Лучшее место, которое отводили ей, — третье. Западногерманские, французские и итальянские фехтовальщики на рапирах имели в своем багаже накануне Олимпиады значительно больше побед на международных турнирах. Однако скрытым от глаз специалистов и соперников осталось то, что является сутью командной борьбы — «дух команды». Он-то помог рапиристам завоевать первое место. Интересен тот факт, что накануне выезда сборной команды фехтовальщиков в Сеул ее члены принимали участие в экспериментах по определению сплоченности и направленности на достижение поставленной командной цели (по методике И.Я. Рыжонкина, 1984). Оказалось, что команда рапиристов-мужчин значительно превосходила представителей других видов оружия по этим показателям. Индекс ее сплоченности был близок к максимальному.

Степень сплоченности команд фехтовальщиков сборной СССР накануне Олимпийских игр 1988 г.: 1 — рапира мужчин, 2 — рапира женщин, 3 — сабля; белые столбцы — субъективная оценка сплоченности, темные столбцы — оценка степени реальной сплоченности (рис.1). Рисунок 1 – Степень сплоченности команд фехтовальщиков сборной СССР накануне Олимпийских игр 1988

Прогноз, высказанный на основании результатов тестирования, подтвердился. В команде был безоговорочный лидер — Александр Романьков, а все остальные члены команды не были обременены ни личноконкурентными взаимоотношениями, ни государственным заказом «дать

результат». Но они понимали, что это их шанс. Романьков же, выступив не вполне удачно в личном турнире, стремился к реабилитации и реваншу. В отборе для участия в конкретных соревнованиях ведущее значение приобретают те качества спортсмена, которые влияют на результат: психическая устойчивость фехтовальщика, уровень функциональной готовности тех систем организма, которые несут основную нагрузку во время соревновательной борьбы. В этом отборе важно оценивать именно то, что, как говорится на умном, но не всегда понятном, научном языке, имеет 8

«высокую прогностическую надежность». А если следовать и дальше предписаниям науки, то правильно организованное тестирование проводится на трех уровнях: общефункциональном, психомоторном и социальнопсихологическом (Николаев А.Ю., 2012):

1. На общефункциональном уровне определяется, насколько все системы организма спортсмена (двигательная, сердечно-сосудистая, вегетативная и даже гормональная) готовы к многочасовой соревновательной борьбе.

2. На психомоторном уровне определяется готовность специализированных систем к своевременному и безошибочному восприятию и переработке информации в бою, к успешному реагированию в условиях соревновательного стресса, вызванного конкурентным «общением» с противниками.

В работе с высококвалифицированными спортсменами тестирование осуществляется с помощью аппаратных методик, приспособленных к требованиям фехтования. Наиболее часто используются приборы для исследования быстроты и точности двигательного реагирования, быстроты и точности восприятия и переработки информации, концентрации и распределения внимания, специально изготовленные приборы для выявления быстроты расчета операций и принятия тактических решений.

3. На социально-психологическом уровне определяется готовность фехтовальщика вести борьбу на фоне утомления и в условиях стресса (близости поражения, преимущества противника, необъективного судейства и т. п.). Психическая устойчивость обычно тестируется с помощью специальных опросников и посредством специально организованных

наблюдений за поведением спортсмена в трудных ситуациях учебнотренировочных боев и контрольных соревнований. В них специально вводятся дозированные помехи, влияющие на психическое состояние спортсмена. По реакции фехтовальщика на эти помехи судят о его психической устойчивости.

9

В многолетней и разносторонней работе тренера не бывает одного правильного пути. Это всегда трудный поиск и выбор с хорошей долей риска. Поэтому тот, кто сомневается, что рассмотренный выше взгляд на проблему отбора и ориентации юных спортсменов не единственный, прав. Несколько по другому подходит к этой проблеме М.С. Бриль (1980), который предлагает в игровых видах спорта брать за основу возможность достижения ими спортивного успеха. Спортивный успех автор делит на 6 уровней (рис. 2):

Рисунок 2 – Схема достижения спортивного успеха (по М.С. Брилю):
— на первом (нижнем) уровне, учитывая возраст и подготовленность младших школьников 7 — 8 лет, основное внимание следует уделять выявлению задатков и оценке двигательной активности;
— развитие специальных качеств и элементарная подготовленность детей 9—10 лет позволяет на втором уровне оценить степень игровой одаренности;

— на третьем уровне у детей 11 — 12 лет оцениваются способности, проявляющиеся в спортивной деятельности, как сочетание игровой одаренности с навыками и умениями;

10
— четвертый уровень является ключевым в формировании и оценке спортивного мастерства;

— на пятом уровне спортивное мастерство будучи подкреплено надежностью соревновательной деятельности ведет к спортивному успеху;

— отбор и ориентирование по критерию спортивного успеха проводятся на шестом (высшем) уровне.

Такая «лестница успеха», по мнению автора, позволяет своевременно и эффективно выделять то, что является главным в отборе на каждом уровне подготовки.

Деятельность тренера при начальном отборе сводится к поиску таких детей, которые в перспективе, т. е. после нескольких лет занятий будут близки к своим модельным характеристикам. Такие индивидуальные модельные характеристики не имеют ничего общего с «моделью чемпиона» того или иного вида спорта, под которую якобы должны были «подгоняться» спортсмены, чтобы добиться выдающихся результатов (некто вроде образцового пионера или комсомольца прошлого века). Модельная характеристика— это образ того, каким, по мнению тренера, может быть спортсмен при целенаправленном развитии его индивидуальных качеств.

Осуществляется этот поиск в двух направлениях:

— изучением индивидуального стиля деятельности и личности ребенка;

— определением наследственных влияний.

При изучении индивидуального стиля деятельности и личности тренер опирается на многолетние наблюдения. Основой формируемого стиля являются те особенности поведения, которые стабильны в детском, юношеском и юниорском возрасте. В этом смысле полезным является ознакомление со спортивными биографиями выдающихся спортсменов. Изучение наследственных влияний при прогнозировании достижений спортсменов сводится к исследованию родословных; сопоставлению

11

достижений родителей и детей в одном и том же возрасте; установлению связи между заведомо известными наследственными признаками и двигательными достижениями. Тренеру далеко не всегда удается столь детально ознакомиться с родословной его учеников и родителей. Часто приходится довольствоваться внешними наблюдениями. Но и они могут быть достаточно информативны. Например, у высоких родителей чаще бывают высокие дети, а для некоторых видов спорта уже только это имеет существенное значение.

12

Заключение

Отбор и ориентирование одаренных детей в секции фехтования может быть организовано различными путями. По нашему мнению, лучшим является изучение тех индивидуальных характеристик, которые позволяют оценивать двигательные и интеллектуальные возможности. Но процесс оценки не может быть одноразовым. Тренерам-практикам хорошо известно, что быстрый рост спортивных результатов в начале спортивного пути не гарантирует высоких достижений на этапе спортивного совершенствования. Зачастую бывает так, что спустя некоторое время в результате тренировочной работы менее перспективные поначалу спортсмены обходят тех, кто сразу имел лучшие результаты.

Научно-методическое обеспечение подготовки фехтовальщиков.

Спортивная подготовка - это социальная система, со своими особенностями развития и функционирования. Особенности системы заключаются в отборе, прогнозе, в научно-методическом сопровождении на этапах спортивной подготовки. Современное становление системы спортивной подготовки в России в основном направлено на организационно-управленческие мероприятия, систематизацию нормативно-правовой базы спортивной подготовки, развитие информационно-коммуникационных инфраструктур, развитие методологии процесса, расширение материально-спортивной базы, а формированию научно-методического сопровождения подготовки не уделяется должного внимания. С учетом снижения рождаемости в 1990-1994 годах, снижением состояния здоровья подрастающего поколения, мероприятия научного обоснования спортивной подготовки становятся все более актуальными. Научно-методическое сопровождение – создает условия для внедрения в тренировочный и соревновательный процессы инновационных достижений, высокотехнологичных методов сопровождения, формирование актуальных инновационных научных направлений по повышению работоспособности на этапах спортивной подготовки.

Цель процесса спортивной подготовки — достижение максимальных спортивных результатов, достижение мировых рекордов по выбранному виду спорта, через наиболее оптимальные условия тренировочной и соревновательной деятельности.

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного сопровождения, благодаря которому можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Сопровождение включает, педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакцию организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Мы рассматриваем сопровождение спортивной подготовки как систему организационно-методических и практических мероприятий, включающих в себя контроль, анализ, мониторинг с последующей аналитикой, созданием базы данных, осуществляемых специалистами различного профиля, с целью построения моделей по видам спорта, индивидуальных дорожных карт придерживаемся следующей структурной схемы организации комплексного

подхода: составляем программы спортивной подготовки по видам спорта и индивидуальные планы спортсменов.

- оценка показателей оперативного состояния, отражающих срочный эффект от выполнения тренировочной нагрузки (психолого-педагогические, медико-биологические, параметры техники выполнения упражнений);

- оценка динамики показателей, отражающих кумулятивный эффект от серии тренировочных занятий в рамках 2-4 микроциклов; в основном это обобщение оценки технической подготовленности, показатели проявления физических качеств и функционального состояния организма спортсмена;

- оценка динамики показателей устойчивого состояния, достоверные сдвиги которых могут быть получены через 1-3 месяца подготовки (оценка показателей физических качеств, технико-тактической подготовки, обобщающих функциональных проб).

Все три перечисленных уровня решаются в единстве и информационно дополняют друг друга. Виды медико-биологического сопровождения различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов — перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства медико-биологического контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются. Принято выделять три основные формы медико-биологического сопровождения: этапный контроль, цель которого оценить этапное состояние; текущий контроль, основой которого является определение повседневных (текущих) колебаний состояния спортсмена; оперативный контроль, цель которого сводится к экспресс-оценке состояния спортсмена в данный момент выполнения тренировочной нагрузки. Для каждой формы медико-биологического сопровождения мы выделяем батареи диагностических тестов по направлениям: нейро-динамические характеристики, биомеханические характеристики, психофизиологические характеристики, оценка функциональных и энергетических резервов по системам организма, оценка адаптационного и компенсаторного механизмов организма. Это позволяет определить уровень физической, технической и тактической подготовленности; оценить реакции организма на физические нагрузки, определить изменения в организме занимающихся под влиянием предельной физической нагрузки, выявить степень адаптации организма к ступенчато повышающимся нагрузкам и определение их целесообразности, оценить правильность выполнения технико-тактических действий; подбор физических нагрузок, наиболее пригодных для достигнутого функционального уровня спортсмена. На основании полученных данных формируется база данных на каждого спортсмена с построением модельных лепестковых диаграмм, выделением кластерных показателей. Формируется индивидуальная дорожная карта, где используются все средства повышения работоспособности спортсмена. Современное развитие системы спортивной

подготовки требует постоянного повышения квалификации специалистов, расширение знаний по современным методикам тренировки, современным методам функциональной диагностики, реабилитации и т.д. Теоретическая база, разработанная отечественными учеными позволяет заполнить информационный блок инновационных программ. Кейс — технологии формируются из результатов работы тренеров сборных России, данных полученных при работе комплексных научных групп по видам спорта, аналитических справок Центра Спортивной Подготовки и видеоматериала крупных международных соревнований. Все это дает возможность для создания интерактивных курсов повышения квалификации различных категорий. Переход к новым формам организации образовательного процесса через интерактивные курсы повышения квалификации позволит внести такие параметры как нелинейность, мобильность, ориентация на индивидуальные образовательные маршруты через различные формы диалоговых коммуникаций, открытого интерактива, и обеспечит технологию индивидуально-ориентированного обучения в системе болонского принципа «обучение в течение всей жизни».

Научно-обоснованное медико-биологическое сопровождение в системе спортивной подготовки было апробировано на сборных командах зимних и летних параолимпийских видах спорта. Создан организационно-управленческий механизм по научно-методическому и медико-биологическому сопровождению сборных команд, разработаны программы сопровождения, с комплексным подходом в оценке всех процессов участвующих в создании спортивных рекордов. Только интегрированный подход, с формированием индивидуальных дорожных карт спортивной подготовки, позволит повысить работоспособность спортсмена и достичь высоких спортивных результатов.

В настоящее время в ФНЦ ВНИИФК создан современный диагностический центр обследования спортсменов. Опираясь на огромный практический опыт работы и методические разработки в области комплексного контроля при подготовке спортсменов к этапам Кубка Мира, Чемпионатам Мира, Олимпийским играм, ФГБУ ФНЦ ВНИИФК успешно применяет ряд основных программ научно-методического обеспечения (далее – НМО) с учетом современных требований, тенденций и специфики видов спорта.

Реализуются следующие **программы НМО:**

- углубленное медицинское обследование (УМО);
- этапное комплексное обследование (ЭКО);
- текущее обследование (ТО);
- оценка соревновательной деятельности (ОСД).

Каждая из программ обследования имеет собственную специфику, что свидетельствует о необходимости их проведения в комплексе. Если целью углубленного медицинского обследования (УМО), в первую очередь,

является определение состояния здоровья и получение объективной информации о текущем уровне физической работоспособности), то в рамках этапного комплексного обследования (ЭКО) решаются задачи оценки уровня физической работоспособности, и уровня развития физических качеств, которые вместе с функциональной составляющей формируют уровень физической подготовленности.

При проведении текущих обследований (ТО) основной задачей является получение срочной информации о воздействии физических нагрузок на организм спортсмена непосредственно во время тренировочной деятельности и в период восстановления.

Оценка соревновательной деятельности (ОСД) в свою очередь позволяет получить информацию педагогического и медико-биологического (физиологического, биохимического и т.п.) характера, что создает основу разработки «модельных характеристик» функционирования различных систем организма в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, когда организм спортсмена функционирует на пределе физического и психического напряжения (в условиях предельных мышечных нагрузок).

В ФГБУ ФНЦ ВНИИФК в рамках программ НМО применяются следующие методики исследования функционального состояния и физической подготовленности спортсменов:

- врачебный осмотр и составление медицинского и спортивного анамнеза;
- электрокардиография (в 12-ти стандартных отведениях с проведением ортопробы);
- биохимический анализ крови (биохимические исследования проводят специалисты НЦ ЭФИС по специальным программам для видов спорта.) (по программе ЭКО с установлением базального уровня, включающего текущее содержание в крови: глюкозы, гемоглобина, гематокрита, ферментов крови (ALT, AST), КФК, мочевины, микроэлементов (кальций, магний, фосфор), ведущих гормонов (тестостерона, кортизола) и др.);
- антропометрия (измерение тотальных размеров тела, процент жировой и мышечной массы тела, размеры сегментов тела и др.);
- тестовые нагрузки при работе на велоэргометре
- физические нагрузки ступенчато возрастающего характера (PWC130 (LPI), PWC150, PWC170 и работа до «отказа»);
- тестовые нагрузки при работе на беговом тредбане;
- электрокардиография (в 12-ти стандартных отведениях с проведением ортопробы);
- оценка психо-эмоционального состояния.

ФГБУ ФНЦ ВНИИФК проводит диагностику и тестирование по представленным методикам научно-методического обеспечения для всех желающих спортсменов из различных видов спорта.

Достижения в спорте со второй половины XX века тесно связаны с результатом научных исследований в широком спектре дисциплин как смежных (морфология, физиология, генетика, биохимия, психология, педагогика, социология, организация управления и т. д.), так и общенаучных (кибернетика, исследование операций, теория адаптации, теория функциональных систем, системный подход, синергетика и др.). На сегодняшний день сформировались несколько путей внедрения результатов научных исследований в практику подготовки спортсменов. Первый путь - это использование данных фундаментальных общетеоретических разработок по теории и методике спортивной тренировки, полученных тренерами в процессе получения образования в УВО, повышения квалификации, а также на научно-практических конференциях, семинарах и путем самоподготовки. Второй путь внедрения результатов научных исследований в практику спорта в настоящее время называют научно-методическим обеспечением тренировочного процесса. Здесь научный работник непосредственно внедряет свою разработку (тренажер, методику, способ контроля) в подготовку конкретной команды совместно с тренером. Этот путь внедрения научных исследований носит комплексный, системный характер в организации и управлении подготовкой квалифицированных спортсменов и сформировался в организационно-управленческих условиях бывшего СССР [1]. Не вдаваясь в историю становления советской системы НМО и ее развития, отметим, что она обеспечила лидирующие позиции сборных команд СССР на международной арене и была воспроизведена технологически в организации НМО и управлении подготовкой сборных команд ГДР, США, Австрии, Китая и других, которые и сегодня являются лидерами среди медалистов Олимпийских игр [2; 3]. При государственном органе управления физической культурой и спортом - Государственном комитете по физической культуре и спорту бывшего СССР - был образован Научно-методический совет (НМС). В его состав входили представители Министерства здравоохранения, Министерства образования, Академии наук СССР. НМС осуществлял: планирование, разработку сводного плана научных исследований на 5 лет, т. е. осуществление государственного заказа на НИР; координирование и контролирование этой работы; содействие внедрению результатов научно-исследовательской и научно-методической работы в практику; участие в подготовке и переподготовке спортивно-педагогических кадров; содействие совершенствованию системы подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва. В НМС была создана вузовская комиссия. Широко применялась практика командировок ведущих ученых на международные соревнования и стажировки при подготовке спортсменов высокого класса в составах сборных команд. Одно из главных достижений НМС по внедрению научных знаний в систему подготовки спортсменов высокого класса - создание комплексных научных групп (КНГ) по видам спорта и специализированных КНГ (психологов и др.) [4]. Комплексная научная группа являлась главным технологическим

механизмом НМО. От того, как она организует свою деятельность, какой научной аппаратурой она обеспечена, какими методиками пользуется при обследовании спортсменов, какой научный потенциал входит в ее состав и какое отношение тренеров и спортсменов к ее работе, во многом зависела эффективность подготовки спортсменов. Обычно в состав КНГ, в зависимости от конкретных условий, входили: руководитель, его заместители по медико-биологическим или педагогическим вопросам, научные консультанты, врачи, специалисты по биохимии, психологии, инженерно-технический персонал. Научный потенциал КНГ в основном состоял из профессорско-преподавательского состава, аспирантов и молодых ученых УВО страны (в первую очередь, ИФК), которые работали в КНГ на общественных началах [4]. Основным стимулом работы в КНГ был научный поиск и выполнение исследований по тематике своих диссертационных работ, которые в перспективе существенно улучшали материальное положение и статус ученых. Материально-экономические условия привлечения преподавателей ос20 новывались на снижении педагогической нагрузки на кафедрах и включении в состав команд, находящихся (выезжающих) на централизованных сборах и соревнованиях. Для ученых Беларуси это оговаривалось соответствующими постановлениями Госкомспорта Республики Беларусь. Помимо этого, в составе КНГ работали штатные сотрудники проблемной научной лаборатории БГОИФК и спортивно-медицинских диспансеров, работа которых в КНГ входила в структуру профессиональной деятельности на основном месте работы. С развалом СССР и с появлением самостоятельных государств в лице бывших союзных республик, с резким изменением социально-экономических условий, развитием рыночных отношений вся система, в том числе и организация спорта, подверглась испытаниям на прочность. Несмотря на снижение финансирования, закрытие части ДЮСШ, значительное сокращение соревнований (особенно в системе детско-юношеского спорта), невысокий уровень финансирования вузовской и спортивной науки, в Республике Беларусь удалось сохранить союзную модель системы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва. Вместе с тем современное состояние спорта высших достижений существенно отличается от того, что было прежде. Радикально изменились экономические, социальные, организационные и профессиональные предпосылки, что отразилось на методике тренировки и ее реализации. Научно-прикладная деятельность в современных условиях побуждает к более инициативному поиску резервов, очевидна необходимость неформального сотрудничества тренеров с людьми науки. И тем, и другим необходимы новые источники прикладных знаний [5]. Спорт превратился в наукоемкое производство. Поэтому для функционирования в условиях развивающихся рыночных отношений, слияния олимпийского и профессионального спорта, реструктуризации массового спорта в «спорт для всех» требуется реинжиниринг всей системы, включая научное, организационно-методическое, научно-методическое обеспечение спорта высших достижений

и спортивного резерва с позиции системного подхода в управлении подготовкой национальных и сборных команд страны и их резерва. Сегодня достижение спортивного успеха на Олимпийских играх во многом определяется отбором и внедрением инновационных технологий в спортивной подготовке, а также модернизацией всей системы научно-методического и медицинского обеспечения с использованием адекватных аппаратурных измерительных комплексов. Обобщая все вышесказанное, отметим, что проблемы управления спортивной наукой, проблемы научно-методического обеспечения спорта, в том числе спорта высших достижений и олимпийского резерва, до сих пор полностью не решены. Среди наиболее актуальных проблем управления спортивной наукой можно назвать следующие: - отсутствие общей (генеральной) концепции научного обеспечения спорта и научно-методического сопровождения спортсменов высокого класса и резерва; - отсутствие системы мониторинга особенностей спортивной деятельности спортсменов, начиная с детского и юношеского возраста, учитывающей не только тренировочные нагрузки, но и все другие виды и способы воздействия; - отсутствие должной координации научных исследований и контроля за качеством их выполнения; - научные исследования зачастую не связаны с запросами практики, да и практика часто не может осознать и сформулировать проблемы, которые требуют своего научного разрешения. Поэтому, как правило, тематику научных работ формируют сами ученые, ориентирующиеся не на запросы практики, а на свой прошлый эмпирический опыт, знания и возможности; - невысокий научный уровень руководящих работников и тренеров-практиков, не позволяющий им осознавать значимость научных достижений и необходимость их использования в практической деятельности; - сложившаяся социально-организационная система стимулирования тренерского труда, не заставляющая их искать новые пути подготовки спортсменов высокого класса с использованием последних достижений науки; - отсутствие в системе Министерства спорта и туризма Республики Беларусь компетентного органа, отвечающего за науку, что затрудняет процесс рационального использования средств, выделяемых на науку и научные исследования; 21 - недостаточный вклад в спортивную науку ученых учреждений высшего образования, что обусловлено большим объемом учебной нагрузки и крайне слабой материально-технической научной базой; - неотработанный организационно-правовой и экономический механизм подключения к научным исследованиям в области спорта ученых Национальной академии наук Беларуси, несмотря на очевидную социальную, политическую и экономическую значимость спорта; - малое количество фундаментальных работ в области педагогики, физиологии, биохимии, медицины, фармакологии и социологии спорта, имеющих большое теоретическое значение; - недостаточная интеграция усилий научных, учебных, медицинских, спортивных и других организаций в реализации крупных научных программ и проектов; - отсутствие организационного, правового, экономического механизма безоговорочного внедрения

результатов научных исследований в практику спорта, что ведет к ситуации, когда научные исследования существуют и проводятся сами по себе, а практика спорта - сама по себе и т. д. Необходимо особо подчеркнуть, что перечисленные и некоторые другие проблемы развития, проведения и управления научными исследованиями в области спорта и научного сопровождения подготовки спортсменов высокого класса требуют реализации целого комплекса организационных, управленческих, правовых, финансовых и других мероприятий. В данном исследовании, в силу его организационно-управленческой направленности, были рассмотрены проблемы разработки, формирования и внедрения единого научно-методического подхода к научному сопровождению и обеспечению системы спорта.

Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям для занятий фехтованием

Получение информации о достижениях фехтования с помощью компьютерных технологий

Фехтование имеет богатое историческое прошлое, окрашенное в романтические тона. Оно во все века присутствовало в произведениях литературы и искусства. Однако сегодня решающую роль в процессе формирования общественного мнения о том или ином событии или явлении играют масс-медиа, и в первую очередь - телевидение. Какое же место занимает фехтование на телевизионном экране?

История отношений фехтования с масс-медиа

В середине XIX столетия в жизнь человека вошла фотография. А уже в 1890 году Жорж Демен удивил мир, впервые в истории кино зафиксировав на пленку непрерывное движение фехтовальщика, выполняющего выпад. В дальнейшем кинематограф сформировал у большинства людей стойкий рефлекс - при упоминании фехтования обязательно вспоминать эпизоды исторических или костюмированных фильмов.

В последние десятилетия XX века отношения между фехтованием и средствами массовой информации кардинально изменились. Эти изменения были вызваны появлением новых компьютерных программ и телекоммуникационных технологий: спутников, видео, специальных камер, бегущей строки, видеографики и т.п. Технические изменения оказали противоречивое воздействие и на развитие фехтования. С одной стороны, наблюдается рост популярности фехтования во всем мире: растет число фехтовальных клубов (прежде всего, в странах с высоким уровнем развития экономики), увеличивается количество национальных федераций - членов Международной федерации фехтования (FIE). С другой стороны, активная экспансия телевидения во все сферы жизни привела к резкой коммерциализации спорта, и фехтование не явилось здесь исключением.

Сегодня коммерция и телевидение диктуют спорту свои законы. Они оказывают влияние даже на программу Олимпийских игр. Если тот или иной вид спорта не пользуется вниманием со стороны телевидения, спонсоров и рекламодателей, то он подвергается серьезной дискриминации. К числу таких видов спорта, увы, относится и фехтование. Ведь его телевизионный имидж пока не связан с интересами рекламодателей, как это имеет место в теннисе, автогонках, футболе или биатлоне. Все это вызывает серьезные опасения за будущее этого вида спорта.

Отмечу, что по требованию телевидения многие международные федерации согласились изменить правила соревнований, чтобы сделать свои виды спорта более интересными для зрителей и, следовательно, более привлекательными для телевидения. Иными стали и сами телевизионные трансляции. Спортивные арены фактически превратились в телевизионные студии, где число видеокамер, снимающих спортивное событие, иногда исчисляется десятками. В некоторых видах спорта в правила соревнований были внесены изменения, направленные на создание искусственных перерывов, в ходе которых телевидение могло бы показывать рекламные

ролики. Такие рекламные паузы усложняют проведение соревнований и вызывают недовольство спортсменов, однако требования телевизионщиков играют сегодня решающую роль.

Для многих видов спорта стала обычным явлением установка на месте события огромного телевизионного экрана, на котором не только отображается ход спортивных состязаний, но и демонстрируются ролики рекламного и развлекательного характера. Такие экраны рассчитаны как на зрителей, присутствующих на соревнованиях, так и на тех, кто смотрит их по телевизору. Кое-где для улучшения качества телевизионных трансляций даже введены дополнительные арбитры, в чьи обязанности входит следить за рекламными вставками (spots), заполняющими паузы в ходе соревнований.

Пытаясь адаптировать спортивное фехтование к требованиям телевидения, руководство Международной федерации фехтования (FIE) в последнее время делало шаги в двух основных направлениях - в сторону модификации регламента соревнований и в сторону использования новых выразительных средств для создания более яркого образа фехтования на телеэкране. Например, на чемпионате мира 2003 года в Гаване использовался огромный экран, на котором шла прямая трансляция фехтовальных поединков, а также демонстрировались эпизоды закончившихся схваток в замедленном темпе; судью снимали лицом к объективу видеокамер и, следовательно, лицом к телезрителю; за спиной судьи была видна реклама известных мировых брендов. Подобная практика сегодня становится повсеместной.

Однако все эти меры не привели к решению главной проблемы современного фехтования - проблемы повышения его телегеничности и популярности среди массового телезрителя. Еще в начале 1990-х годов президент Федерации фехтования Франции Пьер Абрик заявил: «Международной федерации и всем нам необходимо предпринять серьезные усилия для популяризации фехтования и улучшения его телевизионного имиджа. Поэтому члены международной федерации предлагают будущему президенту FIE создать рабочую группу для изучения возможностей улучшения телевизионного имиджа фехтования». Спустя десятилетие, в декабре 2004 года, Алишер Усманов, выдвинутый Федерацией фехтования России кандидатом на пост президента FIE, снова обратил внимание национальных федераций - членов FIE на критическую ситуацию, в которой оказалось мировое фехтование в связи с почти полным его игнорированием со стороны телевидения.

Учимся понимать друг друга

Однако найти выход из этой ситуации не так просто, как кажется на первый взгляд. Фехтование обладает особым, исторически сложившимся романтическим шармом, который замечают даже самые обычные люди, не знакомые с тонкостями фехтовального искусства. Сегодняшний способ телевизионной трансляции фехтовальных соревнований, «обкатанный» телевизионщиками на других видах спорта, разрушает романтику чувств телезрителя. События, происходящие на фехтовальных дорожках, ему

совершенно непонятны. Потеряв выразительность, характерную для боевого фехтования, современное спортивное фехтование стало для подавляющего большинства телезрителей довольно скучным зрелищем. Поэтому оно и занимает такое скромное место в телепрограммах. Можно предположить, что при сохранении существующих тенденций фехтование потеряет свои позиции и в программе Олимпийских игр.

Чтобы выжить в джунглях коммерции, этот замечательный вид спорта должен осовременить свой имидж и адаптироваться к требованиям телевидения. Решить эту задачу можно лишь в тесном контакте с телевизионными специалистами. В этом должны отдавать себе отчет, прежде всего, организаторы соревнований по фехтованию. Приступая к организации чемпионатов и турниров, они обязаны сразу же установить тесные связи с телевизионщиками - режиссерами, операторами и комментаторами, которые будут осуществлять телевизионную трансляцию данных соревнований.

Фехтовальщикам полезно знать сильные и слабые стороны своего вида спорта с точки зрения создания привлекательной телевизионной картинки. Посмотрим, как осуществляется показ фехтовальных соревнований, какими техническими средствами располагает съемочная группа, и подумаем над тем, как максимально эффективно использовать сильные стороны нашего вида спорта.

Итак, трансляцию соревнований ведет съемочная группа, в которую входят режиссеры, операторы, звукорежиссеры, микрофонные операторы и другие специалисты. Расстановка видеокамер, возможность использования различной оптики, композиция кадра - все это лежит в сфере ответственности оператора. Оператор видит снимаемые объекты через объектив видеокамеры, поэтому из общей картины событий выделяет только то, что попадает в поле зрения камеры. По отношению к снимаемому объекту камера может менять угол зрения (ракурс) и расстояние (план съемки: общий, средний, крупный). В зале, откуда ведется трансляция, должны быть заранее определены места для стационарных и мобильных видеокамер.

Сюжеты, которые снимают установленные в зале видеокамеры, поступают на контрольные мониторы, каждый из которых пронумерован и принимает изображение только с одной камеры. Режиссер на пульте выбирает один из поступивших на мониторы сюжетов и направляет его в эфир. Те или иные камеры подключаются к эфиру и отключаются от него по воле режиссера. Этот процесс называется телевизионным монтажом. В результате зритель видит на экране своего телевизора непрерывный поток различных изображений и субъективно чувствует себя сидящим в зале, где проходят соревнования. Правда, режиссеры часто дают в эфир заранее снятые кадры, монтируя их с кадрами, полученными в процессе трансляции.

Замечу, что восприятие фехтования современным зрителем основано на сценах из художественных фильмов, в которых его любимые герои, вооруженные шпагами, яростно сражаются со своими противниками. Монтаж подобных сцен построен на необычайно быстрой, порой сумбурной смене кадров. К сожалению, современное фехтование не требует быстрой

смены планов и ракурсов, которые характерны для трансляций с соревнований по ряду других видов спорта (быстрая смена ракурсов и планов особенно характерна для спортивных игр).

В процессе фехтовального поединка спортсмен испытывает колоссальное внутреннее напряжение и большую физическую нагрузку. При этом надо отдавать себе отчет в том, что передвижения фехтовальщиков по фехтовальной дорожке ограничены 14 метрами и что объектив видеокамеры, находящейся на расстоянии примерно 15-20 метров от места поединка, долгое время держит фехтующих бойцов в одном кадре. Затяжной поединок фехтовальщиков почти всегда полон внутреннего напряжения, но отсутствие смены кадров, планов или ракурсов может вызвать у зрителя снижение эмоционального интереса к трансляции. Поэтому следует искать новые технические и художественные возможности телевидения, которые позволили бы раскрыть внутренний драматизм и внешнюю привлекательность фехтования.

Несмотря на непредсказуемость результата соревнований, очевидна необходимость подготовки режиссерского сценария трансляции. Идеально, когда такой сценарий согласован с организаторами соревнований и в нем учтены их интересы и требования. В любом случае режиссерский сценарий должен прописывать алгоритм съемки каждого фехтовального боя и соревнований в целом. Заранее должны быть определены ракурсы и планы, с которых будут показаны спортсмены, тренеры и болельщики, вероятная продолжительность поединка, приблизительное количество остановок боя для анализа фехтовальных фраз, порядок использования таких остановок для замедленного показа анализируемых фраз или демонстрации рекламных вставок. В сценарии также должен быть предусмотрен порядок переключения камер со спортсменов на тренеров, зрителей, руководителей команд и обратно.

При этом нельзя исключить ситуации, когда заинтересованное лицо (например, тренер, чей воспитанник участвует в соревнованиях) устанавливает деловой или дружеский контакт со съемочной группой, в результате чего телезрители видят постоянные переключения с эпизодов боя на лицо этого тренера. Хорошо, если такие переключения носят умеренный характер и не приводят к ограничению показа других лиц. Однако постоянная демонстрация одной и той же персоны должна пресекаться телевизионным руководством и организаторами соревнований, поскольку такая демонстрация противоречит принципу равноправия участников соревнований. Очевидно, что порядок использования подобных приемов должен быть отражен в соответствующих правилах и регламентах.

Возможности телевидения - на службу фехтованию

Полиэкран

Крайне важно, чтобы в телевизионной трансляции была передана не только драматургия поединка, происходящего на фехтовальной дорожке, но и показано поведение спортсменов, тренеров, руководителей спорта и

болельщиков в процессе соревнований. Для этого необходимо более активно использовать полиэкранный (multi-image screen), когда в эфир одновременно идут несколько изображений, снятых различными камерами. В этом случае телезритель может одновременно увидеть на экране своего телевизора несколько различных изображений: сам бой, реакцию спортсменов и тренеров, а также реакцию зрителей.

Кроме того, на одном из полей полиэкрана можно одновременно показывать заранее подготовленные клипы рекламного-развлекательного характера.

Использование пауз в ходе соревнований для рекламных вставок

Как уже упоминалось выше, в некоторые виды спорта в правила соревнований были внесены изменения, предусматривающие искусственные паузы для показа рекламы. Это прием следует использовать и в фехтовании. В случае показа рекламы в ходе поединка арбитр должен следить за телевизионной картинкой и не начинать бой, пока не закончится показ рекламного спота. Разумеется, показ рекламных вставок в ходе соревнований вносит определенные трудности в их организацию и проведение (как это случалось и в других видах спорта). Но игнорировать вызовы времени нельзя, ибо это приведет к печальным последствиям.

Рекламные вставки (споты) обычно создаются по заказу на конкурсной основе. Идеально, если в этих вставках будут содержаться элементы фехтования либо показываться фехтовальщики мирового класса.

Использование перерывов в соревнованиях («мертвое время»)

Одним из слабых мест телевизионных трансляций с соревнований по фехтованию являются длинные паузы, не заполненные какими-либо событиями, когда одна и та же неподвижная камера фиксирует общий вид спортивного зала.

На профессиональном жаргоне телевизионщиков такие паузы называют «мертвым временем». «Мертвое время» наносит огромный вред имиджу фехтования, поскольку зритель у домашнего телевизора может потерять интерес не только к данной трансляции, но и ко всем последующим передачам о фехтовании.

В то же время подобные перерывы в ходе соревнований дают отличную возможность показывать заранее подготовленные короткие познавательно-развлекательные программы, созданные для повышения зрительского интереса к фехтованию. Такие программы могут содержать фрагменты фильмов «плаща и шпаги» со сценами фехтовальных схваток, выступления мастеров исторического и артистического фехтования, интервью с известными людьми - актерами, политиками, педагогами, учеными, которые расскажут о фехтовании как об эффективном средстве воспитания детей и подростков и отличном способе поддержать жизненный тонус у лиц пожилого возраста.

Судейство, видеографика, клипы

Исторически сложилось так, что в течение долгого времени фехтование было элитарным видом спорта. Оно практиковалось людьми с высоким

социальным статусом, имеющими достаточно времени и возможностей для того, чтобы проникнуть во все тонкости фехтовального искусства. Ведь скорость движения клинков порой выше зрительных возможностей восприятия. Поэтому зрители всегда стремились находиться как можно ближе к поединку. Даже сейчас болельщики часто нарушают регламент, пытаясь поближе подойти к фехтовальной дорожке, так как вдали от нее воспринимать и анализировать ход поединка довольно трудно.

Понятно, что отсутствие определенных правил ведения спортивного поединка могло привести к сумбурной схватке, лишённой логики игры. Потому-то и возникли разного рода условности ведения спортивных поединков на рапирах и саблях.

Особенностью фехтования на рапирах и саблях является не только сам характер поединка, но и судейство, существенно отличающееся как от других видов спорта, так и от фехтования на шпагах. Понятия условности и тактической правоты, лежащие в основе фехтования на рапирах и саблях, понятны только специалистам фехтования, но даже они могут неверно воспринимать фехтовальную фразу. Известны случаи, когда высококвалифицированные арбитры совершали на Олимпийских играх и чемпионатах мира по фехтованию ошибки, которые приводили к конфликтам между национальными федерациями. Регламент допускает, что в случае сомнения или трудности анализа фразы арбитр может просмотреть запись произведенной схватки на мониторе и только потом принять окончательное решение.

Что же можно сказать о реакции простого зрителя, наблюдающего за этими соревнованиями на экране своего телевизора?

Понимание фехтовальных схваток и справедливость в присуждении уколов-ударов, транслируемых в эфир, являются одной из самых трудноразрешимых проблем в деле формирования позитивного телевизионного имиджа фехтования. Для их решения следует принять кардинальные меры, причем в самое ближайшее время. Одним из возможных решений могла бы стать специально разработанная видеографика в виде фигурок комической мультипликации, которая должна быть на экране вместе с показом фехтовального боя. Во время остановок боя и анализа фехтовальных фраз арбитром, графические фигурки демонстрировали бы фехтовальные движения, соответствующие анализируемой фразе.

В основу действий видеографических фигурок закладывается программа, включающая наиболее характерные фехтовальные действия, изложенные в регламенте. Включение режиссером (или специально назначенным арбитром) одного из пунктов программы видеографики помогало бы телезрителю лучше понимать суть фехтовальных действий, демонстрируемых на экране.

Специфика фехтовальных действий и правила присуждения уколов-ударов могут также содержаться в специально подготовленном клипе-видеоролике. Подобный клип - видеоролик, подготовленный с участием реальных фехтовальщиков, - может демонстрироваться перед началом

соревнований или во время предусмотренных пауз и объяснять зрителю особенности фехтовальных фраз.

Возможны и другие варианты объяснения специфики фехтования телезрителям. Они могут быть предложены как самими фехтовальщиками, так и телевизионными специалистами.

Комментаторы фехтования

Комментатором фехтования должен быть авторитетный человек, способный донести до телезрителей не только свою точку зрения, но и позицию Международной федерации фехтования, организаторов соревнований и своей национальной федерации.

Для наиболее талантливых спортивных комментаторов характерны эмоциональность, экспрессивность, сенсационность и драматизм. Эти качества должны быть присущи и комментаторам фехтования.

Спортивный комментарий - компетентное толкование спортивного события, в данном случае - фехтования, требующего специальных знаний и специальной подготовки. Поэтому в качестве комментаторов должны выступать специалисты-фехтовальщики, обладающие ораторскими способностями, либо спортивные журналисты, хорошо разбирающиеся в фехтовании.

Разработка шаблонов (моделей) телевизионных передач по фехтованию

Порой режиссеры и телеоператоры, осуществляющие телевизионную передачу, недостаточно знакомы со спецификой и особенностями фехтования. Лица, представляющие фехтовальные организации и заинтересованные в телевизионной демонстрации фехтовального события (спортсмены, тренеры, организаторы соревнований и другие лица), также порой не имеют достаточных знаний о технических возможностях телевизионных передач. Недостаток знаний с той и с другой стороны существенно влияет на качество трансляции и ухудшает телевизионный имидж нашего спорта.

Поэтому желательно разработать шаблоны (модели) ведения телевизионных передач, включающие условный сценарий, основные технические возможности и художественные приемы ТВ с учетом специфики фехтования, а также шаблон спортивного комментария. Шаблоны не будут считаться обязательными, они могут быть использованы в качестве конкретных рекомендаций и полезных советов для организаторов соревнований по фехтованию и для телевизионных команд, слабо знающих специфику фехтования. Такие шаблоны могут быть разработаны в результате тщательного анализа лучших телепередач, посвященных как фехтованию, так и другим видам спорта, занимающим большое место в телевизионных программах.

Историческое и артистическое (сценическое) фехтование. Создание фехтовальных шоу

В последние годы историческое и артистическое фехтование переживают подлинный бум, возникший в результате взрыва интереса к романтическому прошлому холодного оружия. Проблемам исторического и

артистического фехтования посвящено множество интернет-сайтов, в большинстве случаев созданных и поддерживаемых бескорыстными любителями. К сожалению, на уровне FIE отсутствуют связи между спортивным и демонстративно-развлекательным фехтованием.

Между тем, показательные выступления мастеров исторического и сценического фехтования могли бы весьма способствовать популяризации фехтования. С этой целью следует создавать развлекательные фехтовальные шоу, которые можно было бы показывать на крупных турнирах. Такие шоу могли бы демонстрироваться и в перерывах соревнований по другим видам спорта.

Некоторые предложения для комиссии по пропаганде Международной федерации фехтования (FIE)

Одним из недостатков работы комиссий FIE является их непрозрачность и отсутствие текущей информации об их деятельности. Неизвестно, какие вопросы включались в работу комиссий, как распределялись обязанности среди их членов и как эти обязанности выполнялись.

Нет сомнения в том, что комиссия по пропаганде течение последних четырех лет занималась и проблемой взаимоотношений фехтования и телевидения и многими другими вопросами, касающимися развития связей со средствами массовой информации. Однако узнать, что конкретно предпринималось в этом направлении, практически невозможно.

Поэтому необходимо обеспечить такой порядок работы данной комиссии, который предполагал бы оперативное отражение на сайте FIE следующих аспектов ее деятельности:

- текущие и долгосрочные планы работы;
- распределение обязанностей между избранными;
- сроки выполнения членами комиссии конкретных задач;
- создание в сети Интернет форума для фехтовальщиков, тренеров и других специалистов, на котором они получили бы возможность обмениваться мнениями и вносить предложения по улучшению телевизионного имиджа фехтования;
- публикация на сайте FIE информации о телевизионных трансляциях с официальных соревнований, проводимых под эгидой FIE (страны, каналы, дни и часы трансляций).

Особенности экономического обеспечения подготовки фехтовальщиков

Спорт и туризм являются важными направлениями государственной социальной политики.

Проводит государственную политику в области физической культуры, спорта и туризма, координирует деятельность в этих сферах других республиканских органов государственного управления Министерство спорта и туризма.

Минспорта осуществляет свою деятельность по следующим основным направлениям:

- организация разработки и реализации соответствующих государственных и региональных программ и мероприятий в области спорта и туризма;
- подготовка заключения о целесообразности создания туристических зон;
- организация подготовки специалистов с высшим и средним специальным образованием;
- формирование составов национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, обеспечение их подготовки и участия в международных спортивных мероприятиях;
- проведение официальных чемпионатов, розыгрышей кубков Республики Беларусь по различным видам спорта;
- осуществление допингового контроля спортсменов;
- определение порядка выдачи призов победителям и участникам спортивных соревнований, выплаты вознаграждений тренерам, принимавшим участие в их подготовке;
- присвоение спортивных званий, награждение медалями, дипломами, призами, грамотами победителей республиканских спортивных соревнований;
- осуществление руководства подготовкой спортивного резерва, координация развития специализированных учебно-спортивных учреждений;
- осуществление общего руководства физическим воспитанием населения, подготовкой спортсменов;
- разработка нормативов физической подготовленности для различных категорий населения;
- согласование правил соревнований по видам спорта;
- осуществление совместно с заинтересованными организациями и объединениями научно-методического и медицинского обеспечения подготовки национальных команд Республики Беларусь по видам спорта и спортивного резерва;
- осуществление лотерейной деятельности;
- осуществление лицензирования туристической деятельности, а также деятельности в сфере игорного бизнеса;

- определение порядка проведения инструктажа о соблюдении правил личной безопасности туриста;

- информирование руководителей и участников туристической деятельности о странах (местах), посещение которых в данное время представляет угрозу безопасности туристов.

Государственная политика в области физической культуры и спорта в соответствии с Программой развития Беларуси 2011-2015 гг. будет направлена на дальнейшее формирование системы стимулов, обеспечивающих высокую степень заинтересованности людей в занятии физкультурой и спортом, укрепление физического здоровья населения, повышение имиджа страны в мировом спортивном сообществе.

Для этого предусматривается:

- формирование осознанной потребности населения в здоровом образе жизни;

- вовлечение населения в активные занятия физической культурой, спортом и туризмом, особенно детей и молодежи;

- совершенствование системы физического воспитания и образования населения, медико-педагогического наблюдения за здоровьем занимающихся физической культурой и спортом;

- формирование широких и доступных возможностей использования объектов спортивной инфраструктуры;

- повышение результативности участия спортсменов в Олимпийских играх и международных соревнованиях.

Главной задачей в области туризма является формирование привлекательного имиджа Беларуси как страны, благоприятной для туризма, посредством создания современного эффективного и конкурентоспособного туристического комплекса.

С этой целью предполагается:

- максимальное вовлечение в туристический оборот объектов историко-культурного наследия и природных лечебных ресурсов Беларуси;

- развитие оздоровительного туризма на основе укрепления санаторно-курортной базы;

- совершенствование инфраструктуры туризма, включая придорожный сервис;

- продвижение национальных туров на мировой рынок туристических услуг, переход на мировые стандарты качества туристических услуг;

- развитие туристических зон, создание условий для развития агро- и экотуризма.

Итогом решения поставленных задач станут формирование физически здоровой нации, повышение качества туристических услуг.

Финансирование спорта в Республике Беларусь. Итак, именно государство в лице правительства и местных органов власти играет

главенствующую роль в развитии и финансировании физической культуры и спорта. Все средства на реализацию этих целей поступают из Республиканского бюджета и осваиваются МСиТ. Если ознакомиться с данными, отражающими объем бюджетных средств, фактически израсходованных МСиТ в 2011-2012гг. на профессиональный спорт, становится очевидным, что государство в полной мере выполняет свои обязательства и запланированный бюджет. Так в 2011г. было затрачено порядка 50,1 млн. долларов США, а в 2012г. – 55 млн. долларов США. На 2013г. Законом «О бюджете» предусмотрены расходы республиканского бюджета на физкультуру и спорт в следующем объеме: физическая культура и спорт – 809 млрд. руб. из них спорт – 431,2 млрд. руб. [7]. По существующему курсу обмена валют это составит порядка 93 млн. долларов США на физкультуру и спорт в общем, из них 49,5 млн. долларов только на спорт. Помимо МСиТ и подотчетных ему структур, общественные спортивные организации (федерации) также играют определенную роль в развитии профессионального спорта. Поскольку основной целью таких организаций является развитие отдельных видов спорта, и за исключением незначительных расходов связанных с обеспечением хозяйственной деятельности этих организаций, все остальные средства направляются на реализацию уставных целей, мы можем рассматривать источники финансирования данных организаций (табл.1) как источники финансирования профессионального спорта [8].

Таблица 1. Источники доходов спортивных организаций. 2011г. Млн. долл. США % 2012г. Млн. долл. США %

Доходы	157,2	100	Доходы	179,8	100
Спонсорская помощь	87,6	55,7	Спонсорская помощь	101,6	56,5
Госбюджет	16,8	10,7	Госбюджет	28,8	16
Хозяйственная деятельность	14,7	9,4	Хозяйственная деятельность	24,2	13,5
Помощь международных организаций	25,6	16,3	Помощь международных организаций	18,7	10,4
Прочее	12,5	8	Прочее	6,5	3,6

Источник: данные Министерства спорта и туризма РБ

Изменения в законодательстве в 2012 году (появление Указа №497) способствовали развитию коммерческой деятельности спортивных организаций, что позволило существенно увеличить объем поступления доходов: от хозяйственной деятельности в 1,6 раза, спонсорской помощи на 14 млн. долларов. Выводы: 6 В настоящем исследовании сделана попытка анализа сущности спортивной деятельности с экономической точки зрения. В результате чего было сформулировано определение понятия «экономическая деятельность спортивной отрасли» – это экономическая деятельность по производству материальных и нематериальных благ для удовлетворения потребностей граждан в здоровье и досуге, а также по оказанию услуг направленных на формирование у

отдельных наиболее талантливых граждан высокого спортивного мастерства для достижения ими наивысших спортивных результатов. В рамках данного исследования мы также выявили основные составляющие, формирующие деятельность спортивной отрасли Беларуси (управление, финансирование), и определили ряд ее проблемных зон. Так, согласно установившейся системе управления, государство в Республике Беларусь возлагает основную ответственность по развитию физической культуры и профессионального спорта на Министерство спорта и туризма, а также обеспечивает программы бюджетным финансированием. В настоящее время данный подход, отличающийся жесткой централизацией, к сожалению, не привел Беларусь к высоким спортивным достижениям в международном пространстве. С нашей точки зрения следовало бы пересмотреть существующие подходы в управлении спортом, путем увеличения роли общественных спортивных организаций (как принято в развитых странах) в экономической деятельности спортивной отрасли. Этого можно достигнуть путем принятия за основу смешанной модели управления (вмешательства и невмешательства), которая используется рядом европейских стран. В рамках смешанной модели управления общественные спортивные организации смогут самостоятельно формировать состав команд, определять стратегию и тактику подготовки, а также получать доходы за счет выпуска и реализации сувенирной продукции и спортивной атрибутики; заключения рекламных контрактов; продажи прав на спортсменов и тренеров и т.д. В этом случае общественные спортивные организации получают возможность получения доходов, а также формирования инвестиционного портфеля и инвестиционной привлекательности. Переход от жестко централизованной модели управления к смешанной можно осуществить путем заключения тройственных договоров (между МСиТ, НОК и спортивными организациями), регулирующих права и обязанности сторон. Активные действия по поощрению частных вливаний в спорт и стимулированию коммерческой деятельности в этой отрасли позволят снять нагрузку с бюджета при этом, существенно повышая вероятность достижения высоких спортивных результатов.

В мировой практике наиболее удачным примером развития спортивной отрасли является система американского спорта, целью которой является развитие как экономической, так и массовой составляющих. Анализ экономических показателей развития Национальной хоккейной лиги показал, что средняя стоимость команды НХЛ в 2011 году достигла 240 млн. дол., что на 5% выше показателя предыдущего года. Рост капитализации связан с

увеличением выручки клубов в сезоне 2010–2011 гг. на 5% (средняя выручка составила 103 млн. дол.). В таблице приведены основные экономические показатели за 2011 год по четырем наиболее ценным клубам НХЛ. Согласно [6], стоимость самого дорогого клуба НХЛ Торонто Мэйпл Лифс формируется следующим образом: 37 млн. приходится на доходы от спортивных достижений; 254 млн. – на рынок сопутствующей продукции ; 156 млн. – на деятельность спортивной арены; 74 млн. – на стоимость бренда. Сравнивая доходную составляющую белорусского спорта с мировыми аналогами, стоит отметить: несмотря на то, что «развитие спорта и физкультуры в Беларуси всегда будет важным направлением политики государства» [7], экономическая составляющая функционирования спортивных организаций находится на низком уровне и практически не развивается.

Так, в соответствии с [8, приложение 2], основными источниками финансирования являются средства Минспорта, Минобразования и местных бюджетов, а также средства, перечисляемые в соответствии с Указами Президента Республики Беларусь «О дополнительных мерах государственной поддержки...». Отсутствие частного финансирования связано с тем, что в Республике Беларусь спортивный бизнес не развит. Это объясняется отсутствием в развитии спортивной отрасли экономической составляющей, т. е. системы, «приносящей доход». В большинстве случаев источниками финансирования являются бюджетные средства и средства государственных предприятий. Удачные примеры спортивного бизнеса в Республике Беларусь единичны. В качестве ориентира можно отметить ФК «БАТЭ», который в прошлом году заработал около 20 млн. дол., из них – около 70% от участия в Лиге Чемпионов, около 25–30% от продажи игроков. Основная часть. Спорт, как сфера вложения в человеческий капитал, – бизнес с достаточно длительным сроком окупаемости. Для его успешного развития необходима организация многоуровневой системы подготовки спортсменов и создания на этой основе коммерческого продукта. На каждом из уровней требуется выполнение отдельных задач и формирования дополнительных собственных элементов инфраструктуры (рисунок). Эффективно действующая спортивная индустрия призвана решать не только коммерческие цели, но и выполнять важные социальные задачи: стимулирование и формирование здорового образа жизни, создание условий для социального роста человека (обеспечение так называемого социального лифта). При этом начальные этапы данной подготовки являются наиболее широкими по охвату и основополагающими по значению, поскольку

формируют кадровый состав спортсменов для всех остальных звеньев. От степени вовлеченности и успешности работы детских спортивных секций во многом будет зависеть результативность функционирования спортивных федераций и клубов. Кроме того, именно в детском возрасте закладываются основы спортивных способностей, формирующих умения будущего спортсмена. Поэтому на уровне детско-юношеского спорта необходимо сосредотачивать большую долю имеющихся кадровых и финансовых ресурсов.

В Республике Беларусь в данном контексте наблюдается обратная картина: основной человеческий и финансовый капитал сосредотачивается в верхних элементах структуры (профессиональные клубы и сборные) при недостаточном финансировании базовых элементов (низкие заработные платы и непрестижность работы детских тренеров, слабая материально-техническая база спортивных секций). Образуется эффект перевернутой пирамиды, где нет необходимой поддержки основанию, на которой строится вся система подготовки. Во многом причины неудачи коммерциализации спортивной индустрии в Республике Беларусь кроются в несовершенстве существующей структуры спортивной отрасли, где отсутствуют либо недостаточно развиты (т. е. присутствуют формально, не выполняя своих задач) ключевые элементы инфраструктуры. Так, например, отсутствие в стране специализированных центров подготовки управленческих и экономических кадров в сфере профессионального спорта приводит к отсутствию в штате профессиональных клубов специализированных менеджеров с четким пониманием стратегии развития клубов и коммерциализации деятельности. Снижает эффективность коммерциализации спортивной индустрии спорта и разобщенность отдельных спортивных обществ и клубов при поиске путей окупаемости и отстаивании интересов (особенно в командных видах спорта). В мировой практике данная проблема эффективно решается путем создания профессиональных лиг и ассоциаций, в рамках которых профессионально подготовленный аппарат менеджмента ведет переговоры с потенциальными пользователями спортивного продукта и посредниками (телевизионные компании, производители спортивной одежды и т. п.). К сожалению, создание профессиональных лиг в нашей стране находится в настоящий момент лишь в стадии долгосрочных планов и проектов. Заключение. Можно выделить следующие меры по совершенствованию управления спортивной индустрией в Республике Беларусь: – создание эффективной многоуровневой системы подготовки спортсменов и на этой основе коммерческого

спортивного продукта по принципу пирамиды; – выделение приоритетным направлением развития базового элемента пирамиды спортивной индустрии (детско-юношеского спорта) со стороны государства и менеджмента профессионального спорта с соответствующим перераспределением расходов на развитие спортивной отрасли; – создание профессиональных лиг и ассоциаций на базе отдельных видов спорта, что позволит интегрировать усилия по переговорам со спонсорами, телеканалами, рекламодателями, а также регулировать и решать системные вопросы (защита интересов игроков, ограничение зарплатных ведомостей и др.); – использование при управлении деятельностью профессиональных клубов системы распределения доходов и расходов, что дает возможность реализовать принципы стоимостного управления (бюджетировать затраты, максимизировать доходы и др.); – создание института подготовки управляющих кадров в сфере спорта, что обеспечит приток в отрасль обученных специалистов, обладающих и объединяющих знания в сфере спорта, экономики, маркетинга и финансов. Все данные меры в конечном счете будут способствовать повышению эффективности деятельности спортивной отрасли страны и повышению ее коммерческой результативности. Л

Литература

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М.: Издат. центр «Академия», 2001. – 312 с.
2. Wenner, L. A. The audience experience with sport on television. – *Media, Sports and Society*. Newbury park, CA: Sage. – P. 241–269.
3. Лукашук, В. Трансформация спорта: от забавы к индустрии / В. Лукашук // *Социология: теория, методы, маркетинг*. – 2009. – № 2. – С. 130–143.
4. Maguire, J. *Global Sport: Identities, Societies, Civilizations* / J. Maguire. – Cambridge, 1999. –

P. 256.

5. Rottenberg, S. The baseball players' labor market / S. Rottenberg // Journal of Political Economy. – 1956. – No. 64. – P. 242–258.

6. Хоккейный клуб «Торонто Мейпл Лифс» //

Электронная версия журнала Форбс [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа:

<http://www.forbes.com/teams/toronto-maple-leafs>. –

Дата доступа: 30.01.2012.

7. Лукашенко, А. Г. Выступление на торжественной церемонии открытия велодрома многопрофильного культурно-спортивного комплекса «Минск-Арена» // Официальный интернет-портал Президента Республики Беларусь

[Электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа: <http://president.gov.by/press66818.html>. – Дата доступа: 03.02.2012.

8. Государственная Программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы: утв. постановлением

Совета Министров Респ. Беларусь 24.03.2011,

№ 372. – Минск, 2011. – 64 с.

Основные методы исследования и возможности их использования в спортивной тренировке.

В практике проведения исследований, направленных на решение задач теории и методики физического воспитания, наибольшее распространение получили следующие методы:

Анализ научно-методической литературы

Анализ документальных и архивных материалов.

Метод опроса - беседа, интервью и анкетирование.

Педагогическое наблюдение.

Хронометрирование (частный случай педагогического наблюдения).

Педагогический эксперимент.

Контрольные испытания – тестирование физической подготовленности спортсмена.

Методы исследования физического развития.

Математико-статистические методы.

Экспертное оценивание

Выбор методов исследования обусловлен спецификой изучаемой проблемы. Во всех случаях избранная методика исследования должна соответствовать главному требованию – обеспечить получение объективного и достоверного научного материала.

Для большинства педагогических исследований в области спорта характерно комплексное использование методов, один из которых играет ведущую роль.

Любому исследованию должно предшествовать изучение и анализ литературных источников. При подготовке к исследованию чтение литературы помогает правильно выбрать тему, ознакомиться с работами предшественников, с теми методами, которые применялись ранее. Анализ литературы поможет исследователю грамотно спланировать последующую работу. Первое и ведущее условие в исследовательской работе – освоение научной литературы, осмысление и обработка официальной документации по теме исследования. Изучение литературных источников может выступать как основной метод исследования (например, при разработке темы «История олимпийского движения»), так и как вспомогательное средство при экспериментальных исследованиях, где основным методом служит педагогический эксперимент.

Изучение литературных источников требует, прежде всего, подбора этих источников по конкретной тематике исследования. С этой целью широко используются библиографические каталоги, библиографические и реферативные издания, отраслевые информационно – поисковые системы.

Ценная информация содержится также в официальных документах. Это постановления и решения директивных органов, нормативные документы, статистические сводки и так далее.

Исследовательская работа – это, прежде всего обобщение уже имеющейся информации. Без освоения обширной научной информации невозможно проведение исследований. Объем ежегодно издающейся научной информации по физической культуре и спорту достаточно обширен, и задача любого

исследователя в начале своих научных изысканий познакомиться с уже накопленным опытом по данной проблеме. Необходимо отметить, что изучение литературных источников настраивает исследователя на экспериментальную работу.

Результаты анализа и обобщения источников входят в особый раздел научной публикации под названием «Обзор литературы», который предшествует изложению собственного материала.

Анализ документов – один из широко применяемых и эффективных способов сбора и анализа первичной информации. Исследование литературных данных дополняется ознакомлением с опытом работы педагогов и тренеров, так как многие вопросы недостаточно освещены в методической литературе. В документах с различной степенью полноты содержатся сведения о процессах и результатах деятельности человека (педагога, тренера, спортсмена, школьника и т.д.) Ценные сведения могут быть получены в ходе изучения текущих и архивных документов планирования и отчетности спортивной работы; руководящих материалов и сводных отчетов спортивных обществ; планов подготовки спортивных команд, данных врачебных обследований и прочее.

Большую роль играет сбор и систематизация спортивных результатов и показателей. С этой целью изучаются протоколы соревнований, материалы официальных сборников, применяется обработка дневников спортсменов и т. д. Многие стороны физического воспитания находят свое отражение в различных документах, таких как учебные планы, программы, врачебно-физкультурные карты.

Анализ дневников тренеров и спортсменов дает возможность выявить направление тренировочного процесса, методы тренировочной работы, основные средства и систему их применения, объем и интенсивность применяемых нагрузок, спортивно-технические показатели, количество соревнований, субъективную оценку спортсменом эффективности учебно-тренировочного процесса, его самочувствие и проч.

Результаты соревнований являются итогом многолетней тренировочной работы и могут быть ценным объектом исследования.

Изучение архивных документов позволит избежать ошибок, не исследовать уже изученное не «открывать давно открытое».

В исследованиях, проводимых в области физической культуры и спорта, используются методы, связанные со сбором и анализом словесных показаний (высказываний) испытуемых, которые в широком смысле можно именовать опросом. При правильном их проведении они позволяют выявлять индивидуально-психологические особенности личности: склонности, интересы, вкусы, отношения к жизненным фактам и явлениям, другим людям, себе.

Основное предназначение опросов - получение информации о мнениях людей, их мотивах и оценках явлений. Значимость опросов возрастает, если об исследуемом явлении нет достаточной документальной информации, если оно не доступно непосредственному наблюдению или не поддается эксперименту. В таких ситуациях опрос может стать главным методом сбора информации, но обязательно дополняемым другими исследовательскими методиками.

Опрос – это метод непосредственного или опосредованного сбора первичной вербальной информации путем взаимодействия между исследователем и опрашиваемым (респондентом). Главное достоинство опроса – широта охвата, так как можно опросить максимальное количество людей в минимальные сроки.

Сущность этих методов заключается в том, что исследователь (интервьюер, анкетер) задает испытуемому (респонденту) заранее подготовленные и тщательно продуманные вопросы, на которые тот отвечает устно – в случае беседы, или письменно при применении анкетного метода. Содержание и форма вопросов определяются, во-первых, задачами исследования и, во-вторых, возрастом, интеллектуальным уровнем и социально-демографическим статусом респондента.

Проведению опроса должна предшествовать разработка исследовательской программы, четкое определение целей, задач, понятий (категорий анализа), гипотез, объекта, предмета, выборки и инструментария исследования.

Каждый опрос предполагает упорядоченный набор вопросов (опросный лист), служащий достижению цели исследования, решению его задач, доказательству или опровержению гипотезы. Формулировки вопросов должны тщательно продумываться.

Важное место в процессе исследований актуальных проблем физической культуры и спорта занимает педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение – это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь получает конкретный фактический материал или данные. Цель педагогического наблюдения – изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса, таких как:

содержание учебно-тренировочного процесса;

задачи обучения и воспитания;

средства физического воспитания, их место в занятиях;

методы обучения и воспитания;

поведение занимающихся и преподавателя, тренера;

характер и величина тренировочных нагрузок;

техничко-тактические действия и т. п.

Педагогический анализ и оценка учебно-тренировочного процесса – ведущая сторона деятельности исследователя.

Содержание педагогического наблюдения определяется задачами исследования, для решения которых собираются конкретные факты.

К достоинствам метода наблюдений относятся: наблюдение реального педагогического процесса; события фиксируются в момент их протекания; наблюдатель получает фактические сведения о событиях, а не мнение других лиц (как, например, при анкетировании) наблюдатель независим от мнений испытуемых.

Недостатками являются: элементы субъективизма у наблюдателя; недоступность некоторых сторон наблюдаемого объекта (мыслительной деятельности, эмоций); ограниченность объема наблюдений для одного исследователя; пассивность исследователя.

Учитывая это, педагогическое наблюдение следует применять тогда, когда требуется: провести «разведку» для уточнения гипотезы и методики исследования; получить сведения о педагогическом процессе в «чистом» виде, без внесения в него каких-либо элементов; дать педагогическую оценку фактам, полученным с помощью других методов; собрать первичную информацию, не требующую большой выборки; проверить эффективность педагогических рекомендаций, разработанных на основе других методов.

Виды педагогических наблюдений. Хотя общепринятой классификации педагогических наблюдений не существует, тем не менее, можно сгруппировать их по ряду признаков (приложение 2).

Хронометрирование – это составная часть педагогических наблюдений, в некоторых случаях используемая как самостоятельный метод. Основное содержание хронометрирования – определение времени, затраченного на выполнение каких-либо действий. В сфере физической культуры и спорта хронометрирование – это метод контроля двигательной активности, измерение и регистрация временных затрат в ходе организованного занятия физическими упражнениями с выделением различных компонентов содержания занятия.

В практике наибольшее распространение получило хронометрирование различных видов занятий физической культурой и спортом для определения общей и моторной (двигательной) плотности.

Известно, что те или иные явления могут считаться научными фактами, только тогда, когда они способны неоднократно воспроизводиться в экспериментальной обстановке. Педагогический эксперимент как раз и создает возможность для подобного воспроизведения изучаемых явлений. Характерной чертой педагогического эксперимента как метода исследования является запланированное вмешательство человека в изучаемое явление. Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение.

Педагогический эксперимент – основа развития теории и методики физического воспитания. Следует различать дидактический и физический педагогические эксперименты.

Дидактический педагогический эксперимент направлен на формирование личности человека, в частности, на передачу совокупности знаний. Физический педагогический эксперимент связан с решением проблем физического воспитания, то есть формированием двигательных навыков и развитием физических возможностей (способностей).

Педагогический эксперимент в спорте проводится для того, чтобы выявить эффективность тех или иных методов, приемов, форм воспитания, обучения и тренировки, проверить ценность средств и материалов, служащих педагогическим задачам. Подтверждая или опровергая положения существующей теории и практики, эксперимент самим фактом признания или отрицания этих положений приводит к созданию новых гипотез и теорий. При разработке проблем спорта педагогический эксперимент используется для решения вопросов, связанных с отысканием новых, более эффективных средств, методов, организационных форм тренировки, а также частных вопросов методики обучения и воспитания. От педагогического наблюдения эксперимент отличается тем, что дает возможность изучать явления в более разнообразных условиях. Кроме того, в процессе эксперимента одно и то же явление можно проверить несколько раз в той или несколько иной обстановке и, наконец, посредством эксперимента можно более точно изучить предмет, расчленив его на отдельные части и выделить среди них те, которые представляют наибольший интерес для исследователя.

В теории и практике исследовательской работы определилось несколько видов педагогических экспериментов. В основу группировки педагогических экспериментов берутся различные признаки, такие как цель, условия проведения, способ комплектования учебных групп, схема построения эксперимента и т. д. В приложении 3 показана схема видов педагогических экспериментов.

Проведение педагогического эксперимента представляет большую сложность. Обязательное условие педагогического эксперимента – соответствие его содержания общим принципам педагогики и воспитания. Нельзя в процессе эксперимента использовать средства и методы, противоречащие гуманным принципам. Каковы бы ни были результаты эксперимента, знания занимающихся, приобретаемые умения и навыки, уровень здоровья не должны в итоге исследований снижаться или ухудшаться. Поэтому одним из мотивов педагогического эксперимента всегда является введение каких-либо усовершенствований в учебно-тренировочный процесс, повышающих его качество.

Характерной чертой педагогического эксперимента как метода исследования является запланированное вмешательство человека в изучаемое явление. Намеренная организация условий изучаемого явления предусматривает его систематическое изменение на протяжении достаточно длительного периода времени с одновременным установлением связей изучаемого фактора с другими явлениями. Только в этом случае можно вскрыть природу изучаемого явления, причины, обуславливающие его необходимость, установить способы управления им.

Сущность вмешательства в ход педагогического процесса сводится, как правило, к искусственному вычленению (абстрагированию) какой-либо одной стороны изучаемого процесса. Известно, что эффективность педагогического процесса зависит от многих факторов, таких как индивидуальные особенности личности педагога, контингент занимающихся, методы обучения, применяемые средства, условия организации занятий и так далее. Следовательно, необходимо искусственно изолировать изучаемый фактор от влияния всех других величин.

Однако абстрагирование лишь первоначальная ступень познания явления во всем его многообразии. Последовательно изучая каждую из сторон явления, необходимо объединять и обобщать фактический материал, с тем, чтобы охарактеризовать явление в целом.

Педагогическая наука широко использует эксперимент. Совершенствуется и получает дальнейшее развитие методика его проведения, приобретают новое содержание применяемые методы. Для большей объективности выражения результатов педагогического эксперимента в последние годы при обработке его показателей стали широко использоваться некоторые математические методы, и, прежде всего, методы математической статистики и теории вероятностей.

Необходимость проведения педагогического эксперимента может возникнуть в следующих случаях:

- когда учеными выдвигаются новые идеи или предположения, требующие проверки;

- когда необходимо проверить интересный опыт, педагогические находки практиков, подмеченные и выделенные исследователями, дать им обоснованную оценку;

- когда нужно проверить разные точки зрения или суждения по поводу одного и того же педагогического явления, уже подвергнувшегося проверке;

- когда необходимо найти рациональный и эффективный путь внедрения в практику обязательного и признанного положения.

Поскольку педагогический эксперимент в физической культуре и спорте включает в себя проведение учебных занятий, а также регистрацию их эффективности, он строится по определенной схеме (приложение 4).

Таким образом, в эксперименте добываются научные факты путем преднамеренного создания необходимых по задачам исследования условий, по возможности исключая побочные влияния на конечный результат, а также путем повторного воспроизведения изучаемого явления и его измерения (оценки).

Параллельные эксперименты строятся по схеме, которая предусматривает организацию двух или более максимально одинаковых парных групп. В одной группе применяется экспериментальный метод организации учебно-воспитательного процесса (экспериментальная группа), в другой – контрольный метод (контрольная группа). Учебные занятия и обследования проводятся одновременно в обеих группах, т. е. параллельно. Сравнимые группы требуют выполнения определенных условий идентичности:

Они должны иметь полное равенство начальных данных (состав примерно одинаковый по количеству, подготовке, разряду, возрасту и т.п.);

Иметь равенство условий работы (использование одинакового инвентаря, типовых залов, одна и та же смена и т.д.);

Быть независимыми от личности преподавателя (тренера). При этом занятия в контрольной и экспериментальной группах может проводить как один и тот же преподаватель, так и разные.

При таком построении эксперимента появляется убежденность в том, что все спонтанные, неуправляемые факторы будут оказывать примерно одинаковое

воздействие на исследуемых как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Различия же в конечном результате окажутся следствием действия именно экспериментального фактора.

Наиболее простым и доступным педагогическим экспериментом является прямой эксперимент, когда занятия в экспериментальных и контрольных группах проводятся параллельно и после проведения серии занятий определяется результативность изучаемых факторов. Проведение экспериментальной части исследований в физической культуре и спорте осуществляется в несколько этапов:

На начальном этапе решается вопрос о необходимости проведения экспериментальной части исследования.

Разрабатывается научная гипотеза, которая будет положена в основу эксперимента. Гипотеза базируется на определенных научных данных, подкрепляется теоретическими доводами и умозаключениями. При организации конкретного эксперимента параллельно с общей гипотезой могут выдвигаться и частные (рабочие) гипотезы, непосредственно связанные с общей гипотезой.

Выбираются конкретные виды эксперимента. В зависимости от цели и конкретной задачи исследования, этапа работы над проблемой, средств, используемых для проведения эксперимента и т.п. решается вопрос о видах и типах эксперимента.

Выбор и оценка общих условий проведения эксперимента, таких как контингент испытуемых, преподаватели и тренеры, которые будут принимать участие в эксперименте, место и средства для проведения экспериментальных исследований.

Отбор испытуемых для комплектования экспериментальных и контрольных групп. Эти группы должны быть максимально идентичны по своим характеристикам, поскольку это играет важную роль для оценки результатов педагогического эксперимента. Только в этом случае можно утверждать, что эффективность учебно-тренировочного процесса достигнута благодаря экспериментальной методике.

В зависимости от общей целей и частных задач эксперимента решается вопрос о том, какие экспериментальные данные исследователь должен получить в итоге. Поэтому объектом наблюдения по ходу учебно-тренировочного, учебно-воспитательного процесса всегда являются занимающиеся и тренер (преподаватель). В ходе эксперимента используются частные методы и методики для сбора необходимых данных, а по завершении эксперимента либо его части-методы, проверяющие результаты учебно-тренировочного процесса – контрольные испытания, анкетирование, беседы и т.п.

При составлении программы эксперимента в ней необходимо указать содержание и последовательность всех действий (что, где, когда и как будет проводиться, наблюдаться, проверяться, сопоставляться и измеряться; какой будет установлен порядок измерения показателей, их регистрации; какие при этом будут применяться техника, инструментарий и другие средства, кто будет выполнять работу и какую).

Таким образом, планирование эксперимента многоступенчатый процесс, включающий в себя: определение целей и задач эксперимента, обоснование его необходимости, формулировку научной гипотезы, выбор типа эксперимента, выбор и оценку общих условий проведения эксперимента, оценку и выбор уравниваемых данных, их показателей в методике сбора этих данных, составление общей программы эксперимента, программ ведения занятий в экспериментальных и контрольных группах, программ ведения наблюдений.

Важным элементом системы физического воспитания является контроль, одной из форм которого является тестирование уровня физической подготовленности занимающихся. Тестирование – научно-практическая процедура измерения, проводимая на спортсмене с целью определения его состояния, процесс оценки физических возможностей занимающегося с помощью теста или тестовой батареи. Тест – это особый вид экспериментального исследования, измерение или испытание, стандартное задание или система заданий, проводимое для определения и оценки уровня физического состояния, физической подготовленности и других качеств занимающихся. Моторные тесты – тесты, в основе которых лежат двигательные задания. Тестовая батарея – набор двигательных тестовых заданий, используемый для комплексной оценки двигательной подготовленности человека.

Использованию тестов в педагогическом контроле должен предшествовать анализ на информативность. В настоящее время наиболее широкое распространение при определении информативности тестов получили критерии обоснованности, надежности и объективности. Средства контроля должны быть не только простыми в обращении, позволять легко оценить, стандартизировать, количественно выразить исследуемый признак, но и удовлетворять положениям математической теории тестов.

Полезность, обоснованность (валидность) предполагает соответствие теста оцениваемому двигательному качеству испытуемого. Если не проводилась проверка на валидность, то нет уверенности, что с помощью этого теста оценивается именно это то качество, для которого подобран тест. Валидность – показатель корреляции между контрольным упражнением и критерием. Она характеризует прогностические данные, говорит о том, насколько точно (обоснованно) можно измерить с помощью теста именно то качество (признак, навык и т. д.), для которого он предназначен. Определение валидности результатов и свидетельствует о точности совпадения результатов при повторном тестировании

одного и того же испытуемого, приблизительно в одних и тех же условиях. Если применяемый тест не прошел проверку на надежность, то становится трудно, а порой невозможно сравнить полученные результаты.

Объективность означает, что оценки по конкретному тесту у одного и того же испытуемого не должны зависеть от людей, проводящих тестирование, от личных качеств исследователя. Объективность теста характеризуется стойкими, постоянными результатами при проведении тестовой процедуры из различных испытуемых при разных испытателях характеризует точность измерительных средств и способа измерения.

В качестве тестов могут быть использованы лишь те из них, которые удовлетворяют следующим метрологическим требованиям:

должна быть определена цель применения того или иного теста;

следует использовать стандартизированную методику тестирования;

необходимо, чтобы применяемые тесты отвечали требованиям надежности и информативности;

должна быть разработана система оценок результатов в тестах;

необходимо указать вид контроля (оперативный, текущий, этапный, итоговый).

Информативность теста – степень точности, с которой он измеряет свойство, качество, для оценки которого используется. Информативным называется тест, по результатам которого можно судить о свойстве (качестве, способности и т.п.), измеряемом в ходе контроля. Иногда вместо термина «информативность» применяют равнозначный термин «валидность». Мера информативности теста определяется сопоставлением его со спортивным результатом или с тестом-критерием.

Надежность теста – это степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях. Критериями надежности являются:

стабильность (воспроизводимость) – это такая разновидность надежности, которая проявляется в степени совпадения результатов тестирования, когда первое и последующие измерения разделены определенным временным интервалом;

согласованность – независимость результатов тестирования от личных качеств человека;

эквивалентность – равнозначные результаты тестирования при использовании контрольных упражнений.

Вариация результатов происходит из-за:

изменения состояния испытуемых (утомление, вработывание, обучение, изменение мотивации, концентрация внимания и т.д.);

неконтролируемых изменений внешних условий и аппаратуры (температура, влажность, присутствие других лиц, напряжение электросети и т.д.);

изменения состояния человека, проводящего или оценивающего тест (скорость реакции, замена судьи и т.д.);

несовершенства теста (есть заведомо малонадежные тесты, например штрафной бросок в баскетбольную корзину).

Результаты тестирования допускают количественное выражение и тем самым открывают возможность математической обработки.

В методике тестирования необходимо придерживаться следующих положений:

соблюдение единства условий в испытаниях (условия проведения тестирования – время дня, объем нагрузок и т.п. должны быть одинаковы для всех занимающихся);

доступность и доходчивость заданий и требований (контрольные упражнения должны быть доступны для всех исследуемых, независимо от их физической и технической подготовленности);

простота измерений и оценки;

наглядность результатов испытаний для исследуемых;

привычная обстановка испытаний (зал, спорт площадка);

контрольное упражнение должно измеряться в объективных величинах (цифровых показателях – см, сек, число повторений и т.п.).

простота записи учета.

Тестовое исследование отличается сравнительной простотой процедуры, оно кратковременно, проводится без сложных технических приспособлений, требует самого простого оснащения (часто это просто бланк с текстами задач). Отметим и

то, что в процессе тестовых исследований не учитывается влияние многочисленных условий, которые так или иначе влияют на результаты, - настроение испытуемого, его самочувствие, отношение к тестированию. Неприемлемыми являются попытки с помощью тестов установить предел, потолок возможностей данного человека, прогнозировать, предсказывать уровень его будущих успехов.

Использование контрольных испытаний в области физической культуры и спорта помогает решать следующие задачи:

выявить общую тренированность занимающегося с помощью комплексных методов тестирования;

выявить специальную тренированность спортсмена;

выявить динамику развития спортивных результатов в процессе тренировки (в т.ч. многолетней);

изучить систему планирования учебно-тренировочного процесса;

определить методы отбора талантливых спортсменов;

оптимизировать существующие системы тренировки;

проверить теоретические положения на практике;

установить контрольные нормативы для различных этапов учебно-тренировочного процесса;

разработать контрольные нормативы для отдельных видов спорта, для спортсменов разного возраста, пола, квалификации.

В физкультурно-спортивной практике часто используют два близких по звучанию, но разных по смыслу словосочетания: физическая подготовка и физическая подготовленность. Физической подготовкой спортсмена принято называть воспитание его физических качеств, проявившихся в двигательных способностях, необходимых в спорте; педагогический процесс повышения психофизических возможностей людей.

Важнейшими показателями, характеризующими состояние тренированности, являются повышение приспособляемости организма к физическим напряжениям и тесно связанное с этим развитие основных физических качеств.

Физическая подготовленность – результат психофизической подготовки, который выражается в уровне

развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и других показателей (здоровье, осанка, строение тела и т.п.). Исследование физической подготовленности спортсмена осуществляется на основе измерения уровня развития физических качеств и некоторых других показателей.

Тренер

должен уметь

доступными методами измерять уровень развития физических качеств. Следует подчеркнуть, что пять психофизических качеств, выделены достаточно условно. Они довольно тесно взаимосвязаны между собой.

Обычно проводят комплексную оценку физической подготовленности с использованием различных тестов; оценку уровня развития одного физического качества; оценку уровня проявления тех или иных способностей. Правильно организованное, в виде соревнований, тестирование помогает педагогу и ученикам судить о качестве образовательно-воспитательного процесса, способствует повышению его эффективности, поскольку содержит большой эмоциональный заряд.

Методы оценки силовой подготовленности

Под силой принято понимать способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных усилий. В зависимости от условий и механизма проявления силы различают статическую и динамическую силу, причем наиболее важной является разновидность последней, называемая взрывной. Выделяют абсолютную и относительную (отношение силы к весу тела) силу.

Основные задачи силовой подготовки - увеличить силовые возможности и воспитать силовые способности, отвечающие специфике избранного вида спорта.

Существуют два способа определения уровня развития мышечной силы – без измерительной аппаратуры и с использованием измерительных устройств – динамометров и динамометрических стенов.

«Абсолютную», максимальную силу оценивают чаще всего по максимальному весу преодолеваемого отягощения (штанги), относительную – по тем же параметрам, но в расчете на 1 кг веса. Оценивают также локальные (относящиеся к отдельным мышечным группам) и тотальные (относящиеся ко всему мышечному аппарату) показатели силовых возможностей. В массовом спорте исследование силовых качеств происходит в двух направлениях: 1) определяется максимальная сила по тому наибольшему весу, который может поднять спортсмен в технически простом движении (жим штанги лежа); 2) измеряют также скоростно-силовые показатели и силовую выносливость.

Абсолютную и относительную силу в лабораторных условиях определяют при помощи полидинамометрии – измерений на специальном приборе полидинамометре.

Контрольные упражнения для оценки силовых способностей.

Тесты для определения собственно силовых возможностей:

1. Бросок набивного мяча, движение руками из-за головы, сидя на полу, ноги врозь. Определяет силу мышц разгибателей туловища, плечевого пояса и частично рук. Измеряется дальность броска в метрах от линии стоп.

2. Сгибание и разгибание рук из упора на гимнастических брусьях. Определяется сила мышц рук и плечевого пояса путем подсчета числа выполненных движений.

Тесты для определения скоростно-силовых возможностей:

1. Прыжок вверх с места. Определяется высота выпрыгивания вверх в см.

2. Количество приседаний за 10 сек. Второй вариант - определяется время выполнения десяти приседаний.

3. Количество сгибаний и разгибаний рук из И.п. упор лежа. Определяется количество движений за 10 сек. Второй вариант - определяется время выполнения с максимальной частотой десяти указанных движений.

4. Количество сгибаний и разгибаний рук из упора на гимнастических брусьях за 10 сек. Второй вариант – определяется время выполнения с максимально возможной частотой десяти движений.

5. Количество сгибаний и разгибаний туловища за 10 сек.

Тесты для определения силовой выносливости - подтягивание, отжимания, жим штанги лежа или стоя, приседания со штангой, удержание угла в висе, подъем туловища и т. д.

Методы оценки скоростной подготовленности

Тесно с силой взаимосвязана быстрота, под которой обычно понимают способность человека совершать действия или операции в минимальный, для данных условий, отрезок времени. Быстроту характеризуют следующие показатели: скрытое время простой двигательной реакции, время выполнения действия или операции, частота (темп) движений, а также комплексная форма проявления скоростных качеств – быстрота выполнения целостного двигательного акта (спортивного упражнения, например спринтерского бега, удара в боксе).

Время реакции определяется в лабораторных условиях с помощью реакциометров. Сигнал (звуковой, световой, тактильный) должен быть стандартным. Измерение скорости максимально быстрых движений определяется ручным способом с помощью секундомера либо автоматически при помощи электромеханических спидографов, фотоэлектронных устройств и других. Можно получить график динамики скорости бега, длину и частоту шагов, время опорных и полетных фаз. Наиболее надежный тест – бег с максимальной скоростью 15-40 м. Для определения быстроты простой и сложной реакции измеряется время реагирования. Быстрота, проявляемая в темпе движений, измеряется числом движений в единицу времени.

Тесты для определения быстроты движений.

Бег на 20 или 30 м с ходу. Фиксируется время пробегания этих дистанций, т.е. определяется максимальная скорость в беге.

Частота движений в беге на месте. В первом варианте определяется число беговых шагов, которые способен выполнить испытуемый за 10 сек; во втором - определяется время выполнения 20 беговых шагов.

Зрительно-моторная реакция может быть определена при помощи электро или электронного секундомера. Суть это испытательной методики сводиться к определению времени двигательного реагирования на определенный световой сигнал.

Методы оценки уровня развития выносливости

Выносливостью называют способность человека к длительному выполнению каких-либо действий без снижения их эффективности, способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Она

зависит от согласованного функционирования многих органов и систем организма. Формы появления выносливости – общая и специальная выносливость. Общая выносливость – это способность спортсмена продолжительное время выполнять физическую нагрузку, вовлекающую в действие большую часть мышечного аппарата. Специальная выносливость спортсмена – это способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в избранном виде спорта.

Выносливость измеряется с помощью двух групп тестов:

Неспецифических, по результатам которых оцениваются потенциальные возможности спортсмена и специфических, результаты которых позволяют выявить степень реализации этих потенциальных возможностей.

Неспецифические тесты – бег на тредбане, педалирование на велоэргометре, степ-тест и т.п. Измерениям в этих тестах подлежат эргометрические и физиологические показатели. Эргометрические показатели – время, объем, интенсивность выполнения заданий; физиологические показатели – потребление кислорода, ЧСС, порог анаэробного обмена и т.п.

Специфические тесты - это такие, структура выполнения которых близка к соревновательной (для бегунов – бег на тредбане).

Для оценки общей выносливости применяются различные тесты, например тест Купера (12-минутный бег), проплавание 400-метровой дистанции со скоростью 80% от максимальной и т.д.

Для оценки уровня развития специальной выносливости применяются различные тесты в зависимости от избранного вида спорта..

Тесты для определения выносливости.

Их применение зависит от конкретного вида проявления этого физического качества.

Определение общей выносливости.

Пробегание расстояния за 5 или 6 мин. При тестировании необходимо сообщать испытуемым сколько им еще осталось бежать. При недостаточной подготовленности тестируемые могут переходить на ходьбу, а восстановившись снова начинать бег.

Пробегаемое расстояние за 12 мин (тест К. Купера). Этот тест широко распространен в мире. Методика его применения такая же, что и в предыдущем тесте. С его помощью можно определить уровень развития общей выносливости, она очень информативный показатель кардио-респираторных возможностей человека, т.е. во многом характеризует состояние его здоровья (см. приложение 3, табл. 4).

Определение критической скорости в беге. Критическая скорость в беге – это наименьшая скорость (интенсивность), при которой достигается максимальное потребление кислорода (МПК). А, как известно, показатель МПК во многом определяет уровень общей выносливости. Другими словами критическая скорость (Вкр.) является педагогическим выразителем физиологического показателя

аэробных возможностей человека, т.е. его уровня МПК. По этому значению $V_{кр}$. Во многом характеризует степень развития общей выносливости. Наряду с этим $V_{кр}$. служит основным критерием определения интенсивности бега при развитии данного физического качества.

Количество приседаний на одной ноге. Испытуемый, придерживаясь (чтобы не потерять равновесие) рукой за гимнастическую стенку, приседает на ближней к стенке ноге, затем, повернувшись к стенке другим боком, приседает на другой ноге. Хват руки за гимнастическую стенку – на уровне опущенной руки в положении основной стойки.

Количество сгибаний и разгибаний туловища за 1 мин из И.п.: лежа на полу (или на мате), руки за голову, ноги согнуты в коленях под углом 90° , партнер удерживает стопы выполняющего тест, прижимая их к полу. При сгибании туловища (его подъеме) локти касаются коленей.

Определение выносливости в статическим усилиям (статическая выносливость):

Удержание рук с грузом 1 кг в горизонтальном положении. И.п. – основная стойка, руки в стороны, в каждой груз 1 кг (в качестве груза могут использоваться гантели). Рядом с кистями рук устанавливают планки с делениями по 1 см. Измеряется статическая выносливость мышц плечевого пояса. В зависимости от подготовленности тестируемых, вес груза может быть увеличен до 2 кг.

Удержание положения «угла» в висе на гимнастической стенке (в зависимости от подготовленности тестируемых, этот тест можно выполнять в упоре на гимнастической скамейке, в упоре на параллельных брусьях, в упоре сидя на скамейке). Определяется время удержания положения «угла» до момента опускания ступней более чем на 10 см. Выявляется уровень статической выносливости мышц брюшного пресса.

Удержание положения «полуприседа». И.п. – стоя на носках в положении полуприседа, угол между бедрами и голеньями - 90° , туловище вертикально, руки вперед – вверх. Измеряется уровень статической выносливости мышц бедер и голени.

Удержание положения «лежа на груди лежа на столе». И.п. – лежа на груди на столе так, чтобы край стола находился на уровне пояса, ноги вытянуты параллельно полу, тестируемого удерживают за плечи. Определяется время удержания указанного положения до момента опускания стоп более чем на 10 см. Выявляется статическая выносливость мышц спины.

Поочередное удержание ног в положении «угла». И.п. – основная стойка, выпрямленная нога поднята до прямого угла (90°) по отношению к туловищу, руки

на поясе. Рядом со стопой устанавливается планка с делениями по 1 см. Определяется время удержания ноги до момента опускания стопы более чем на 10 см. Измеряется статическая выносливость тазового пояса.

Методы оценки координационных способностей

Под координационными способностями понимается способность человека рационально формировать целостные двигательные действия, и преобразовывать сформированные двигательные действия или переключаться от одних к другим в соответствии с изменяющимися требованиями, а также успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Координационные способности характеризуются эффективностью обучаемости, быстротой овладения действиями, движений, приемов и т.п. Высокий уровень развития координационных способностей предполагает, что спортсмен умеет выполнять координационно-сложные движения точно, быстро обучается движениям, быстро перестраивает двигательную деятельность при изменении внешних условий.

Степень координационных возможностей спортсмена характеризуют следующие показатели:

– продолжительность усвоения упражнений; точность выполнения движений; устойчивость движений и поз; экономичность движений; рациональность мышечного расслабления.

С целью изучения координационных возможностей спортсменов в условиях научных лабораторий используются различные методы измерения, такие как: хронометрия, динамография, электромиография, вестибулометрия, электромиометрия, латентное время напряжения и расслабления, и другие.

Как известно, критерием появления ловкости являются координационные возможности человека. Ряд авторов считает, что координационные способности включают в себя проявление всего комплекса двигательной сферы: двигательных качеств, двигательных навыков, способность управлять и регулировать двигательные действия, энергетику и эстетику движений, социальные факторы двигательной деятельности.

По существу ловкость берет на себя функцию управления.

В этой связи предлагается широкий спектр тестов для определения ловкости:

Прыжки на разметку. Испытуемый спрыгивает с ящика высотой 110 см на обозначенную линию (1,5 – 2 м от ящика) так, чтобы попасть на эту линию пятками. После объяснения ему даются две попытки. Результат (в см) определяется по отклонению от линии (среднее из двух). За отклонение берется максимально удаленная пятка одной из ног. Оценка: «отлично» – 3 см, «хорошо» – 5 см, «удовлетворительно» – 9 см, «достаточно» – 12 см, «плохо» – более 12 см.

Оценка способности к кинестетическому дифференцированию. К стенке крепится гимнастический мат 1х2 м (можно обозначить на стене спортзала прямоугольник указанного размера краской), в центре мата крепится обруч диаметром 0,8 м (можно его обозначить краской). Испытуемый, стоя спиной к мишени в двух метрах от нее, бросает теннисный мяч в цель, выполняя бросок над головой или плечом (как удобно тестируемому), вполоборота смотря в цель. После объяснения дается один пробный и 5 зачетных бросков. Оценка: попадание в мат – 1 очко, в обруч – 2 очка, между обручем и мячом – 3 очка, в мяч – 4 очка.

Оценка способности к ориентированию в пространстве. Вокруг большого набивного мяча на расстоянии 3 м (в секторе с радиусом 3 м) находятся 5 малых мячей, между которыми 1,5 м. Около малых устанавливаются флажки с номерами от 1 до 5 (можно эти номера написать краской на самих мячах). Выполнение: испытуемый стоит лицом к большому мячу (он не должен видеть, какие номера установлены на каждом малом мяче). По команде (называется номер) он разворачивается и бежит, дотрагиваясь до названного мяча, бежит обратно, касаясь рукой большого мяча, в момент касания большого мяча снова следует команда (называется другой номер) и т.д. Тест заканчивается, когда испытуемый пробежит 3 раза, т.е. будут последовательно названы три номера. Определяется время. Расположение мячей (их номера) целесообразно менять после тестирования каждого испытуемого.

Бросок в подвижную цель. На высоте 2,3 м к стене крепится веревка длиной 0,6 м, к которой привязывается обруч (0,8 м). Выполнение: учитель отпускает обруч из горизонтального положения. Тестируемый, стоя в трех метрах от стены, бросает теннисный мяч, стараясь попасть в створ обруча, после того, как он начинает движение в обратную сторону. Дается одна пробная и 5 зачетных попыток. Попадание в створ обруча – 2 очка, в обруч – 1 очко. Оценка: «отлично» – 9 очков, «хорошо» – 7, «удовлетворительно» – 4, «достаточно» – 2, «плохо» – менее 2 очков.

Оценка способности к комплексной реакции. К гимнастической стенке на высоте 1,2 м цепляются за крюки две гимнастические скамейки так, чтобы между ними оказалось пространство 10–12 см (своеобразный желоб, по которому будет катиться мяч). В верхнем конце этого желоба учитель удерживает мяч. Тестируемый стоит на линии нижних концов скамеек в 1,5–2 м от них спиной к ним (не глядя на мяч). По сигналу учитель отпускает мяч. Испытуемый по этому сигналу должен повернуться, быстро подбежать и остановить катящийся мяч. Оценивается расстояние в см, пройденное мячом до места его остановки испытуемым (лучшая из двух попыток).

Оценка способности к динамическому равновесию. Испытуемый, стоя в 1,5 м от перевернутой от гимнастической скамейки (узкая ее часть вверху), пальцами левой руки под правой рукой берет за правое ухо, на ладони вытянутой правой руки мяч (волейбольный или легкий резиновый). По команде тестируемый бежит

по скамейке, сталкивает ногой на противоположном конце скамейки лежащий набивной мяч и возвращается обратно. Определяется время выполнения теста. Если испытуемый, теряя равновесие, спрыгивает со скамейки более 3-х раз, то тестирование не засчитывается. За каждое касание пола одной ногой к общему времени прибавляется одна сек.

Оценка способности к статическому равновесию. Стоя на одной ноге, другая нога согнута, развернута во фронтальной плоскости, ее пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова держится прямо. Тестирование выполняется с открытыми и закрытыми глазами. Отсчет времени начинается с момента принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия. Небольшие колебания туловища допускаются.

Оценка способности к статическому равновесию (проба А.И. Яроцкого). Выполнение: основная стойка, глаза закрыты, непрерывное вращение головой в одну сторону в темпе – 2 вращения в сек. Время фиксируется от начала вращения головой до потери равновесия. Оценка: «отлично» – 35 сек, «хорошо» – 20, «удовлетворительно» – 16, «плохо» – менее 16 сек.

Тест «Челночный бег 10 раз по 5 метров» (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения).

Методы оценки гибкости

Гибкость это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость зависит от состояния связок, суставов и хрящевых

сочленений. Кроме того, на проявление гибкости влияют многие факторы (разминка, температура в зале, возраст и мотивация спортсмена и т.п.).

Различают активную и пассивную гибкость, причем последняя демонстрирует потенциальные возможности человека. Активная гибкость характеризует способность выполнять движение за счет активности мышц, пассивная гибкость проявляется при воздействии внешней силы. Разницу между активной гибкостью и пассивной гибкостью называют дефицитом активной гибкости (выражается в см. или угловых градусах).

В отличие от других двигательных способностей, гибкость относится к морфофункциональным свойствам опорно-двигательного аппарата. Внешне гибкость выражается в размахе (амплитуде) сгибаний-разгибаний и других движений, допускаемых строением суставов, и измеряется по максимальной

амплитуде движений (В угловых градусах или линейных величинах). Наиболее распространены механические способы измерения гибкости при помощи гониометров – угломеров.

Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости

Наклон вперед с выпрямленными ногами. Испытуемый стоит на гимнастической скамейке в основной стойке. Затем, не сгибая ног, плавно наклоняется вперед – вниз до предела, проталкивая пальцами рук фиксатор, размеченной через 1 см, планки. Выявляется гибкость (подвижность) в тазобедренном суставе.

Тест «Наклон вперед сидя» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов).

Гимнастический мост (для исследования подвижности суставов позвоночного столба, плечевых и тазобедренных суставов).

Вытягивание носков в седее – выявляется гибкость голеностопных суставов.

Движение прямой ноги в тазобедренном суставе вперед – вверх. И.п. – лежа на спине, на полу (или мате). Одна нога (прямая) удерживается на полу партнером, другой ногой (свободной) выполняется маховое движение вперед – вверх. Для измерения амплитуды движения в градусах применяется специальный прибор – гониометр или угломер.

Движение прямой ноги в тазобедренном суставе назад – вверх. И.п. – лежа на животе, гониометр закрепляется во внутренней части голени у голеностопного сустава. Тестируемый выполняет максимальное для него маховое движение одной или двух ног назад – вверх. Результат подвижности также измеряется в градусах.

Движение прямой ноги в тазобедренном суставе в сторону – вверх. И.п. – лежа на боку, руки за голову. Гониометр закрепляется на тыльной стороне голени у голеностопного сустава. Испытуемый выполняет максимально возможное для него маховое движение в сторону – вверх. Результат измеряется в градусах.

Круговые движения прямыми руками в плечевых суставах с гимнастической палкой («выкрут»). И.п. – основная стойка, руки с гимнастической палкой впереди. Из этого положения сделать круговое движение прямыми руками так, чтобы руки с гимнастической палкой оказались сзади. Подвижность в плечевых суставах определяется расстоянием между кистями.

Уровень двигательных возможностей наиболее полно отражает состояние организма занимающегося, которое проявляется в умении выполнять различные

двигательные действия при соответствующем уровне развития двигательных качеств.

Комплексная оценка физической подготовленности

Комплексная оценка физической подготовленности проводится на основе анализа достижений по ряду тестов (ГТО, Тест-программа Мэра Москвы, и т.д.). Тесты, входящие в состав комплекса, должны быть простыми по технике выполнения, иметь простую систему измерения результатов тестирования. Разносторонняя физическая подготовленность базируется на высоком уровне развития основных двигательных качеств.

При комплексном использовании методов педагогического и врачебного контроля способы управления учебно-тренировочным процессом существенно расширяются. Комплексная оценка физической подготовленности спортсмена проводится с целью:

оптимизации процесса подготовки спортсменов;

планирования спортивных результатов на основных соревнованиях;

осуществления комплексного контроля процесса подготовки спортсменов и его коррекции;

повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

При составлении комплекса контрольных нормативов (тестовой батареи) необходимо использовать субъективные и объективные методы. В качестве субъективных методов можно рекомендовать карту которая дает возможность спортсмену субъективно оценить свое состояние (приложение 5).

Объективные методы подбираются в зависимости от вида спортивной деятельности, этапа подготовки, с учетом ведущих и обеспечивающих систем организма. В качестве примера можно привести примерную схему тестирования спортсменов в зависимости от вида спорта (приложение 6).

Методы исследования физического развития. В процессе исследования физического развития лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом, производится:

оценка воздействия систематических занятий на уровень физического развития;

отбор детей, подростков, юношей и девушек для занятий различными видами спорта с учетом особенностей их физического развития;

контроль за формированием определенных особенностей физического развития на пути от новичка до высококвалифицированного спортсмена с целью определения необходимой индивидуализации подготовки.

Основными методами исследования физического развития являются наружный осмотр (соматоскопия) и измерение морфологических и функциональных показателей (антропометрия).

При соматоскопии определяются тип телосложения, пропорции тела и конституциональный тип.

Антропометрические измерения дополняют и уточняют данные соматоскопии, дают возможность точнее определить уровень физического развития обследуемого. Повторные антропометрические измерения позволяют следить за динамикой физического развития и учитывать его изменения в процессе систематических занятий физической культурой и спортом.

Антропометрический метод является основным методом изучения особенностей телосложения человека. Он предусматривает определение продольных, глубинных, поперечных, обхватных размеров тела, веса тела, толщину кожно-жировых складок.

Под телосложением понимают размеры, формы, пропорции и особенности взаимного расположения частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Тотальные размеры тела зависят от его длины и массы, окружности грудной клетки. Пропорции тела определяются соотношением размеров туловища, конечностей и их сегментов.

Организация условий исследования предусматривает создание обстановки, соответствующей задачам исследования. Особенно важно создать совершенно одинаковые условия при повторных сравнительных экспериментах. Например, недопустимо проводить начальное испытание двигательных качеств на открытом воздухе, а конечное – в помещении. Существенную роль в успехе исследования играет своевременная и тщательная подготовка необходимого оборудования, инвентаря и аппаратуры. Любая непредусмотренная мелочь может не только нарушить ход эксперимента, но и просто сорвать его. При использовании динамометров, спидографов, секундомеров и других приборов, имеющих тарифировку, нужно периодически проверять правильность их показаний. Применяя динамометры, лучше сохранить их в неприкосновенности до повторных исследований. Этим достигается большая «чистота» измерений, так как исключается возможное влияние на результаты повторных исследований каких-либо изменений в самих динамометрах, так как известно, что многократное их использование часто приводит к искажениям показаний. Пользуясь приборами, работающими на постоянном или переменном токе, следует при каждом исследовании проверять напряжение в сети.

С целью обработки научных материалов применяются методы логической систематизации, такие как группировка, классификация, а также методы математической статистики.

Математическая статистика используется с целью количественного анализа педагогических явлений.

Использование математической статистики в педагогических исследованиях не самоцель, а одно из эффективных средств познания объективных законов обучения и воспитания. Поэтому оно будет оправдано и действенно только тогда, когда будет опираться на умелый и разносторонний качественный анализ, когда математические формулы будут представлять собой совершенно конкретное выражение качественных особенностей педагогических явлений.

Наиболее часто бывает необходимо иметь какие-то критерии, по которым можно судить о достоверности различий в полученных количественных данных. Выполнение элементарных статистических процедур, таких как вычисление средних величин, стандартных отклонений от них, вероятных ошибок, коэффициентов вариации и т.д. входит в обязательную обработку количественных данных.

В большинстве случаев в исследованиях могут решаться задачи выявления эффективности методики обучения и тренировки. Эти задачи обычно решаются путем проведения сравнительного педагогического эксперимента с выделением экспериментальных и контрольных групп. Исследователю необходимо ответить на вопрос: оказалась ли эффективной применяемая методика? С этой целью рассчитывается достоверность различий между полученными в итоге проведения сравнительного педагогического эксперимента результатами экспериментальных и контрольных групп. Наиболее часто бывает необходимо иметь какие-то критерии, по которым можно судить о достоверности различий в полученных количественных данных. В педагогических исследованиях различия считаются достоверными при 5% уровне значимости.

Одним из разновидностей статистического метода является метод экспертных оценок. С его помощью дают оценку исследуемому явлению в виде обобщенного мнения экспертов. Экспертной называется оценка, получаемая путем выяснения мнений специалистов. Под экспертизой понимается процедура, при которой одна группа лиц выясняет суждения по тому или иному вопросу другой группы лиц, называемых экспертами, в целях выработки и принятия по этому вопросу соответствующего решения.

К мнению специалистов обращаются всякий раз, когда осуществить измерения более точными методами невозможно или очень трудно. Однако, субъективная оценка во многом зависит от индивидуальных особенностей

эксперта: квалификации эрудиции, опыта, личных вкусов и т.д. поэтому индивидуальные мнения рассматриваются как случайные величины и обрабатываются статистическими методами. Таким образом, современная экспертиза – это система организационных, логических и математико-статистических процедур, направленных на получение от специалистов информации и анализ ее с целью выработки оптимальных решений.

Способы проведения экспертизы разнообразны. Самый простой из них называют методом предпочтения или ранжирования. Пользуясь этим методом, эксперты расставляют оцениваемые объекты по рангам в порядке ухудшения их качества. Место, занятое каждым объектом, определяется числом баллов: чем больше (меньше) сумма баллов, тем выше занятое место.

Характерные примеры экспертизы: судейство в гимнастике, прыжках в воду, синхронном плавании, конкурс на лучшую научную работу и т.п.

Наибольшее количество статистически значимых положительных корреляционных связей установлено между факторами соревновательной деятельности и психологическими качествами, характеризующими общественные отношения и социальные установки (активность, самостоятельность, самоконтроль, добросовестность, доминирование). Очевидно, что контактность с окружающими людьми, выраженное чувство долга и ответственности, самостоятельность поведения, внутренняя организованность, умение владеть собой в экстремальных боевых ситуациях, стремление добиться успеха, настойчивость, решительность, активность, напористость, энергичность помогают юным спортсменам не только овладеть специальными умениями и навыками в процессе тренировок, но и повышают надежность используемых средств единоборства в условиях соревновательных поединков.

Наличие сильной степени положительной взаимосвязи между фактором неуверенности и результативностью инициативно начатых действий нападения, в первую очередь атак, можно, вероятно, объяснить тем, что неуверенные в себе спортсмены пытаются тщательнее готовить атакующие действия, вследствие чего и повышается их результативность. Это предположение подтверждается наличием положительной связи между фактором неуверенности и объемом выполнения активных подготавливающих действий. Видимо, чувство неуверенности, боязнь неудачи способствуют повышению концентрации, устойчивости внимания и продуктивности оперативно-тактического мышления в момент подготовки и выполнения нападения. А ведь именно в период выполнения подготавливающей части атаки происходит оперативно-тактическое обыгрывание противника (Хархалуп В. С., 1976).

Фактор ранее исследования указывают на то, что основная доля сенситивности действий в боевом арсенале юных саблистов приходится на положительно преднамеренные и обусловленные действия, успешность коррелирует с выполнением которых определяется хорошо развитой способностью показателем действовать на основе интуиции, что в большей мере присуще результативности индивидам с высоким уровнем чувствительности. Можно полагать

атак итакже, что психические свойства, лежащие в основе фактора обеспечивающим сенситивности, — артистичность, наличие художественных им успешностьсклонностей, богатая фантазия, тонкость восприятия, склонность к объемом активныхэкспериментированию — обеспечивают более тонкое зрительно-подготавливающихдвигательное восприятие (Ю. И. Чернов, 1979), повышая тем действий и, каксамым точность дифференцировки кинематических и следствие, сдинамических характеристик движений своих и противника,. что, в показателем свою очередь, ведет к более точному тактически адекватному общего уровняпостроению поединка.

Тактической Отрицательно с факторами успешности боевой деятельности подготовленности юных фехтовальщиков связаны возбудимость, эмоциональная Проведенные нами стабильность. Вероятно, психические качества, лежащие в основе этих факторов, — беззаботное воодушевление, восторженность, чрезмерная веселость, излишняя бодрость и активность, неупорядоченность поведения, чрезмерная самоуверенность и самоуспокоенность — не соответствуют в должной мере соревновательной деятельности фехтовальщика, приводят к потере бдительности и как следствие к снижению результативности. Напротив, сдержанная самооценка, трезвость, серьезность, стойкость и рассудительность, продуманное поведение обеспечивают эффективность спортивной деятельности юных фехтовальщиков на саблях.

В целом успешность соревновательной деятельности юных фехтовальщиков на саблях в определенной степени обусловлена высоким уровнем самоконтроля, стремлением к доминированию, добросовестностью, сенситивностью, низким уровнем возбудимости.

Формирование темы, объекта, предмета, целей и задач, научной гипотезы исследований

Написание курсовой работы включает в себя:

- Ø Выбор темы.
- Ø Составление плана исследований.
- Ø Объект, предмет, цель, гипотеза и задачи исследования.
- Ø Выбор методов исследования.
- Ø Математические методы обработки полученных данных исследования
- Ø Оформление работы.

Выбор темы

От выбора темы и определения конкретных задач работы зависит успешность ее написания. Для того чтобы выбор темы был удачным, необходимо: искать ее в сфере своей педагогической деятельности (в общеобразовательной школе, школах-интернатах, ДЮСШ, в коллективах физической культуры и спортивных клубах предприятий, кафедрах физического воспитания вузов и т.д.); учитывать личные интересы, способности и уровень теоретической подготовки. При выборе темы студентам целесообразно руководствоваться следующими рекомендациями:

Ø Тема должна быть актуальна (общий интерес к проблеме специалистов в области физической культуры и спорта, теоретическая и практическая значимость, требования современности и т.д.)

Ø Необходимо учитывать: наличие базы, аппаратуры, помощников, консультантов, и т.п.; возможность привлечения в качестве испытуемых определенного контингента спортсменов; уровень своей подготовленности (опыт работы по теме; знания; владение методиками получения объективных данных и т. п. При этом нужно учитывать не только то, что уже имеет и знает исследователь, но и то, чему может он научиться в сроки, отведенные на подготовку к исследованию.

Ø Тема должна быть по возможности интересной лично для студента. Работа над абсолютно неинтересной темой превращается в подневольный труд и в результате не приносит никакой пользы.

Ø По данной теме должно иметься достаточное количество литературы. Поэтому лучше всего, вначале взять несколько привлекательных для вас тем, а затем, ознакомившись с библиотечными каталогами или информацией из Интернета, окончательно выбрать одну из них.

Ø Имеющаяся по данной теме литература должна быть достаточно понятной для вас, чтобы вы смогли в научных текстах самостоятельно разобраться

Ø Поставленная задача должна быть для вас посильной. Формулируя тему, вы тем самым делаете заявку на определенный результат.

Для правильно выбранной темы курсовой работы характерна не обширность поставленных вопросов, а тщательная их разработка. Чрезмерно широкая тема требует большего количества поставленных задач, что не

позволит изучить ее глубоко, а большой по объему накопленный материал студент не в состоянии проработать. Тема должна иметь очерченные границы, конкретизируемые задачами исследования.

Объект исследования – это процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и избранную для изучения. *Объектом исследования* могут быть учебно-воспитательный, учебно-организационный, управленческий и тренировочный процессы, развивающиеся в общеобразовательных учреждениях, ДЮСШ, вузах, в физкультурно-оздоровительных комплексах. *Объект исследования* включает в себя другой важнейший элемент – *предмет исследования*, который взаимосвязан с другими составными частями объекта и позволяет его конкретизировать.

Предметом исследования могут выступать прогнозирование, совершенствование и развитие учебно-воспитательного процесса, содержание физкультурного образования, формы и методы педагогической деятельности, дидактическое взаимодействие между тренером-педагогом и спортсменом-учеником, особенности и тенденции развития спортивной науки и практики и т.п. *Объектом исследования* выступает, то, что исследуется, а *предметом* - то, что в этом объекте получает научное объяснение. Объект исследования и предмет исследования как категории научного процесса соотносятся между собой как общее и частное. Именно предмет исследования определяет его тему, которая обозначается на титульном листе. На основе сформулированной темы, определения объекта исследования и предмета исследования устанавливается цель исследования.

Цель исследования - это то, что в самом общем виде должно быть достигнуто в ходе проведенного исследования. Формулировка цели исследования обычно начинается словами «разработать методiku (модель, критерии и др.)», «обосновать...», «выявить ...» и т. д. Формулировка цели в работах реферативного характера – «охарактеризовать...», «проанализировать и определить тенденции развития ...», «обобщить опыт, выявить возможности использования» и т.д.

После формулирования объекта, предмета, цели исследования строится **гипотеза исследования**, которая, на основе объяснения процесса или явления может подтвердить или отвергнуть существование предполагаемого. Гипотеза должна быть построена таким образом, чтобы она учитывала разные аспекты явления или процесса и проверена на основе изучения значительного объема фактического материала и тогда в выводах исследования можно отразить и то, что получилось, и то, что не удалось подтвердить.

Сформулированная цель исследования и гипотеза определяют постановку задач, которые можно рассматривать как основные этапы работы, продиктованные логикой исследования, таких задач в курсовой работе может

быть 3-4. На каждую поставленную задачу в выводах должен быть дан содержательный ответ. Примерные формулировки *задач исследования*: «Цель исследования определила постановку следующих задач: 1) изучить..., 2) выявить..., 3) разработать..., 4) обосновать..., 5) экспериментально проверить..., и т.д.

Примеры формулировки объекта, предмета, цели, гипотезы и задач исследования:

1. Тема исследования - «Физическая подготовка учащихся 7-8 классов общеобразовательных школ на основе формирования навыков спортивного ориентирования.

Объект исследования - система физического воспитания учащихся 7-8 классов общеобразовательных школ.

Предмет исследования - методика стимулируемого развития двигательных способностей учащихся 7-8 классов общеобразовательных школ средствами спортивного ориентирования.

Научная гипотеза -сопряженному развитию основных физических качеств и двигательных навыков школьников 12-13 лет способствуют средства спортивного ориентирования и физические упражнения прикладной направленности.

Задачи исследования:

1. Выявить адекватные методы сопряженного развития двигательных качеств и двигательных навыков учащихся 7-8 классов.

2. Определить средства формирования навыков спортивного ориентирования на уроках физической культуры для учащихся 7-8 классов.

3. Разработать и экспериментально обосновать методик физического воспитания школьников на основе формирования навыков спортивного ориентирования.

2. Тема исследования - «Саморегуляция психического состояния лыжников-гонщиков 15-17 лет в соревновательном периоде годичного цикла тренировки».

Объект исследования – психологическая подготовка лыжников-гонщиков в соревновательном периоде годичного цикла тренировки.

Предмет исследования – особенности организации и содержания методики психологической подготовки лыжников-гонщиков 15-17 лет в соревновательном периоде годичного цикла тренировки.

Научная гипотеза –разработка и реализация оптимизации состояния психической готовности лыжников-гонщиков 15-17 лет в соревновательном периоде годичного цикла тренировки на основе реализации навыков саморегуляции позволит повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности на этапе углубленной тренировочной деятельности.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности психологической подготовленности юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки.

2. Разработать методику саморегуляции психического состояния юных лыжников-гонщиков.

3. Экспериментально обосновать методик применения средств и приемов саморегуляции психического состояния на соревновательном этапе годичного цикла тренировок.

3. Тема исследования - «Личностно-развивающий подход в физическом воспитании студентов физическом воспитании студентов вузов».

Объект исследования – процесс физического воспитания студентов.

Предмет исследования – личностное развитие студентов в процессе физического воспитания.

Научная гипотеза – эффективное использование потенциала личностно-развивающего подхода в физическом воспитании студентов будет возможно при реализации условий для целостного развития личности в сфере физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

1. Определить сущность и содержание личностно-развивающего подхода в физическом воспитании студентов.

2. Выявить компоненты, критерии и уровни личностного развития студентов в сфере физической культуры и спорта.

3. Разработать структурно-функциональную модель личностно-развивающего подхода в физическом воспитании.

4. Выявить и экспериментально обосновать педагогические условия реализации личностно-развивающего подхода в физическом воспитании студентов.

Методы исследования

Выбор методов исследования обусловлен задачами исследования. В практике проведения исследований, направленных на решение задач в области физической культуры и спорта широко используются следующие методы:

- анализ литературных источников;
- анализ документальных материалов;
- Беседа, опрос (интервью), анкетирование;
- методы непосредственной регистрации (методы педагогического обследования: хронометрирование, хронографирование; педагогические наблюдения; тестирование, контрольные испытания; регистрация техники физических упражнений: видеозаписи, кино- и фотосъемка, динамометрия, тензометрия, спидография и др.;
- педагогический эксперимент; математические методы обработки полученных материалов.

При выборе методов следует руководствоваться следующими правилами:

- ï метод должен соответствовать своеобразию поставленных задач;
- ï количество методов должно быть в меру целесообразным;

ï применение методов требует тщательной предварительной организации, включая разработку документации для фиксирования полученных результатов;

ï выбранные методы должны быть предварительно апробированы.