

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва №13 «Волгарь»
городского округа Тольятти

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
протокол № 1
от « 09 » января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШОР №13
«Волгарь»
Дементьев Д.В.



« 09 » января 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ФЕХТОВАНИЕ»**

**Разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного
приказом министерства спорта Российской Федерации
от «31» октября 2022 г. № 877**

**Срок реализации программы – не ограничен
Программа рассчитана на весь возрастной период**

Авторы-составители:
Заместитель директора: Жукова Т.В.
Специалист: инструктор-методист
Севрюгина Я.С.

Тольятти

2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»	5
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»	5
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	6
1.4. Режим учебно-тренировочной работы.....	6
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	9
1.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки	10
1.7. Объем соревновательной деятельности	13
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	15
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	16
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	21
1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов,.....	22
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	27
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	27
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	30
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	31
2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	33
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	35
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	79
2.7. Планы применения восстановительных средств Педагогические средства восстановления 82	82
2.8. Планы антидопинговых мероприятий	88
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	88
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	90
3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную..... подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.....	90
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки, сроки проведения контроля	91
3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	92
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и	101
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	105
5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва № 13 «Волгарь» (далее – Учреждение) по фехтованию (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 877, Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», утвержденным ЕКП.

Фехтование – ациклический, сложно координационный вид спортивных единоборств. Это система приёмов владения ручным холодным оружием в рукопашном бою, нанесения и отражения ударов. 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. Сабля спортивная — рубяще-колющее оружие для спортивного фехтования длиной не более 105 см и массой не более 500 г с клинком трапециевидного сечения из стали длиной не более 88 см, с гардой специальной формы, защищающей кисть сверху и спереди при направлении клинка концом вверх.

Удары и уколы наносятся во все части тела фехтовальщика выше талии, включая руки (до запястья) и маску. Поражаемая поверхность закрыта защитной одеждой с серебряной стружкой, в то время как маска также находится в электрическом контакте с курткой. Удар и укол фиксируются цветной лампой на аппарате.

Фехтование входит в программу Олимпийских игр. Программа соревнований по фехтованию на саблях на Олимпийских играх включает индивидуальные и командные соревнования.

Эффективность системы подготовки фехтовальщиков обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

Цель вида спорта «фехтование» - гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Процесс подготовки в фехтовании – это, прежде всего, процесс технико-тактического совершенствования спортсмена, который начинается с юных лет и продолжается до конца его спортивной карьеры.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными

особенностями развития;

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

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основная цель программы - реализация тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Результат реализации программы - максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Самарской области, Российской Федерации.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва.

На основании нормативной части программы в Учреждении разрабатываются планы поэтапной подготовки спортсменов с учетом их квалификации, возраста и условий тренировки.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап	5	11	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1

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

Таблица 2

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	19 - 22	16 - 17,5	13 - 14	8 - 10	5 - 6,5	3 - 4
Специальная физическая подготовка	12,5 - 13	9 - 11,5	8,5 - 9	5 - 7	3 - 4,5	3 - 4
Технико-тактическая подготовка (%)	50 - 60	60 - 65	65 - 70,5	72 - 73,5	74 - 75	75 - 78
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5 - 10	4 - 5	4 - 4,5	4,5 - 5,5	6 - 8	6 - 7
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2,5	2 - 3	4 - 5,5	6 - 7,5	7 - 7,5

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фехтование»

Таблица 3

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	4	4	4	6
Отборочные	-	-	6	8	10	10
Главные	-	-	2	2	2	2
Поединки	24	36	120	144	168	212

1.4. Режим учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Учебно-тренировочные сборы (Таблица 4).

Перечень учебно-тренировочных сборов

Таблица 4

N п/п	Вид Учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные сборы						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5	Просмотровые (для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при условии соблюдения, перечисленные ниже условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- разница в возрасте обучающихся не превышает трех лет;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с учащимся могут привлекаться и другие специалисты (в том числе психолог).

Распределение (закрепление) работников организации, совместно участвующих в реализации программ спортивной подготовки, проводится в соответствии со сводным планом комплектования организации, тарификационными списками работников, локальными нормативными актами организации, при этом используются следующие методы:

а) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одним специалистом, непосредственно осуществляющим тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом спортсменов, закрепленным персонально за каждым специалистом).

Результативность деятельности отдельного работника, в этом случае, определяется с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы по коэффициенту трудового

участия каждого конкретного специалиста (норме отработанных часов) и вклада в выполнение установленных для бригады норм и показателей результативности работы;

б) одновременная работа двух и более работников, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки с одним и тем же контингентом учащихся, закрепленным одновременно за несколькими работниками организации, с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта), либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. (Приказ Минспорта РФ № 877).

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, согласно части 1 статьи 34.5, части 2, части 4 статьи 39 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Закон 329-ФЗ), может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии с Порядком медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, установленных приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н.

П. 3 ч. 2 ст. 34.4 Закона 329-ФЗ установлена обязанность лиц, проходящих спортивную подготовку своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с Законом 329-ФЗ, выполнять по согласованию с тренером, тренерами указания врача.

Этапы подготовки по годам

Таблица 5

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)		Возраст для зачисления (лет)
Этап начальной подготовки	3	1	8-9
		2	9-10
		3	10-11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	1	11-12
		2	12-13
		3	13-14
		4	14-15
		5	15-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	Без ограничений	13
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	Без ограничений	14

Примечание.

Наиболее одаренных занимающихся, в виде исключения, возможно зачислить в более раннем возрасте на этапы УТ, ССМ и ВСМ по решению педагогического совета и положительного заключения спортивного врача.

Психофизические качества – функциональные свойства организма, которые предопределяют двигательные возможности человека. Психофизическая подготовка спортсмена характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки. Уровень психофизической подготовки определяется, с одной стороны, физическими возможностями спортсмена (уровнем развития физических качеств и фондом двигательных навыков), с другой – умением рационально реализовать имеющийся двигательный потенциал при решении поставленных задач.

1.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм учащегося, вызывающее активную реакцию его функциональных систем

Учебно-тренировочная нагрузка является функцией мышечной работы, присущей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему *величине* нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности.

В классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и критерии. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая – на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы. Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики.

1-я зона — аэробная восстановительная. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140-145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40-70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

2-я зона — аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160-175 уд./мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60-90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами (ММВ) и быстрыми мышечными волокнами (БМВ) типа «а», которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны — скорости (мощности) анаэробного порога.

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа «а» способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

3-я зона – смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180-185 уд./мин, лактат в крови до 8-10 ммоль/л, потребление кислорода 80-100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны – критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна (единицы) типа «б», которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8-10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5-2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной

выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения (более продолжительная работа, длительность которой в одном упражнении составляет 3-5 мин.; скорость на уровне средней соревновательной (80-90% от максимальной на данном отрезке). Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

4-я зона – анаэробно-гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180-200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10-15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6-10 мин. Основной метод – интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

5-я зона – анаэробно-алактатная. Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15-20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 с к энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120-150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся с описанными выше.

В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: «а» и «б». К подзоне «а» относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч, а к подзоне «б» – от 10 до 30 мин. Четвертую зону делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; в подзоне «б» – от 2 до 5 мин; в подзоне «в» – от 0,5 до 2 мин.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединках и схваток в единоборствах.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки (ч. 2 ст. 34.5 329-ФЗ).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 6

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	14	18	24
Количество тренировок в неделю	5	5	6	8	10	12
Общее количество часов в год	312	416	624	728	936	1248
Общее количество тренировок в год	260	260	312	416	520	624

1.7. Объем соревновательной деятельности

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, осуществляющей спортивную подготовку, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных

спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «фехтование»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 8 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ).

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «фехтование»

Таблица 7

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	4	4	4	6
Отборочные	-	-	6	8	10	10
Главные	-	-	2	2	2	2
Поединки	24	36	120	144	168	212

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 8

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный с тисками	комплект	1
2.	Доска информационная	штук	2
3.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
4.	Катушка-сматыватель	штук	8
5.	Клинки	штук	28
6.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
7.	Мяч баскетбольный	штук	1
8.	Мяч волейбольный	штук	1
9.	Мяч теннисный	штук	14
10.	Мяч футбольный	штук	1
11.	Палка гимнастическая	штук	14
12.	Секундомер	штук	4
13.	Скакалка	штук	14
14.	Скамейка гимнастическая	штук	3
15.	Стандартное тренировочное оружие	штук	14
16.	Стандартное электрооружие	штук	14
17.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
18.	Стеллаж для оружия	штук	2
19.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
20.	Укороченное тренировочное оружие	штук	14
21.	Укороченное электрооружие	штук	14
22.	Электропаяльник	штук	2
23.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	2

Оборудование и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование

Таблица 9

Оборудование и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины: сабля											
1.	Клинок к сабле	штук	на занимающегося	-	-	3	1	8	1	10	1
2.	Сабля в комплекте	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 10

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Маска стандартная для фехтования	штук	14
2.	Налокотники для фехтования	пара	14
3.	Перчатки для фехтования	пара	14
4.	Протектор-бандаж для паха	штук	14
5.	Протектор груди (женский)	штук	14
6.	Протектор груди (мужской)	штук	14
7.	Костюм фехтовальный (защитные куртка, брюки, набочник)	штук	14
8.	Нагрудник для тренера	штук	2
9.	Чехол для оружия	штук	14
10.	Нагрудник детский стеганный (ватник)		
Для спортивной дисциплины: сабля			
11.	Шнур к сабле	штук	14
12.	Электрокуртка	штук	14

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение, использует систему

спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора, представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Одни методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

В группы начальной подготовки принимаются дети 8 лет на основании результатов спортивного отбора. Критериями спортивной ориентации являются данные медицинского обследования, антропометрические измерения (соответствие тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта) и их оценка с позиций перспективы.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети для комплектования тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства. Отбор, с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации, проводится в течение последнего года реализации программы в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, изложенных в программе спортивной подготовки; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и

спортивных результатов,

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом: возраста спортсмена; объемов недельной тренировочной нагрузки; выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке; возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов).

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

- на этап начальной подготовки – сдать контрольные нормативы.
- на учебно-тренировочный этап - сдать контрольные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях.
- на этап совершенствования спортивного мастерства – спортивное звание «кандидат в мастера спорта»; сдать контрольные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях; пройти спортивную подготовку на тренировочном этапе по данному виду спорта в Учреждении или организации, осуществляющей спортивную подготовку не менее 3-х лет.
- на этап высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастера спорта России»; сдать контрольные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях; пройти спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства по данному виду спорта в Учреждении или организации, осуществляющей спортивную подготовку не менее 1-го года.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 11

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (не более 4,6 с)	Бег 14 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 9,8 с)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 12

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,8 с)	Бег 14 м (не более 4 с)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз)
	Челночный бег 4 x 14 м (не более 16 с)	Челночный бег 4 x 14 м (не более 16,4 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 5,4 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 7 с)
	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с)	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)
	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с)	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 13

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,6 с)	Бег 14 м (не более 3,8 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 50% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 30% от веса тела)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 540 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 35 раз)
	Челночный бег 4 x 14 м (не более 14,4 с)	Челночный бег 4 x 14 м (не более 15,6 с)
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 5,2 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 6,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в
группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,4 с)	Бег 14 м (не более 3,6 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 16 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 60% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 35% от веса тела)
Скоростно-силовые	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 45 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 38 раз)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 720 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 580 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Челночный бег 4 x 14 м (не более 14 с)	Челночный бег 4 x 14 м (не более 15,4 с)
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 5 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 6,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом: возраста учащегося; объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки; выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке; возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов); спортивных результатов (приказ Минспорта №877).

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу учащегося по индивидуальным планам спортивной подготовки. (П. 38 Приказа Минспорта № 877).

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

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

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется:

1. порядком взаимосвязи элементов содержания учебные тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);
2. необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);
3. определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

Макроцикл — это большой тренировочный цикл – полугодовой (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичный, многолетний (например, четырехгодичный), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Мезоцикл — это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Микроцикл — это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Построение тренировки в годичных циклах. В подготовке учащегося встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. При двух и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и

соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- 1) общеподготовительный (или базовый) этап;
- 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях – из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направление на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят тренировочный характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-

тактических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой — на подведение спортсменов к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта — структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся системой соревнований; другие — с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи — с организацией

подготовки, материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преимущественности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача — постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы. В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его

технических возможностей.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы. Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Принципы построения тренировочного процесса

Эффективность тренировки фехтовальщиков во многом определяется уровнем соответствия ее содержания конкретным теоретическим и методическим положениям, отражающим современные требования к структурным закономерностям ее построения и особенности соревновательной деятельности в видах оружия.

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса. Владение техникой и тактикой ведения боя является основным содержанием тренировки фехтовальщиков, так как спортивные достижения в конечном счете определяются технической и тактической подготовленностью. В свою очередь, тренированность фехтовальщика проявляется в выборе адекватных ситуациям тактических намерений, специализированности двигательных действий, уровне тактических знаний и умений.

2. Планомерное улучшение (стабилизация) состава средств ведения поединков на основе учета базовых соревновательных действий в виде оружия. Формирование состава средств ведения поединков является частью технико-тактического совершенствования фехтовальщиков, направленной на улучшение количественных соотношений между объемами применения разновидностей действий. Кроме того, необходимо регулирование деятельности фехтовальщиков в соревнованиях на основе срочных оценок.

3. Постоянное специализированное проявление двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности. Ускорение процесса овладения средствами ведения поединков и повышения результатов в соревнованиях взаимосвязаны с уровнем психических и двигательных качеств. Ведь применение разновидностей действий в боях требует от участников проявлений быстроты, ловкости и выносливости. Кроме того, важное место принадлежит зрительно-моторным реакциям, вниманию, памяти и мышлению. Поэтому постоянное применение упражнений, направленных на специализированное развитие качеств и навыков фехтовальщиков, ускоряет освоение действий в тренировках и их успешное применение в соревнованиях.

4. Индивидуализация состава действий, тактических моделей ведения поединков. Оснащение фехтовальщика средствами ведения поединков наиболее целесообразно на основе учета склонностей к проявлениям определенных двигательных и психических качеств, особенностям тактики при подготовке и применении действий. Поэтому улучшение количественных соотношений между разновидностями действий и тактическими моделями ведения боя по индивидуальным показателям занимающихся позволяет ускорить формирование наиболее эффективного стиля соревновательной деятельности.

5. Создание резервных функциональных возможностей у фехтовальщиков для обеспечения надежности их выступлений в главных соревнованиях годового цикла. Техничко-тактическое совершенствование оказывает разнообразное воздействие на двигательную и психическую сферы фехтовальщиков. Поэтому установки на достижение функциональной подготовленности реализуются на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузки, позволяющих адаптировать состояние занимающихся к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. Однако в целях обеспечения надежности выступлений целесообразно проводить моделирование нагрузок, несколько превышая соревновательные. Тем самым создаются у тренируемых резервные функциональные возможности.

6. Комплексность воздействия на фехтовальщика при использовании средств

ехнико-тактической подготовки. Упражнения, используемые при овладении техникой и тактикой фехтования, оказывают разнообразное воздействие на спортсмена. Так, выполнение атаки с максимальной скоростью предъявляет требования к технике и одновременно к специализированнее быстроты, а многократное выполнение этого действия с максимальной скоростью направлено на повышение уровня выносливости и волевых проявлений. В то же время использование тренером (партнером) различных сигналов совершенствует восприятие и осмысление информации, двигательных реакций. Поэтому применение упражнений с многофакторными характеристиками обеспечивает разносторонность подготовленности занимающихся.

7. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки. В тренировке фехтовальщиков соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы подготовки, что определило их практически круглогодичное использование. Вместе с тем, учитывая различную значимость результатов соревнований и степень воздействия на двигательную и психическую сферы спортсменов, целесообразно их ранжирование по уровню квалификации участников и расположению в годичном цикле. Все это позволяет облегчить достижение подготовленности, а затем и психического восстановления после соревнований.

8. Учет тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности. Тренировке фехтовальщиков присуща многокомпонентность построения занятий при объективных различиях между эффектами воздействия отдельных средств. Поэтому, подбирая тренировочные упражнения, следует учитывать их взаимовлияние на двигательную и психическую сферы занимающихся. Например, использование баскетбола и футбола в значительных количествах в начале занятий (во время разминки) на определенное время ухудшает точность пространственных и временных оценок спортсменов в последующих поединках. Вместе с тем перед проведением боев хороший эффект дают специализированные упражнения с оружием, разминочный индивидуальный урок.

9. Повышение сложности, объемов и интенсивности упражнений в многолетней тренировке по возрастным этапам подготовки юных фехтовальщиков. Уровень требований к двигательным и психическим компонентам подготовленности фехтовальщиков возрастает по годам обучения, а также по мере повышения их квалификации. Наблюдается и увеличение количества соревнований. Все это приводит к качественным изменениям в составе приемов и тактических умений, вызывая необходимость повышения объемов, интенсивности и сложности упражнений.

10. Комплектование состава спарринг-партнеров с учетом различий между ними по уровню квалификации, индивидуальным технико-тактическим и личностным характеристикам. Техничко-тактическое совершенствование фехтовальщиков включает применение установок на проведение тренировочных боев. При этом важным является выбор спарринг-партнеров в целях активного воздействия на процесс овладения отдельными разделами тактики. В свою очередь, разнообразие тренировочных партнеров облегчает ведение поединков с неизвестными противниками, так как ускоряет приспособление к их манерам и формирует психологические установки на достижение побед в официальных турнирах.

11. Превалирование в тренировках разновидностей педагогических воздействий, адекватных возрастным и половым особенностям фехтовальщиков, их квалификации. В тренировке юных фехтовальщиков, особенно на этапе начальной специализации (11-14 лет), ощущается необходимость постоянного использования игровых методов и упражнений с партнером. На этапах углубленной тренировки (15-16 лет) и спортивного совершенствования (17-19 лет) увеличиваются объемы индивидуального урока, тренировочных боев и других соревновательных упражнений. Кроме того, выбор разновидностей педагогических установок при освоении действий должен определяться

достигнутым уровнем специализированности двигательных и психических качеств, учетом сенситивных периодов их развития.

Учет основных принципов построения тренировки, особенно при выборе упражнений и нормировании нагрузок, позволит интенсифицировать специализированное соревновательной деятельности фехтовальщиков, ускорит повышение их квалификации.

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются спортсмены, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении тренировочного занятия.

2. Спортсмены должны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

3. При проведении занятий возможно воздействие на спортсмена следующих опасных факторов:

Внешние факторы:

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

Внутренние факторы:

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

4. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

5. Спортсмены должны быть в спортивной экипировке, предусмотренной правилами вида спорта и соревнований, санитарно-гигиеническими нормами, методикой тренировки.

6. Спортсмены обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистой, волосы подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены.

7. Ношение спортсменами каких либо украшений, твердых предметов в карманах на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

8. Учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденного расписания.

9. Входить в зал (место проведения занятия) и выходить только с разрешения тренера.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть специальную спортивную одежду (фехтовальная маска, нагрудник (жилет), специальные штаны, перчатка) и обувь с не скользкой подошвой.

2. Начинать тренировочное занятие только с разрешения тренера-преподавателя и только в его присутствии.

3. Строго соблюдать дисциплину и указания тренера.

4. Внимательно прослушать инструктаж по правилам безопасности.

Требования безопасности во время занятий

1. Заниматься строго по плану тренера-преподавателя, внимательно слушать тренера и выполнять его указания.

2. Во время занятий не должно быть посторонних лиц.
3. Спортсмен должен держать оружие наконечником вниз.
4. Начинать занятия, делать остановки и заканчивать строго по команде тренера.
5. Во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить выполнение упражнений;
6. Начинать и вести бой разрешается только с разрешения и под контролем тренера.
7. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
8. Соблюдать определенный тренером интервал и дистанцию между занимающимися.
9. При нанесении партнером сильных уколов-ударов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить.
10. Если во время поединка с бойца слетела маска, то бой должен быть немедленно остановлен.
11. Запрещается вести поединок с человеком, не экипированным надлежащим образом.
12. Запрещается направлять оружие на человека находящегося вне фехтовальной дорожки.
13. Запрещается переходить дорожку во время происходящего на ней поединка.
14. Запрещается использование нестандартного оружия и инвентаря без специального разрешения тренера.
15. Запрещается толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру, оказать первую помощь пострадавшему.
3. Все учащиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
4. В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, по команде тренера срочно и организованно эвакуироваться из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.
3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
5. Обязательно переодеться в чистую сухую одежду.

Порядок расследования и учет несчастных случаев, происшедших с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится в соответствии с утвержденным Приказом Минспорта России от 13.07.2016 № 808.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок **Нагрузка**

— это воздействие физических упражнений на организм учащегося, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован прежде всего с позиций эффективности.

Годовой учебно-тренировочный план отделения по виду спорта «фехтование»

Таблица 15

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год (час)	Свыше года (час)	До двух лет (час)	Свыше двух лет (час)	Весь период (час)	Весь период (час)
Общая физическая подготовка	62	72	86	90	92	65
Специальная физическая подготовка	40	46	54	66	66	67
Технико-тактическая подготовка	185	270	440	686	1084	1294
Теоретическая и психологическая подготовка	25	18	26	48	112	116
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	10	18	46	102	122
Всего часов	312	416	624	936	1456	1664

2.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена.

Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели. Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, результатов, показанных спортсменом в предыдущем спортивном сезоне, состояния здоровья спортсмена, уровня психологической устойчивости спортсмена, его морального состояния, уровня спортивной мотивации спортсмена, наличия бытовых проблем, обстановки в семье, поддержки близких ему людей, уровня финансовой обеспеченности спортсмена, особенностей вида спорта, календаря спортивных соревнований, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, прочих обстоятельств, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена наметить оптимальную программу тренировки.

Необходимо поставить посильные, реально выполнимые задачи перед спортсменами и при планировании результатов учитывать требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Начальная подготовка:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «фехтование»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Тренировочный этап:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

- перспективное (на ряд лет);
- текущее (на один год);
- оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

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

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Планирование носит последовательный характер и осуществляется по системе от обобщенного к более детальному.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии с Приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)», включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Врачебно-педагогические наблюдения (далее - ВПН) за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом тренировочного процесса спортсмена, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

ВПН за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в группе, личностные характеристики занимающихся и мотивацию к занятиям спортом и спортивных достижений.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

1. формирование мотивации занятий спортом;
2. воспитание волевых качеств;
3. аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
4. совершенствование быстроты реагирования;
5. совершенствование специализированных умений;
6. регулировка психической напряженности;
7. выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
8. управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Отличительной особенностью спорта является то, что повышенная социальная значимость делает максимальный спортивный результат практически единственной и необходимой целью соревнования.

Кроме того, спортивная деятельность в спорте достижений непрерывна. Даже в незначительные промежутки между тренировками спортсмен занят анализом происшедшего.

Не всегда эта нагрузка дается легко, что приводит к психическому перенапряжению, возникновению негативных и пограничных психических состояний.

Требования к организации и проведению биохимического контроля.

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

В практике спорта высших достижений проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Задачи, виды и организация биохимического контроля

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать

следующие задачи комплексного обследования: контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;

- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма.

Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в фехтовании.

Объектами биохимического исследования являются выдыхаемый воздух и биологические жидкости — кровь, моча, слюна, пот, а также мышечная ткань.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

для этапа начальной подготовки -1 года (52 недели, 6 часов в неделю)

Таблица 16

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
3	Технико - тактическая подготовка	15	16	16	16	15	16	16	16	14	15	14	16	185
4	Теоретическая и психологическая подготовка	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	3	3	25
5	Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика													0
	Всего	26	28	26	26	24	26	26	26	24	26	26	28	312

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

для этапа начальной подготовки - свыше года (52 недели, 8 часов в неделю)

Таблица 17

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	6	6	6	6	6	6	5	5	5	72
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	46
3	Технико - тактическая подготовка	22	24	23	22	20	21	21	21	22	23	24	27	270
4	Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	18
5	Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика		1			2	2	2	2		1			10
	Всего	35	38	36	34	32	34	35	34	32	34	34	38	416

В практике организации обучения фехтованию детей 8-ми лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений, требует проявлений внимания, которое 8 летние могут удерживать не более 10 минут. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимания между упражнениями, конкретное общение между обучающимися и тренером-преподавателем. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

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

Специализированные положения, приемы передвижений

Держание оружия; Боевая стойка; Шаг назад; Шаг вперед; Серия шагов вперед; Серия шагов назад; Полувыпад; Закрытие из полувыпада назад; Позиция 6-я (позиция 3-я в сабле); Позиция 4-я; Позиция 5-я в сабле; Салют; Шаг вперед и полувыпад.

Специализированные движения оружием.

Имитация укола прямо из 6-й (3-й в сабле) позиции, стоя на месте (удар 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 (9 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 вертикальных позициях.

Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола (удара по маске саблей).

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:

- 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 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 полувывпадом.

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

Защита 3-я без ответа (с ответом удара по маске).

Защита 4-я без ответа (с ответом удара по маске).

Защиты 3-я и 4-я с выбором с ответом удара по маске.

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

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 полувывпадом (серией шагов вперед и полувывпадом)

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:

Сабля, рукоятка, гарда, гайка, лезвие сабли, боевая стойка, шаг вперед, шаг назад, выпад, закрытие с выпада назад, удар по маске, удары по правому и левому боку в сабле, позиция (3-я в сабле), позиция в сабле, перемена позиций, соединение 6-е, соединение 4-е, соединение 3-е (в сабле), перемена соединений, салют, дистанция, атака, защита, перевод, батман, ответ, финт.

Тактические компоненты выполнения действий.

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

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

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

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом (контратаки в 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, 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: удар по руке, удары в сабле по правому и левому боку, контрзащита, контрответ, к бою готовься, начинайте, стоп, боевая дорожка, линия начала боя, линия границы, боковая линия, атака правильная, встречный запаздывающий удар, своевременный удар, аппарат-электрофиксатор, электрокуртка, личный шнур (кабель).

Учебно-Тренировочный этап (до трех лет)

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

для тренировочного этапа - до трех лет (52 недели, 12 часов в неделю)

Таблица 18

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	9	9	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	86
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	5	5	5	4	5	5	6	54
3	Технико - тактическая подготовка	37	39	37	34	31	35	37	37	34	38	40	41	440
4	Теоретическая и психологическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	26
5	Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика		1	2	4	3	3	2	2		1			18
	Всего	52	56	53	52	46	52	53	53	46	52	53	56	624

Стандартизуется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения. Основанные на проявлениях двигательных реакций. Затем в течении двух лет (11-15 лет) осваиваются базовые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющие вести бой в соответствии с особенностями техники и тактики в избранном виде фехтования. Обеспечивается повышение функциональных возможностей юных фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики.

На занятиях с подростками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок, они позволяют также снизить количественные потери среди обучающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Вместе с тем в возрасте 12-14 лет начинается пубертальный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений имеющих протяженность и пространственные амплитуды. Возможно также у 13-14 летних занимающихся снижение показателей точности нанесения уколов или ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

В возрасте 11-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором из двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с формированием свойств внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время. Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Отмечено, что уже с 11 лет подростки способны совершать волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поэтому поощряемые тренером волевые усилия детей ускоряют освоение приемов и улучшают общие результаты тренировок.

Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 11-12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условиях определенного интереса или увлеченности. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижения выдержки и самообладания.

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны и упражнения на проявление ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание и развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет.

Фехтование на саблях

Простая атака со скачком и выпадом ударом по руке в наружный (внутренний) сектор.

Простая атака ударом по маске. Выполняется с комбинацией передвижений – серия шагов вперед и выпад (шаг вперед и выпад + выпад).

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

Выполняется с комбинацией передвижений – серия шагов вперед и выпад (скачок и выпад + выпад).

Защиты (контрзащиты) верхние с выбором и шагом назад с ответом ударом по маске.

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

Повторная атака ударом по маске (левому боку) и переключением – удар по правому боку.

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

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

Атаки с переключением:

- от удара по маске (левому боку) к удару по правому боку;

- от удара по правому боку к удару по левому боку;

- от удара по маске к верхней защите и ответом ударом по маске.

Контрзащиты верхние с выбором и контрответ ударом по маске.

Контратаки с переключением:

- от верхней защиты к удару по маске (из 3-й позиции);

- от защиты к удару по руке в наружный сектор (из положения с опущенным оружием)

Атака на подготовку с выпадом ударом по маске.

Повторная атака – батман в 4-е соединение и удар по маске.

Атака – батман в 4-е соединение и удар переносом по правому боку.

Ремиз прямо (переносом) ударом по руке в наружный сектор.

Тактические умения

Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанцию в парных

упражнениях и индивидуальных уроках.

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

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

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки.

Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор (серией финтов в сабле).

Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции.

Применять верхние прямые защиты с выбором.

Преднамеренно применять простые атаки переносом в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

Разведывать намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки переносом. Используется шаг вперед, перемены соединений, показ удара.

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

Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа. Используются перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.

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

Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется отверстие внутреннего сектора.

Вызывать простые ответы для применения 3-й контрзащиты и нанесения контрответа. Используется простая атака – удар по правому боку.

Переключаться:

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

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- показ удара;
- перемену позиций или соединения;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак;
- от ответов в определенный сектор;
- от контратак, выполняемых стоя на месте.

Преднамеренно контратаковать:

- переносом атаки с батманом в определенное соединение;
- атаки с финтами излишней продолжительности.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Противодействовать контратакам:

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

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

- ложной простой атакой в определенный сектор;
- ложной атакой с прямым батманом.

Разведывать длину и быстроту отступления и сближения для применения повторной атаки и атаки на подготовку.

Разведывать длину и сектор завершения атаки для применения защиты с ответом (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой.

Маскировать атаки медленным сближением или отступлением и ложной защитой, ложной контратакой.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты (сочетания двух прямых защит), выполняется ложной прямой защитой.

Контратаки с переключением:

- от верхней защиты к удару по маске (из 3-й позиции);
- от защиты к удару по руке в наружный сектор (из положения с опущенным оружием).

Атака на подготовку с выпадом ударом по маске.

Повторная атака – батман в 4-е соединение и удар по маске.

атака – батман в 4-е соединение и удар переносом по правому боку.

Ремиз прямо (переносом) ударом по руке в наружный сектор.

Обязательные навыки

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации ударов.

Проверять исправность оружия пробным ударом в граду, ударом в поражаемую поверхность.

Подключать электрокуртку и маску к кабелю.

Знать последовательность вызовов для ведения боя на соревнованиях.

Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.

Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

Понимать команды тренера при выполнении упражнений общей разминки, упражнений на мишенях и тренажерах.

Самостоятельно проводить:

- разминку на тренировках;
- упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений, приемов и комбинаций передвижений.

Самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли арбитра.

Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Знать:

- типовые системы проведения соревнований;
- допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия;
- права участника соревнований;
- обязанности участника соревнований.

Специальные термины

Атака действительная, атака ложная, действие подготавливающее, контратака, маневрирование, разведка, маскировка, вызов, атака повторная, дистанция дальняя (средняя, ближняя), фехтовальный темп, атака простая, атака с действием на оружие, атака с серией финтов, действие обусловленное, действие с выбором, двойной перевод, удвоенный перевод, «стрела» («флеш»), скрестный шаг вперед (назад), соединение нейтральное, владеть соединением, защита прямая, защита круговая, поражаемая поверхность, повторный укол на задержанный ответ, тактическая правота, право атаки, право ответа.

Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

для тренировочного этапа - свыше двух лет (52 недели, 14 часов в неделю)

Таблица 19

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	9	9	8	8	7	8	8	8	7	6	6	6	90
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	4	6	6	5	5	5	5	6	66
3	Технико - тактическая подготовка	58	58	58	58	55	57	58	58	56	58	56	56	686
4	Теоретическая и психологическая подготовка	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	48
5	Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика	3	4	4	5	4	6	4	4	4	3	3	2	46
	Всего	80	82	80	79	74	81	80	79	76	76	74	73	936

Фехтование на саблях

Позиция вторая.

Соединение 2-е.

времены 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 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 правому и левому 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:

- удар 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 удара;
- 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 во внутренний и наружный секторы:

- атаки с батманом в верхние соединения;
- атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом
- применение вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерения противника.

Разведывать длину маневра назад.

Разведывать сектор атаки противника для применения защиты ответа.

Разведывать намерения противника применять определенные защиты для выполнения атак.

Вызывать простые ответы во внутренний сектор.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты.

Маскировать:

- защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
- защиты с ответом, используя шаги вперед или назад;- атаки, используя медленное сближение;
- атаки и защиты с ответом, используя показ укола или удара.

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

Специальные термины

Поражаемая поверхность, скачок, сектор нанесения уколов, 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 полукруговой.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

для этапа совершенствования спортивного мастерства
(52 недели, 18 часов в неделю)

Таблица 20

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	9	9	8	7	6	7	8	8	7	7	8	8	92
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	6	66
3	Технико - тактическая подготовка	96	95	88	88	81	89	90	92	90	85	94	96	1084
4	Теоретическая и психологическая подготовка	7	8	10	12	12	9	9	9	8	12	8	8	112
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4	6	10	10	12	10	10	8	8	12	6	6	102
	Всего	122	124	122	122	116	120	122	122	118	122	122	124	1456

Особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Специфика в фехтовании и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обуславливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам

спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

Основные педагогические усилия тренеров-преподавателей направляются на специализированное психофизиологических функций, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Кроме того, точнее предвосхищается время и расстояние до движущего клинка противника и дистанция в поединке. Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических намерений. Имеет место некоторый прогресс в формировании психических качеств, и в частности эмоциональной устойчивости и выдержки. Однако уровни их проявлений в большей мере основаны на индивидуальных свойствах личности. В возрасте 15-17 лет начинает формироваться индивидуальный стиль ведения поединков, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Следовательно, освоение средств фехтования, составляющих его основу, должно быть усилено дальнейшим совершенствованием двигательных и психических качеств, формирование тактических умений.

Уровень быстроты движений у подростков практически постоянно повышается. Таким образом, создаются благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявление динамической силы. Повышение показателей ловкости также является весьма важным, ибо быстрое применение комбинаций действий у фехтовальщиков лимитируется проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся. Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков является специализированное двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений. Повышаются требования к показателям быстроты их выполнения и ловкости при координировании разнонаправленных движений.

Фехтование на саблях

Позиция 2-я, позиция 1-я.

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Простые атаки:

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

Атаки с финтами:

- финт ударом по маске, финт ударом по правому боку и удар по левому боку;
- финт уколом прямо и удар переносом по правому боку;
- финт уколом прямо и удар переносом по левому боку;
- финт ударом по правому боку и укол переводом во внутренний сектор.

Атаки с серией финтов.

Атаки с действием на оружие.

Комбинированные атаки.

- батман в 4-е соединение

-

-

- Повторные атаки:
- переносом ударом по правому (левому) боку;
- уколom во внутренний сектор;
- батман в 4-е соединение и удар по маске.

Атака после подготавливающего отступления – батман в 4-е соединение и удар по маске.

Атаки на подготовку:

Атаки второго намерения, завершаемые.

Защиты полукруговые - 2-я (1-я) от атак.

Комбинации прямых защит:

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

Комбинация действий.

Контрответы с финтом ударом по маске и ударом по правому боку из верхних защит.

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 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 обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и 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 уколom (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 занимающимся, 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 обучающиеся 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 более верными тактическими решениями являются:

- 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 занимающихся 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 необходимо конкретизация сектора атак «контратак» для их завершения в туловище «маску в сабле» или в вооруженную руку.

Этап высшего спортивного мастерства

Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

для этапа высшего спортивного мастерства
(52 недели, 24 часа в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	7	7	5	5	4	4	5	5	5	5	6	7	65
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	5	5	67
3	Технико - тактическая подготовка	114	113	103	103	102	107	107	107	106	102	113	117	1294
4	Теоретическая и психологическая подготовка	8	9	10	10	12	9	10	10	10	12	8	8	116
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	5	8	14	14	13	12	10	10	10	14	6	6	122
	Всего	140	143	138	138	136	138	138	138	136	138	138	143	1664

Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся.

Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики, особенно проявляемых в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне стабильных психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы занимающихся. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект на зрителей.

Юноши и девушки 18-20 лет отличаются самостимуляцией при проявлениях волевой активности, которую тренеры должны использовать для повышения требований к технико-тактической подготовленности. Ведь занимающиеся уже могут проявлять достаточный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Способности к проявлениям выдержки и самообладания существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок и состава, применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Физическая подготовка фехтовальщиков 18-20 лет направлена в основном на повышение ловкости и выносливости, сохранение определенного объема скоростно-силовых упражнений.

Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движений, повышение которых к 18 годам обычно заканчивается. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня у мальчиков уже к 17-18 годам, а у девочек -

даже к 15-16. Однако сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий в боях за счет сокращения амплитуд движений клинком и длины продвижения к противникам, сокращения времени предвосхищения момента начала нападения или защиты.

Особое внимание начинают уделять выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление. А оно может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности уколов или ударов. Поэтому обязательным средством физической подготовки у юношей и девушек 18-20 лет становятся спортивные игры, особенно баскетбол, мини-футбол и др. Их регулярное использование, с учетом строгого дозирования и уменьшения условий для травматизма, необходимо также и в целях восстановления после напряженных тренировок и соревнований.

Наиболее важным средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщиков являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в личных и командных турнирах примерно от 15 до 20 в годичном цикле позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения боев.

У сильнейших фехтовальщиков 18-20 лет начинает формироваться направленность к высшим достижениям, так как, имея возможность участвовать в большом количестве официальных и тренировочных соревнований, они быстро повышают квалификацию, а лучшие из них выступают в юниорских первенствах своих стран и мира. Таким образом, при стаже занятий фехтованием до 8-10 лет многие занимающиеся приобретают уровень подготовленности, позволяющий им претендовать на включения в состав резерва сборных команд своих клубов и городов, а затем участвовать в крупнейших национальных и международных соревнованиях.

Фехтование на саблях

Удар по маске, удар по левому боку из 1-го соединения.

Комбинация ударов - по руке снизу (обухом), по руке сверху во внутренний сектор, по маске.

Комбинация движений оружием при нападении противника по левому боку - удар по руке сверху во внутренний сектор, удар по маске, 4-я защита и ответ ударом по маске.

Комбинация движений оружием при нападении противника по правому боку - удар по руке в наружный сектор, удар по маске, удар по руке в наружный сектор, 3-я защита и ответ ударом по маске.

Атака - батман в 4-е соединение и удар по левому боку.

Атака с серией финтов и удар в открывающийся сектор в комбинации передвижений - скачок вперед и выпад и повторный выпад.

Атаки после подготавливающего отступления:

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

- финт уколом во внутренний сектор и удар по правому боку.

Атака с серией финтов и переключением - защита с ответом ударом по маске.

Комбинация действий - атака ударом по руке сверху во внутренний сектор, удар по руке в наружный сектор с переносом, 3-я защита и ответ - финт ударом по маске и удар по правому боку.

Комбинация действий на серию перемен противником верхних позиций - удар по левому боку, удар переносом по правому боку, удар переносом по левому боку.

Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад ударом по маске или переключением - удар по правому боку (защита с ответом ударом по маске). Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки с шагом назад, защиты с отступлением различной длины, атаки на подготовку с выпадом.

Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с серией финтов и

ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником атак на подготовку с выпадом ударом по маске и верхней защиты с отступлением различной длины.

Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по руке снизу, затем с выпадом батман в 4-е соединение и переносом удар по правому боку (руке в наружный сектор). Выполняется в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления серией шагов назад в 3-й позиции.

Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с ударом по маске или переключением - защита и ответ ударом по маске. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по руке в наружный сектор и укола во внутренний сектор с отступлением.

Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с ударом по маске. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки с выпадом и контратаки с шагами назад.

Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по правому боку, затем выпад с ударом по правому боку. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по маске, стоя на месте, и контратаки с выпадом ударом по маске.

Комбинации действий:

- атака второго намерения ударом по маске, затем повторная атака с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Атака на подготовку с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Подготавливающая атака с выпадом ударом по маске, затем удар в 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 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, применяя:

- 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 уколom во внутренний сектор;
- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
- ответ уколom 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

Учащийся, 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 самооценки не только того, что умеет делать в тренировке спортсменов, 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 позволяют выиграть схватку при ожидании контратаки со стороны противника, так как в колющих видах фехтования возможно попадание в оппозицию из-за ошибочно выбранного исходного положения

перед атакой.

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 и 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 реакций, 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 и 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 фinta, особенностей реакций атакующих в фазах основного сближения.

Самостоятельным разделом тактических знаний, необходимых для повышения мастерства фехтовальщика, является понимание об уровне эффективности использования зрительных помех, и прежде всего для усиления оборонительных действий. Ибо ложные Движения оружием, 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.

Важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков 18-20 лет являются боевое разнообразие, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Боевое разнообразие у фехтовальщика достижимо на основе реализации типовых тактических

намерений с 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. Новизна 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 какие-либо не относящиеся непосредственно к ведению боя мысли и чувства. Поглощенность боем является самым действенным средством, обеспечивающим предпосылки для успешной реализации тактических замыслов.

Содержание и направленность технической подготовки

Овладение определенным составом средств ведения поединков, совершенствование двигательных компонентов их выполнения составляют основное содержание технической подготовки фехтовальщиков. При этом совершенствование специализированных движений идет параллельно с повышением уровня двигательных качеств.

Многочисленные повторения различных сочетаний движений оружием и передвижений создают широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость частных педагогических установок на изолированное совершенствование деталей технических приемов или целостное выполнение отдельных действий. Однако требования соревновательного боя определяют преимущественное положение комбинаций приемов и действий, в том числе и многоступенчатых, в качестве средств тренировки.

Упражнения, нацеленные на совершенствование техники, целесообразны на каждом занятии, индивидуальном уроке. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются задачами этапа и периода годичного цикла подготовки, индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого сезона упражнениям технической направленности отводится ведущее место в целях ускорения технической оснащенности и специализирования зрительных и тактильных реакций, двигательных качеств. При непосредственной близости к соревнованиям их вытесняют схватки, воспроизводящие особенности деятельности в поединках. Однако средства технической подготовки сохраняются в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления уровня выполнения приемов и действий и снижения психической напряженности занятий.

Совершенствование средств ведения поединка обеспечивает параллельное овладение комплексом специализированных умений, основанных на проявлениях простых и сложных двигательных реакций, предвосхищении пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках. Все это приводит к выработке специфических качеств - «чувства оружия», «чувства дистанции», «чувства времени», которые в совокупности с технико-тактической подготовленностью составляют «чувство боя» - ведущее специализированное свойство квалифицированных фехтовальщиков.

Каждая разновидность боевых действий имеет самостоятельное значение в тренировке фехтовальщиков. Поэтому их совершенствование должно проходить в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности, вытекающей из различной степени готовности к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно).

Тренировочные схватки начинаются, как правило, преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а экспромтные действия целесообразны преимущественно для противодействия атакам. В связи с этим наибольший эффект дает усложнение преднамеренно начатых совершенствуемых схваток экспромтными продолжениями, так как приближает урок к возможным вариантам соревновательного боя.

Достижение спортсменами оптимальных параметров движений зависит от быстроты их собственных действий, размера исходной дистанции. Поэтому освоение приемов и действий должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену своевременно взаимодействовать с тренером (партнером) и сохранять технический уровень движений оружием и передвижений. По мере совершенствования технических приемов и боевых действий в тренировке усложняются требования к маневрированию, достижению максимальной длины нападений и отступлений, использованию дистанций и амплитуд движений оружием.

Облегчение и усложнение упражнений достигается прежде всего подбором боевых действий и ситуаций, а также изменением характеристик действий тренера (партнера) оружием и исходных дистанций. Подбор материала и его распределение в уроке (а также по этапам и периодам годового цикла), его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня техники, квалификации занимающегося и его тренированности (самочувствия).

Начало каждого спортивного года (восстановление после крупных соревнований) целесообразно посвятить укреплению общей базы спортивной подготовленности, повышению специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонностей бойцов. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках.

Содержание и направленность тактической подготовки

Тактическая подготовка имеет конкретную направленность на максимально эффективную деятельность фехтовальщиков в соревнованиях, реализацию в ходе боев различных компонентов достигнутого уровня подготовленности.

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее прежде всего овладение способами подготовки и применения определенного состава действий, реализацию тактических намерений в конкретных ситуациях боев. Неотъемлемой его частью является приобретение тактических знаний и психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер носит совершенствование целостного представления фехтовальщика о собственной доктрине, то есть индивидуализация оснащения спортсмена с целью повышения эффективности манеры боя и реализации в ней максимальных возможностей к повышению достижений в соревнованиях.

Материал тактической подготовки имеет свою конкретную направленность. Прежде всего, это тактические компоненты подготовки и применения определенного действия. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного боя, построение поединков с незнакомым по предыдущим соревнованиям и известным противниками. Особое место занимают тактические особенности ведения серии боев (в группе, прямом выбывании, финале), решаемые в процессе всего соревнования. Необходимо выделить и проблемы повышения уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры боя и управления деятельностью фехтовальщика в соревнованиях.

При отборе средств и методов тактической подготовки нужно учитывать, что

основным ее материалом являются упражнения, максимально приближенные к условиям боя, тактические установки, реализуемые в тренировочных боях и соревнованиях.

При отборе методик тактической подготовки в видах оружия необходим учет значимости конкретных средств и тактических компонентов, требований к проявлениям специальных умений и качеств, вытекающих из особенностей ведения поединков.

Важны оценки значимости действительных и подготавливающих средств и разновидностей тактики построения боев, уровня развития отдельных качеств при индивидуализации подготовки спортсменов в каждом виде оружия.

Содержание и направленность физической подготовки

Физическая подготовка фехтовальщиков, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования действий оружием и передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

В физической подготовке используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специальных качеств, необходимых фехтовальщику.

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

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

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

Содержание и направленность психологической 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 эмоциональным состоянием фехтовальщиков совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создается благоприятный эмоциональный фон и настроенность 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 уровень психологической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников. Спортсмен, участвуя в серии соревнований, преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, 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.

Особое место в психологической подготовке фехтовальщика во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

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 знания, 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.

Методы технико-тактического совершенствования

Общепринятые в теории спорта методы тренировки двигательных качеств занимающихся (повторный переменный и др.) и методы овладения двигательными действиями (расчлененный, целостный и др.) не в полной мере позволяют обеспечить повышение квалификации фехтовальщиков. Объясняется это, прежде всего, постоянно меняющимся составом действий и разнообразием тактических ситуаций в бою, что требует от спортсменов специализированности двигательных качеств и психических функций. Поэтому в тренировке фехтовальщиков необходимо постоянное совмещение задач овладения способами ведения боя и разнообразия требований к их двигательной и психической сферам.

Таким образом, методы технико-тактического совершенствования фехтовальщиков, используемые самостоятельно и в различных сочетаниях, обеспечивают:

- овладение отдельными действиями и их комбинациями;
- усложнение условий выбора действий и реализации тактических намерений;
- создание ситуаций для подготовки и применения действий в отдельной схватке и в динамике боя.

1. Повторение действий в заданных ситуациях. Серийное выполнение наиболее часто применяемых действий и комбинаций в известной занимающемуся до начала упражнения ситуации позволяет создавать прочные и специализированные навыки движений оружием и передвижений. Усложнение упражнений достигается разнообразием положений оружия и дистанций перед началом схватки, конкретизацией требований к отдельным компонентам выполнения движений, в частности: длине, скорости, ритму и др.

Наибольшие потребности в использовании подобных упражнений возникают при обучении новым действиям для стандартизации двигательных компонентов их выполнения. Необходимы они и в начале каждого годичного цикла, а также после вынужденных перерывов в тренировках.

2. Нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий. Поединок фехтовальщиков состоит из нескольких отдельных частей, в каждой из которых они интенсивно действуют до нанесения или получения укола или удара. Участники наступают или обороняются, маневрируют, вынужденные сохранять боевую стойку и действовать без перенапряжения мышц. Поэтому повторение действий непрерывными сериями продолжительностью до 1-2 минут позволяет моделировать в тренировках специфику требований к нагрузкам на двигательную и психическую сферы занимающихся.

3. Сочетание альтернативных действий при специализировании реагирования. Созданием ситуаций для сложного реагирования и условий возникновения помех от движений оружием и передвижений противников формируется «чувство боя», «чувство оружия» и «чувство дистанции». Осваивается применение действий с альтернативным выбором и действий с переключением, предвосхищение длины атак и момента действий клинком в неожиданно возникающих оборонительных схватках.

С альтернативным выбором целесообразно применять действия однородные по двигательной структуре, несмотря на присущие им противоположные тактические задачи, например:

- а) верхние защиты от нападений во Внутренний или наружный сектор;
- б) уколы или удары в верхний внутренний или верхний наружный сектор.

По аналогичному принципу сочетаются прямые верхние защиты с ответами и контратаки, защиты с ответом и атаки на подготовку.

4. Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях. Передача функций выбора действия от тренера к спортсмену позволяет использовать для тактической подготовки в индивидуальном уроке и парных упражнениях самостоятельные действия обучаемых. Перед упражнением тренер лишь называет типовую ситуацию и действие противника, а спортсмен в произвольной последовательности чередует самостоятельно выбранные действия.

5. Усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий. Избежать столкновения клинка в атаке и ответе с защитой противника удастся за счет представления о направлениях его перемещения, а также предвосхищая дистанционные и моментные параметры движений оружием. Построение упражнений предусматривает первоначально самостоятельный выбор и применение спортсменом разновидностей двух темповых атак на основе анализа действий разведки, а затем и информации тренера об установке противника на применение определенного действия. Аналогично совершенствуются комбинации защит с ответом против заданных атак с финтами или с действием на оружие.

6. Самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена на применение действий. Наибольшая часть атак и оборонительных действий выполняется преднамеренно. Вместе с тем выбор их разновидности и принятие решения о начале выполнения в условиях боя затруднены из-за раздвоенности поиска на выбор нападения и противодействие нападению противника, а также из-за отвлечения внимания и мышления спортсмена на оценку подготавливаемых действий противника, сохранение дальней дистанции и др. Поэтому передача спортсмену инициативы выбора ситуации в индивидуальном уроке, которую тренер затем воспроизводит, ускорит принятие и реализацию занимающимися тактических решений и увеличит объемы применения преднамеренных действий.

7. Моделирование тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке. В соревнованиях крайне сложно точно предугадать конкретное действие противника, но предположить два или три его намерения можно с большой вероятностью успеха практически перед каждой схваткой. Следовательно, совершенствуя тактические сюжеты, начинаемые подготавливающим действием или преднамеренной атакой (защитой) и завершаемые одним из предполагаемых действий, удастся в определенной мере воссоздать условия тактической борьбы. Успешно действуя в каждой схватке, учитывая возможные противодействия противника, удастся значительно повысить адекватность тактических решений в реальных ситуациях соревнований.

8. Моделирование вероятностной последовательности применения действий в бою.

В каждом бою предстоит провести от пяти до девяти результативных действий, при подготовке которых тактическое мышление спортсмена строится с учетом оценки эффективности тактических намерений в предыдущей схватке. Поэтому нередко можно предугадать тактическое намерение противника при выборе последующего действия, основываясь на типовой схеме:

- после контратаки обычно последует применение защиты и ответа;
- после защиты противник использует контратаку;
- ожидая контратаку, применит простую атаку;
- ожидая защиту, применит атаку с финтами.

Подобная оценка тактического мышления фехтовальщика позволяет построить тренировку действий на основе одноразового чередования их альтернативных

разновидностей.

9. Регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций. Управляя напряженностью действий спортсмена на основе подбора упражнений (тренировочных партнеров, систем проведения боев), удастся ускорять перенос освоенных в тренировках действий и тактических умений в условия боя, повышать надежность тактических решений в соревнованиях.

Методика совершенствования приемов передвижений

Формирование эффективной системы применения приемов нападения и маневрирования включает усовершенствование процесса овладения отдельными способами передвижений и их комбинациями, а также варьированием пространственными параметрами их выполнения. При этом крайне важна постановка самостоятельных педагогических задач и использование определенных ситуаций и упражнений, приближающих условия тренировочных занятий к обстановке соревнований.

Стандартизация двигательных структур выполнения передвижений, необходимый уровень специализированности зрительных реакций, регулирующих параметры, достигается серийным выполнением приемов нападения и маневрирования и их комбинаций с установками на максимальную длину и быстроту, экономичность и сохранение типовой координации движений, в том числе на фоне усталости.

1. Изменения состава средств передвижений целесообразно осуществлять в трех направлениях, а именно:

- улучшить соотношение между объемами применения в поединках приемов нападения и приемов маневрирования;
- увеличить или сократить применение отдельных разновидностей передвижений;
- освоить определенные комбинации приемов.

Наиболее эффективным способом увеличения объемов нападения является их широкое применение в подготавливающих целях, как изолированно от других средств, так и в различных комбинациях. Кроме того, используются возможности превращения комбинаций нападений в действительные атаки при возникновении критической (сближенной) дистанции в ситуациях неожиданного применения противником защиты или контратаки. В свою очередь, начиная нападение или возвращаясь назад после его выполнения, спортсмен должен быть готов к применению защиты и ответа (контратаки) для противодействия атаке на подготовку или ответной атаке со стороны противника.

Концентрируя усилия на совершенствовании отдельного приема передвижений, следует учитывать возможности определенных взаимосвязей с другими приемами. Так, когда применяется комбинация выпад и повторный выпад, вполне реальны те же тактические задачи, что и решаемые за счет скачка и выпада, однако с несколько большей степенью риска получения удара или укола. В определенных ситуациях, особенно при ограниченной дистанции для отступления у противника, целесообразны замены между комбинациями скачок и выпад + «стрела» комбинацией скачок и выпад + выпад, комбинацией выпад + «стрела»+ бег вперед.

Среди приемов маневрирования бег вперед (рапира и шпага) с успехом заменяют на шаги вперед, так как шаги начинаются преднамеренно, при предположении быстрого и длинного отступления противника. Однако замена шагов назад бегом назад имеет смысл лишь для максимально быстрого разрыва дистанции, реагируя на ожидаемую атаку противника, в то время как реализация оборонительных намерений для применения ответа или контратаки более эффективна при отступлении шагами назад.

2. Выпад, скачок и выпад, «стрела» без связи с другими приемами передвижений несут в современных боях преимущественно функции подготавливающих средств, а также нередко предшествуют применению контратак или защит с ответом в виде действий последующего намерения. Вместе с тем совершенствование изолированно выполняемых

нападений с выпадом, скачком и выпадом чаще всего используется в виде преднамеренных атак с последующим закрытием назад в боевую стойку и некоторым отступлением для восстановления дистанции, в частности, в индивидуальном уроке или в парных упражнениях.

Создание ситуаций для экспромтных повторных атак с выпадом или «стрелой» следует использовать в ограниченных объемах, так как из опыта известно, что неожиданный переход с выпада к повторному выпад, а тем более к «стреле» требует от спортсмена значительных физических усилий и переключения внимания. А это облегчает противнику использование оборонительных действий, особенно сочетаемых со зрительными помехами в виде ложной контратаки для парирования простой атаки и нанесения ответа, а также ложной защиты для опережения атаки с финтами контратакой.

Подготавливающий выпад лучше всего сочетается с защитой и ответом и последующим отступлением серией шагов назад и ответом, контратакой или переключением в отступлении к уколу с прямой рукой. При освоении данных комбинаций в индивидуальном уроке тренер не реагирует в отдельных схватках на начало атаки занимающегося, а в момент достижения им двухопорной фазы быстро сближается, бездействуя оружием и вынуждая к быстрому закрытию назад и сохранению максимальной бдительности, добиваясь также отсутствия неадекватных движений оружием. Подготавливающий выпад может быть и как встречное нападение с целью создания зрительных помех атакующему противнику, облегчая тем самым последующее парирование его нападения преднамеренной защитой и нанесение ответа.

Скачок и выпад наиболее эффективно совершенствуются в ситуациях предугадывания определенной защиты или со встречными и запаздывающими нападениями тренера, чтобы одновременно развивать умения изменять пространственные и временные характеристики движений ногами и вооруженной рукой в соответствии с возникающей дистанцией, избегать неожиданных столкновений с защитными и встречными движениями противника оружием.

Совершенствование «стрелы» в рапире и шпаге во многом предназначено для овладения умением экспромтно варьировать пространственные параметры продвижения к противнику в ходе нападения, что, безусловно, легче в беговой технике. Данное положение и диктует построение упражнений, в которых тренер, противодействуя атакующему ученику, неожиданно для него отступает или сближается с различной длиной и быстротой, дополняя схватки встречным нападением в различные секторы (или защитным движением).

3. В тренировке выпада особое внимание уделяется овладению прыжковой техникой с длинным продвижением фехтовальщика вперед в горизонтальной плоскости, высоким положением таза и небольшим наклоном туловища вперед в конечном положении. При этом нет необходимости в продолжительной фиксации выпада, после которого следует обычно закрытия назад в технике скачка и переход в серию шагов назад. Целесообразны также комбинации, состоящие из выпада и повторного выпада, выпада и скачка и выпада, скачка и выпада и повторного прыжкового выпада.

Скачок и выпад совершенствуются с акцентом на частоту движений ногами, увеличение длины скачка, варьирование длины выпада, различную длину скачка и выпада как целостного приема нападения.

В тренировке «стрелы» в рапире и шпаге, чаще всего переходящей в бег вперед, не следует стремиться к максимальной частоте движений ногами, а увеличивать продолжительность одноопорных фаз за счет расширения амплитуды скрестных движений ногами. В комбинации выпад и «стрела» ведущим компонентом является широкое по амплитуде движение впереди стоящей ногой с одновременным наклоном туловища вперед, обеспечивающим высокую начальную скорость, длину и прямолинейность продвижения в направлении к противнику. А при выполнении

комбинации скачок и выпад и «стрела», наоборот, в процессе перехода с выпада к «стреле» не следует удлинять фрагмент скрещивания ног, что позволит сохранить непрерывность продвижения и избежать возникновения дополнительных зрительных сигналов для противника. В тренировке бега назад, несмотря на рост частоты перемещений ногами, следует избегать поворота боком к противнику, что позволяет в полной мере сохранить возможность к действиям оружием в типовой технике.

4. Целесообразно выполнение тренировочных серий приемов маневрирования шагами (1-2 мин) в сочетании с отдельными нападениями, учитывая необходимость многократно наступать и обороняться, подбирать удобную дистанцию и благоприятные моменты для начала схваток при подготовке и применении действий в поединке. Упражнения дополняются установками на сохранение стандартных положений боевой стойки, соблюдение типовой структуры и элементов движений. Перемещение шагами вперед и назад в определенной дистанции строятся как с инициативой выбора длины и направления перемещений у тренера, так и у спортсмена. При этом на основе словесного сигнала ученики повторяют выпад, «стрелу», шаг (скачок) вперед и выпад, комбинацию приемов нападения и маневрирования, по отдельному указанию фиксируют конечное положение.

Необходимыми являются задания на сокращение продолжительности шага как фрагмента нападения - шаг вперед и выпад, уменьшение продолжительности одноопорных фаз при выполнении разновидностей нападений, что создает благоприятные условия маскировки начала атак, уменьшение вероятности неожиданных действий со стороны противника. Длина нападений варьируется в основном за счет завершающей части, которой чаще всего является выпад, для чего тренер (партнер) должен в произвольной последовательности чередовать различные по длине сближения, отступления, неожиданные остановки на месте.

5. Совершенствование состава средств передвижений с учетом характеристик единоборства на разных видах оружия реализуется, прежде всего, на основе упражнений, предусматривающих преимущественное использование пяти разновидностей приемов передвижений - шагов вперед и шагов назад, выпада, шага (скачка) вперед и выпада, комбинаций приемов нападения и маневрирования. При этом скачки вперед и назад, бег (скрестные шаги) вперед и назад, «стрела» (только для рапиры и шпаги) совершенствуются преимущественно в сочетании с другими разновидностями приемов передвижений.

Среди комбинаций приемов нападения и приемов маневрирования многократно повторяются, прежде всего, следующие их разновидности:

- шаг назад и выпад;
- серия шагов вперед и скачок вперед и выпад;
- шаг назад и скачок вперед и выпад;
- серия шагов вперед и скачок вперед и выпад.

Комбинации приемов, завершаемые «стрелой», используются как частный случай, а их многократное повторение в тренировках целесообразно лишь для отдельных спортсменов с учетом индивидуальных склонностей к применению в атаках прыжковой и беговой техники движений ногами.

В ограниченных количествах комбинации приемов, завершаемые «стрелой», необходимы в тренировке всех квалифицированных фехтовальщиков на рапирах и шпагах с задачами варьирования их длиной при неожиданных ответных передвижениях вперед или назад тренера или партнера.

Нападение - шаг (скачок) вперед и выпад, а также изолированно от других приемов выполняемый выпад наиболее эффективно тренируются при следующих педагогических установках:

- а) достичь максимально быстрых и малозаметных стартовых характеристик,

устойчивого конечного положения, облегчающего выполнение без задержки закрытия назад или вперед для повторного нападения (естественно, что это наиболее реально с использованием нападения средней длины);

б) достичь максимальной общей длины или максимальной длины конечной (стартовой) фазы, максимальной частоты перестановки ног в момент их опоры на дорожку при выполнении скачка вперед и выпада;

в) увеличить продолжительность фазы полета в прыжковом выпаде, в тренировке скачков вперед, закрытий назад после выпада с фазой полета и приземлением в боевую стойку.

В групповом уроке данные установки применимы первоначально во время специализированной разминки, где приемы передвижений выполняются серийно, поточно, самостоятельно с воображаемым противником, при имитации движений партнера (тренера). В упражнениях на мишенях и тренажерах целесообразны четкие установки на применение разновидностей приемов нападения с заданных тренером дистанций, например, со средней - выпад, с дальней - шаг (скачок) вперед и выпад или комбинация приемов нападения и маневрирования.

Акцентируется внимание на преимущественное использование нападения - шаг (скачок) вперед и выпад с дальней дистанции против стоящего на месте противника или незначительно отступающего, комбинаций приемов нападения и маневрирования в ситуациях длинного отступления партнера (противника). Применение выпада предназначается как средство подготовки атак, а также для атаки (ответа) со средней дистанции на стоящего на месте или сближающегося противника.

6. Завоевание пространства поля боя необходимо сочетать со стремительностью продвижения к противнику и готовностью начать атаку или защиту в случае активного противодействия с его стороны независимо от длины и быстроты начавшегося приближения. Оптимальное сочетание данных задач возможно при инициативе начала схватки за счет серии шагов вперед. При выполнении комбинации из нескольких непрерывных шагов вперед спортсмен подвергается гораздо меньшему риску реагирования на ложные действия противника, используемые нередко в качестве зрительных помех. Кроме того, начавший сближение серией шагов получает также реальный шанс перехода в атаку при замедлении противником отступления. Благодаря приобретенной максимальной инерции сближения и наклону туловища вперед движения спортсмена оружием сохраняют требуемые технические параметры.

7. Для совершенствования умения варьировать пространственными параметрами атаки по ходу ее выполнения целесообразны преднамеренные и преднамеренно-экспромтные атаки с различными комбинациями приемов нападения. При их выполнении в уроке, реагируя на противодействие тренера (партнера) со сближением в начальной фазе атаки, занимающийся укорачивает нападение. В свою очередь, преднамеренно-экспромтные комбинации в виде двух (трех) последовательно выполняемых действий создают возможности для удлинения нападений. При этом атакующий спортсмен на каждом из отрезков комбинации действует оружием адекватно возникающей ситуации, завершает атаку заранее избранным способом или парирует неожиданную контратаку и наносит ответ.

Следует иметь в виду, что двухступенчатые и трехступенчатые комбинации нападений могут быть различной продолжительности в атаках с действием на оружие, атаках с финтами, атаках с переключением к защите и ответу или к нападению в открывающийся сектор. Однако в простых атаках следует максимально удлинять начальную часть комбинации, чтобы избежать задержек в движениях оружием и других технических погрешностей при завершении нападений.

Повышение уровня адекватности дистанционных и моментных параметров выполнения приемов нападения и их комбинаций осуществляется в индивидуальных

уроках и упражнениях с партнером первоначально на основе заданий, в которых тренер (партнер) изменяет дистанцию начала схватки, а спортсмен самостоятельно определяет длину комбинации в соответствии с возникшей ситуацией. Целесообразно также в последующем передавать инициативу подбора дистанции начала схватки спортсмену и произвольное применение разновидности нападения.

Стабилизация динамических характеристик выполнения разновидностей нападений достигается моделированием ситуаций с рефлекторными помехами со стороны тренера в виде неожиданных отступлений и сближений, выполняемых в различные моменты развития схваток, применением уклонений вниз и в стороны, запаздывающих контратак, ремизов и защит оружием, варьированием длиной и быстротой отступлений.

Оптимизация пространственных параметров должна быть ориентирована, прежде всего на реализацию тактических установок, например:

- а) применять приемы с укороченными параметрами, главным образом выпада, шага (скачка) вперед и выпада, а также шагов вперед и назад в качестве компонентов подготавливающих действий;
- б) преднамеренно выбирать параметры приемов нападения и разновидности комбинаций с учетом предполагаемого взаимоперемещения спортсмена и противника в предстоящей схватке;
- в) предвосхищать длину выполнения нападений (сближений и отступлений), реагируя на неожиданные перемещения (остановки на месте) противника или тренера по ходу схватки.

Типовые пространственные и моментные параметры выполнения приемов нападения и маневрирования и их комбинаций осваиваются при ведении поединков на заданной тренером дистанции (дальней, сверхдальней, средней), а также в условиях произвольного чередования спортсменом различных дистанций для начала схваток. Скрыть начало и содержание подготавливаемой атаки можно серией приемов маневрирования, а также приемов, составляющих стартовую часть комбинаций приемов нападения, как с учетом расстояния до противника перед схваткой, так и его предполагаемого перемещения по направлению и длине.

Повышение адекватности дистанционных и моментных параметров выполнения средств нападения в большей мере способствует их совершенствованию в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью, моделируемых в индивидуальных уроках и упражнениях с партнером.

Предвосхищения длины атак, отступлений и сближений, дистанции и момента начала действий совершенствуются при неожиданных для спортсмена перемещениях тренера (партнера). Подобные упражнения служат также повышению уровня координации движений при переключениях от приемов нападения к приемам маневрирования, и наоборот.

Для совершенствования моментных параметров выполнения приемов нападения целесообразны установки на серийное выполнение комбинаций приемов нападения и маневрирования в упражнениях на мишенях, с партнером, в индивидуальных уроках с акцентом на нанесение укола или удара в одноопорной фазе, при опережающем выпрямлении вооруженной руки момента постановки на опору впереди стоящей в выпаде ноги.

8. Приемы маневрирования, совершенствуемые обычно в процессе решения преднамеренных оборонительных задач, используются параллельно с защитой и ответом или для удлинения атаки противника предварительным отступлением с целью успешного применения контратаки. Вместе с тем в поединках постоянно ощущается необходимость быстрого экспромтного отступления вслед за неудачной контратакой (или ответом), а также при переключении к обороне после атаки, оказавшейся короткой и вызвавшей переход противника в ответную атаку. Поэтому в индивидуальном уроке тренер должен

искусственно создать ситуации безрезультатного применения учеником совершенствуемых действий для последующего быстрого и неожиданного сближения с ним. Таким образом, будут созданы ситуации для экспромтного маневрирования, в процессе которых осваивается умение быстро перемещаться по фехтовальной дорожке в различных направлениях, переключаться от нападений выпадам к сериям шагов вперед и назад, что особенно важно в отступлении.

9. Использование приемов нападения и их комбинаций в целях разведки во многом аналогично завоеванию пространства поля боя. И это естественно, так как в высокоманевренном поединке удастся разведать оборонительные намерения противника со сверхдальней дистанции лишь за счет длинного сближения и угрозы нанесения укола или удара. Следовательно, наиболее эффективными являются нападения со скачком и выпадам, комбинация из серии шагов и выпада. Крайне опасно начинать разведку в рапире и шпаге в сближении бегом, так как со стороны противника реальна в подобном случае успешная атака на подготовку или ответная атака.

Преднамеренно выполняемые комбинации приемов маневрирования, направленные на разведывание атакующих намерений противника, совмещаются с ложными контратаками или защитами при ведущей задаче перемещения по полю боя, не допуская приближений противника на критическую дистанцию, с которой возможно нанесение удара или укола.

10. Расширение состава используемых приемов нападения и маневрирования осуществляется в индивидуальных уроках, тренировочных боях, упражнениях с партнером на основе заданий, содержащих произвольное чередование самостоятельно выбранных, адекватных предстоящей ситуации их разновидностей. Например, нападение-шаг (скачок) вперед и выпад с дальней дистанции чередуется с комбинациями - шаг вперед + скачок и выпад, шаг (скачок) вперед + «стрела». Целесообразно также чередование следующих разновидностей комбинаций, выполняемых на отступающего тренера (противника): шаг (скачок) вперед и выпад + выпад, скачок вперед + шаг и выпад, бег (скрестные шаги) вперед + «стрела».

Усложнению ситуаций служит дополнение упражнений непрерывным маневрированием шагами вперед и назад в целях подготовки оптимальной дистанции для начала схватки. При этом разнообразие состава комбинаций передвижений достигается преимущественно заменой их стартовой части произвольным чередованием шагов, скачков, бега (скрестных шагов).

Расширение состава разновидностей приемов должно ориентироваться на уровни взаимосвязей объективных факторов, определяющих динамику специализации и индивидуализации состава приемов передвижений. С учетом принципа взаимоисключения (если спортсмен склонен к применению шага вперед и выпада, то нет смысла увеличивать объемы «стрелы» из-за практически одинаковых целевых установок для их применения), а также принципа взаимозамены (для затруднения противникам тактических оценок закончившихся схваток) целесообразны чередования комбинаций приемов нападения, имеющих сходные координационные основы их выполнения.

11. Варьирование составом компонентов в комбинациях приемов нападения и маневрирования необходимо как в тактических целях, так и для повышения качества перемещений фехтовальщиков по дорожке в неожиданно возникающих ситуациях со значительными по длине преследованиями противника. Осваиваются они на основе следующих педагогических установок:

а) поочередно выполнять две (три) разновидности комбинаций приемов в определенной ситуации, многократно повторяемой в упражнении с тренером-преподавателем (партнером), например:

- серию шагов назад + бег назад;
- скачок назад + бег назад;

- скачок назад + серию шагов назад;
- скачок вперед и выпад + выпад, выпад + скачок вперед и выпад, скачок вперед и выпад + «стрела»;

б) изменять состав приемов в комбинации, реагируя на перемещения тренера (партнера), например:

- шаг вперед и выпад (тренер или партнер стоят на месте), шаг вперед + серия шагов вперед + выпад (реагируя на отступление тренера или партнера), шаг вперед + скачок вперед и выпад (реагируя на отступление тренера или партнера).

12. Средние данные ширины боевой стойки являются достаточно консервативными. Однако при этом увеличение минимальных и максимальных показателей по мере повышения квалификации и стажа занятий, видимо, в связи с ростом напряженности борьбы за победу и повышение рангов соревнований в годичных циклах тренировки. Все это определяет необходимость контроля со стороны тренеров во время боевой практики и официальных соревнований за параметрами боевой стойки в целях применения необходимых коррекций. В частности, использование оборонительной тактики нередко вызывает увеличение ширины боевой стойки, а также неоправданное сужение боевой стойки в поединках с уступающими по квалификации противниками.

13. Дистанция маневрирования и дистанция начала схватки являются важными критериями оценки адекватности состава приемов и пространственных параметров их выполнения квалифицированными фехтовальщиками на рапирах. Вместе с тем анализ соответствия длины дистанции проводится совместно с оценками эффективности применения атак и средств противодействия атакам, оценками использованного соотношения между подготавливающими средствами и наступательными и оборонительными действиями. Необходимо и сопоставление длины используемых спортсменами дистанций и их росто-весовых данных, а также двигательных возможностей по преодолению пространства фехтовальной дорожки.

14. Индивидуализация приемов передвижений требует учета нескольких положений, в частности:

а) выявления склонностей конкретных спортсменов к применению определенных разновидностей приемов маневрирования и приемов нападения, например нападения - шаг (скачок) вперед и выпад, серии выпадов, серии шагов, скачка вперед или скачка назад. Затем должна проводиться планомерная реализация установок на их совершенствование и включение в комбинации приемов;

б) учета общей оснащенности занимающихся приемами передвижений, определяемой уровнем их квалификации и стажа занятий;

в) учета антропометрических данных (прежде всего росто-весовых) и уровня скоростно-силовых показателей, оцениваемых по результатам двигательных тестов, главными среди которых являются прыжок в длину с места толчком двух ног, тройной прыжок с места, бег на 60 м или челночный бег - 4 отрезка по 15 метров с тремя поворотами.

Индивидуализация количественных соотношений между разновидностями типовых приемов передвижений осуществляется первоначально посредством расширения круга разновидностей приемов нападения и маневрирования и их комбинаций, выполняемых после предварительного отступления или сближения, а также разнообразия ситуаций их применения. Учитываются и объективные связи между определенными средствами, индивидуальные склонности спортсменов к применению отдельных приемов.

Фехтовальщики с небольшими ростовыми данными (рост менее 170 см) и невысоким уровнем скоростно-силовых качеств преимущественно осваивают комбинации - шаг вперед, скачок и выпад, шаг (скачок) вперед, выпад и выпад, шаг (скачок) вперед и «стрела». Спортсмены высокого роста (более 170 см) или со средними скоростно-силовыми данными совершенствуют комбинации, стартовая часть которых состоит

преимущественно из серии шагов вперед, скрестных или приставных шагов, заканчивающихся выпадом. Спортсмены, склонные к беговым формам перемещения, осваивают комбинации - бег (скрестный шаг) вперед, выпад («стрела»), скачок вперед и скрестный шаг вперед и выпад.

Фехтовальщикам, склонным к наступлению, целесообразно форсировать разнообразие приемов сближения в подготавливающих целях на основе принципа взаимозамены их разновидностей для последующего применения типовых приемов нападения и их комбинаций. Расширение состава приемов нападения достигается путем моделирования в индивидуальных уроках и упражнениях с партнером ситуаций, требующих их преднамеренного выбора в заданных ситуациях. Для тренировочных боев даются установки на увеличение объемов подготавливающих нападений с выпадом или шагом (скачком) вперед и выпадом, преднамеренное их чередование с действительными атаками.

Фехтовальщикам, склонным к обороне, рекомендуется преднамеренно чередовать нападения с выпадом на сближающихся противников и разновидности нападений после предварительного отступления - шаг (скачок) назад и выпад («стрела»), шаг (скачок) назад и шаг (скачок) вперед и выпад.

15. Совершенствованию техники передвижений фехтовальщиков служит увеличение моторной плотности тренировочного процесса, психической напряженности применяемых упражнений и боевой практики, в том числе осуществляемых путем маневрирования на ограниченном пространстве дорожки, ведения поединков вблизи «границы». Могут быть также использованы и ограничения времени поединков, ситуации с критическим счетом, установки на создание сближенной дистанции, скоротечная подготовка действий и неожиданные сближения, остановки и отступления, серии боев на фоне утомления.

16. Нередко возникают необычные комбинации приемов нападения и маневрирования, которые вытесняют общеизвестные их сочетания, даже такие, как выпад и повторный выпад, скачок и выпад и «стрела», особенно в ситуациях преследования противника на всю длину поля боя. Однако наиболее элементарным способом удлинения атаки является переход в сабле на серию шагов вперед. При этом удлинение атаки эффективно лишь в том случае, если нападающему спортсмену до перехода к повторному нападению удалось достаточно сблизиться с противником (примерно до средней дистанции), когда финты или действие на оружие представляют реальную угрозу. В этом случае нападение сохранит право «атаки» и возможности его разнообразного завершения. Преследованием же противника на дальней дистанции удастся лишь завоевать пространство поля боя, превращая наступление в подготавливающее действие.

Технически более сложно выполнение комбинаций приемов нападения и маневрирования, составленных из скачка и выпада, последовательно дважды выполняемых, скачка и выпада и повторного выпада.

Помимо нетиповых комбинаций, начинаемых приемами нападения (выпадом, «стрелой», скачком и выпадом), целесообразно также освоение комбинаций, состоящих из серии шагов назад и «стрелы», шагов назад и скачка и выпада с повторным выпадом.

Свободное координирование движений и непрерывность передвижений фехтовальщика по полю боя при адекватном варьировании пространственными параметрами являются отдельными элементами мастерства при выполнении любых комбинаций приемов нападения и маневрирования.

Содержание типовых теоретических занятий

1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков

Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и

их проявления в спортивной деятельности.

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

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

2. Физическая культура и спорт в России

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

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

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

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

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

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

3. История фехтования

Фехтование в Древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе - итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии. Основоположники отечественной школы фехтования. Участие русских фехтовальщиков в Стокгольмской олимпиаде (1912 г.).

Роль гимнастическо-фехтовальных курсов в развитии спортивного фехтования в России. Первые соревнования в России и в СССР.

Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год.

Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх.

Вклад представителей СССР и России в международное олимпийское и спортивное движение.

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

Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

4. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Восприятие, двигательные реакции, память, мышление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности.

Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную

систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме.

Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика фехтования.

5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

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

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма.

Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма проявлений двигательных качеств, необходимых для фехтовальщика.

Утомление и причины временного снижения работоспособности.

Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена.

Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по фехтованию.

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

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля.

Особенности спортивного травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм.

Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий.

Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений; наложение первичной шины; приемы искусственного дыхания; переноска и перевозка пострадавшего.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж.

Противопоказания к массажу.

8. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования

Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала - линолеумные или резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки-сматыватели шнура. Информационная аппаратура.

Спортивная одежда - фехтовальный костюм, туфли, гетры, налокотники, бандажи, жесткие бюстгальтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Требования к спортивной одежде.

Оружие и личное электрооборудование - электросабля, электрокуртки, электрошнуры. Правила сборки и разборки оружия, устранения неисправностей, ремонт электрооружия. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

9. Фехтование как вид спорта

Общими признаками специализированной деятельности фехтовальщиков, отражающими условия участия в турнире, ведения поединков, являются:

- многоэтапность соревнований с меняющимися количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;
- постоянное возникновение ситуаций с большими напряжениями;
- сильным личностным противоборством участников. Конкретными положениями, определяющими выбор, подготовку и применение действий, могут быть:
 - уровень значимости факторов, составляющих тактическую сущность действий, ситуаций ведения поединка;
 - произвольный выбор нападений и защит, способов подготовки;
 - разнообразие ситуаций;
 - широкие возможности взаимозаменяемости между разновидностями действий и их тактическими компонентами;
 - альтернативность тактического поиска при выборе разновидности нападения и противодействия нападению противника;
 - неожиданность значительного числа ситуаций;
 - количественная и ситуационная непредсказуемость результатов многих тактических решений;
 - неопределенность размеров исходных дистанций и их изменений в ходе схваток;
 - вариативность техники нападений и защит при типовых исходных, фазовых и конечных положениях.

9.3. Фехтование на саблях (общие положения, техника, тактика)

В основе техники действий оружием и передвижений преобладают:

- удары по маске, правому и левому боку;
- комбинации приемов маневрирования, состоящие из серий шагов вперед и выпада, серий шагов назад;
- верхние защиты (3-я, 4-я, 5-я);
- уколы из положения «оружие в линии».

Бои насыщены непрерывной борьбой за инициативу начала атаки, приводящей к сериям обоюдных атак, маневрированием на сверхдальней дистанции.

В наступлении и обороне преобладают двухступенчатые комбинации действий. При этом в содержании атак характерно разграничение тактических функций на одно темповые - ударом по маске - и много темповые - с финтами и выбором сектора нанесения удара.

Для боев на саблях характерно использование:

- переключений в атаках от удара по правому боку к удару по левому боку, от удара

по маске и левому боку к удару по правому боку;

- комбинаций оборонительных действий со зрительными помехами для противника;
- экспромтных контратак ударом по руке и ударом по маске с отступлением;
- защиты 4-й после длинного отступления с ответом ударом по маске;
- преднамеренных контратак ударом по руке в наружный сектор.

10. Техника фехтования

Основу школьной техники составляют специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, подготовки. Движения спортсменов в поединке моделируют сочетания простых и сложных двигательных реакций.

В технике фехтовальщика должно учитываться воздействие движений оружием на анализаторные системы противников.

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;
- специализированность реакций;
- быстрота и точность выполнения;
- начальные, фазовые и конечные компоненты выполнения приемов;
- специализированность положений и движений оружием;
- пространственные и временные параметры действий;
- применение типовых комбинаций действий оружием и передвижений.

11. Тактика фехтования

Характеристиками ведения поединка являются:

- цель;
- направленность;
- активность;
- намеренность;
- надежность.

Тактические схемы формируются под воздействием правил соревнований, положений о соревнованиях, особенностей судейства. Тактическая деятельность спортсмена включает:

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

Для поединка фехтовальщиков характерны:

- дефицит времени и информации при выборе и подготовке действий;
- конфликтность замыслов;
- специфичность требований к уровню двигательных и психических качеств соревнующихся.

Конкретность тактических намерений, уровень тактических качеств и тактических умений определяют возможности спортсменов при подготовке и применении действий, использовании разновидностей подготавливаемых действий.

Тактика ведения схватки, построения поединка, поведения в соревнованиях имеет четко выраженные особенности.

Критериями оценки тактической подготовленности являются результаты анализа состава действий, использования инициативы начала схваток, особенностей выбора действий. Важен также учет уровня помехоустойчивости и способов поведения в экстремальных условиях.

12. Психограмма фехтования

Условия соревновательной деятельности фехтовальщиков определяют особенности

проявлений психических качеств, формирования специализированных восприятий («чувства дистанции», «чувства времени», «чувства оружия», «чувства боя»).

Для участников поединка необходимы быстрота переработки информации, включая оценки ложной информации, оперативное мышление.

Наблюдения и контроль за действиями противника требуют разнообразных проявлений функции внимания - интенсивности, устойчивости, переключения и распределения. В свою очередь, свойства нервной системы и свойства личности взаимосвязаны с показателями применения действий в соревнованиях.

Для ускорения переноса освоенных в тренировках действий в условия соревнований необходимы создание психологических предпосылок, ликвидация психологические барьеров, затрудняющих их применение.

Важным компонентом совершенствования психологической подготовленности фехтовальщиков является управление деятельностью спортсменов в соревнованиях.

13. Двигательные и психические качества фехтовальщиков

Двигательные и психические качества фехтовальщиков имеют специализированные характеристики, и в частности стартовые усилия ногами прыжково-бегового характера в режиме скоростной выносливости. В свою очередь, движения вооруженной рукой, отягощенной весом оружия, требуют скоростно-силовых усилий.

Уровень специализированности двигательных качеств проявляется:

- длиной выполнения атак;
- сохранением типовых амплитуд движений оружием при неожиданных переменах направления;
- оптимальным напряжением мышц;
- быстротой стартовых усилий.

Разнообразные требования предъявляются к психическим свойствам фехтовальщика, и прежде всего к таким, как:

- внимание (интенсивность, устойчивость, переключение);
- представление;
- воображение;
- память;
- мышление;
- зрительно-моторная и тактильная реакции.

Специализированность проявлений анализаторных систем, уровень умения действовать в неожиданно возникающих ситуациях реализуются в «чувстве боя», «чувстве дистанции», «чувстве оружия». В свою очередь, надежность соревновательной деятельности проявляется в виде устойчивости к помехам от действий оружием и передвижений противников, а также к воздействиям внутренних факторов и росту напряженности поединков.

14. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренировочные и соревновательные нагрузки позитивно влияют на функциональные системы, и в том числе на бескислородные ресурсы организма фехтовальщиков. Характер изменений, возникающих у фехтовальщиков при выполнении специальных упражнений, можно классифицировать по ответным реакциям сердечно-сосудистой системы. Поэтому частота сердечных сокращений является объективным показателем величины нагрузки фехтовальщика, его реакций на стрессовые ситуации. В свою очередь, динамика времени скрытого периода специфических реакций спортсменов является критерием оценки специальной подготовленности.

Энергетическая стоимость различных специальных упражнений изменяется по этапам тренировки фехтовальщиков, что необходимо учитывать при выборе моторной плотности занятий. Изменяется и время двигательных реагирований под воздействием методов тренировки.

15. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов

Многофакторность деятельности фехтовальщика определяет требования к многокомпонентности спортивной подготовленности. В связи с этим необходима диагностика спортивных способностей для ускорения процесса специализирования функциональных и технико-тактических составляющих подготовленности квалифицированных фехтовальщиков. Отмечены устойчивые взаимосвязи уровня проявлений отдельных качеств с объемами применения разновидностей действий, составом тактических компонентов их подготовки и применения в соревнованиях.

Факторами, определяющими индивидуальные технико-тактические особенности, являются:

- уровень развития двигательных качеств;
- показатели внимания, памяти, мышления;
- проявления психической сферы фехтовальщиков.

Особенно важны свойства, оказывающие воздействия на следующие проявления:

- надежности;
- целевой точности;
- тактического разнообразия при выборе действий;

- способности избегать распловых ситуаций. Индивидуализация тренировки основывается на учете типовых технико-тактических характеристик соревновательной деятельности, объективных возможностей взаимозамены разновидностей действий, взаимокompенсации качеств. Анализируются индивидуальные особенности в составе средств ведения поединков, их количественных соотношениях между разновидностями действий и тактическими компонентами подготовки и применения для возможной коррекции.

16. Критерии оценки действий спортсменов в поединке

Состав технических приемов фехтования включает:

- держание оружия;
- боевую стойку;
- позиции;
- соединения;
- передвижения;
- перемены позиций и соединений;
- уколы, удары;
- показы укола и удара;
- батманы, захваты, отбивы.
- комбинации приемов.

Тактические задачи (намерения) боевых действий можно разделить на отдельные виды:

- подготавливающие действия;
- атаки;
- защиты и контрзащиты;
- ответы и контрответы;
- контратаки и ремизы.

Разновидностями атак с учетом количественных и качественных особенностей их выполнения являются:

- простые;
- с финтами;
- с действием на оружие;
- комбинированные.

В свою очередь, атаки с учетом целевых и моментных особенностей их выполнения

могут быть:

- основными;
- повторными;
- ответными;
- на подготовку.

Тактическими критериями оценки действий могут быть:

- степень готовности к выполнению и характер реагирования спортсмена;
- способ реализации инициативы, достижения результативности нападения;
- продолжительность, длина, моментные и ритмические параметры выполнения;
- направленность перемещения по полю боя, движений оружием и взаимодействий с

оружием противника.

Тактическими характеристиками подготовки и применения действий являются:

- инициатива начала нападения;
- дистанция в поединке;
- время для подготовки действия;
- использование пространства поля боя;
- преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной ситуации.

17. Система соревнований

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами их проведения - отборочно-круговой, прямого выбывания, смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд - матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами.

Спортивные соревнования при их разделении по масштабам, организации и способам проведения имеют особенности (национальные, региональные, континентальные и др.).

Соревнования выполняют определенные функции:

- выявление первенства;
- квалификационные;
- отборочные;
- показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

- основные;
- целевые;
- подготовительные;
- контрольные.

Система соревнований является основой построения тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах, моделирования требований к технико-тактической и функциональной подготовленности.

18. Обязательные требования к участникам соревнований

Участники соревнований обязаны:

- знать программу соревнований;
- соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями;
- выступать в чистом костюме, соответствующем правилам для каждого вида

оружия;

- являться на поле боя с оружием и снаряжением (иметь запасное оружие);
- приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания каждого боя;

- являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно выходить на поле боя (задержки с выходом по уважительным причинам допускаются только с разрешения арбитра);

- бороться за победу в каждом бою.

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

Участникам запрещается:

- вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выражать свое недовольство судейством;
- наносить грубые удары (уколы), умышленно падать, отбивать или захватывать клинок противника невооруженной рукой, закрывать ею свою поражаемую поверхность, сталкиваться с противником;
- снимать маску до объявления результата схватки арбитром;
- отказываться от продолжения соревнований (кроме случаев заболевания);
- покидать поле боя без разрешения арбитра.

19. Действия арбитра на фехтовальной дорожке

Арбитр, проверяя техническую готовность к началу боев после назначения на фехтовальную дорожку, обязан:

1. Установить поступление судейского протокола.
2. Осмотреть поле боя, расположение судейской аппаратуры и их соответствие правилам.
3. Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки.
4. Наблюдать за действиями спортсменов при поочередных уколах (ударах) в поражаемую поверхность, в гарду на шпагах.
5. Подать команду «К бою готовься!», затем спросить о готовности спортсменов. Получив утвердительный ответ спортсменов, скомандовать «Начинайте!»

Во время боя действия арбитра включают:

- остановку фраз по сигналам аппарата, оценку зафиксированных действий, присуждение или отмену укола или удара;
- наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его ведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций;
- перемещение вдоль фехтовальной дорожки на расстоянии, позволяющем видеть двух соревнующихся;
- дополнение своих решений жестами.

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

В судействе боев на рапирах и саблях необходимо определение инициативы в действиях спортсменов. Для этого в правилах соревнований установлены три основных критерия.

1. Применение атаки. Спортсмен, первым начавший нападение на противника, является атакующим.

Дополнительными критериями для определения атаки являются: -выполнение простой атаки продолжительностью один фехтовальный темп;

- выполнение батмана (захвата) с непрерывно следующим уколом или ударом;
- выполнение финта угрозой оружия в сторону противника.

2. Парирование атаки или контратаки противника. Спортсмен, отбивший своим клинком оружие атакующего или контратакующего противника, является защищающимся.

3. Применение контратаки или ремиза, опережающих атаку или ответ противника. После неудавшихся или ложных действий фехтовальщик может выполнить:

- повторную атаку на противника, не сделавшего контратаку или ответ;
- ремиз на противника, допустившего задержку между выполнением защиты и

ответом (или применившего ответ с финтами);

- контрзащита и контрответ (реконтрответ) при парировании ответа (контрответа) противника.

20. Средства и методы восстановления

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

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

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;
- ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.

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

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

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

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

21. Анализ и коррекция тренировки

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

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

Дополнительными показателями, необходимыми для индивидуализации тренировки, могут быть, например:

- количество побед и поражений в официальных и контрольных соревнованиях;
- соотношение побед и поражений в боях с главными противниками (командами);
- личные оценки готовности к соревнованиям и оценки объективных результатов;
- сопоставление планируемых результатов и достигнутых на официальных соревнованиях;
- субъективные оценки достоинств и недостатков в технике и тактике используемых

ситуаций;

-субъективные оценки воздействия стрессовых ситуаций на результаты и динамику счета в поединках.

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка – совокупность мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач учебно - тренировочной и участия всоревнованиях.

Психологическая подготовка учащегося должна обеспечивать оптимальную адаптацию к тренировочным и соревновательным нагрузкам, к социальным условиям спортивной деятельности, а также способствовать, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.).

Основные направления психической подготовки:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств;
- идеомоторная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями спортсменов.

Принято выделять общую и специальную психологическую подготовку. Суть *общей психологической подготовки* заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства и предусматривает освоение спортсменами универсальных приемов, обеспечивающих психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; приемам быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Для достижения максимального результата необходим оптимальный уровень предстартового возбуждения. При высоком возбуждении нарушается точность двигательной программы, что не позволяет спортсмену реализовать свой потенциал, а при низком возбуждении низкая физическая активность и замедленные нервные процессы также ограничивают возможности реализации резервов.

Оптимальная степень возбуждения находится в зоне оптимума, которая обусловлена индивидуальными особенностями спортсмена и особенностями уровня готовности к соревнованию. Так оптимум холерика будет ближе к максимуму возбуждения, а оптимум флегматика - к минимуму.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную; перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);
- разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований;
- разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;
- организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления;
- создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает:

- психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает:

- краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы;
- стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности.

Психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений – нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах.

Психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями:

- анализ прошедших выступлений;
- ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности;
- организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение — «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение — «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение — «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других — препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи.

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

3. Увеличить эмоциональный тонус обучаемого и уровень его активности — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

В этих целях используются следующие средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

а) *словесные воздействия тренера*, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности — разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. В день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) *самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена* — самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке»);

в) *переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции* — чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) *фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений*;

л) *успокаивающая аутогенная тренировка*;

е) *успокаивающий массаж*;

ж) *успокаивающая разминка* (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и, т.п.);

з) *специальные дыхательные упражнения*, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими

выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все – только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д.

Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

2.7. Планы применения восстановительных средств

Педагогические средства восстановления

Своевременные усилия по применению реабилитационных средств ускоряют процесс восстановления спортивной работоспособности фехтовальщиков, служат предупреждению травматизма. В основе педагогических методов восстановления лежит использование специализированных двигательных действий и физических упражнений из других видов спорта, создающих эффект психической реабилитации на основе переключения. Прежде всего, восстановлению служит выполнение специализированных упражнений в медленном темпе, с малой амплитудой движений и незначительным числом повторений. Кроме того, эффективны корригирующие упражнения в виде приемов нападения и маневрирования в левосторонней (правосторонней) стойке, снижающие напряжение и болевые ощущения в мышцах голени, бедра и ягодиц после больших соревновательных нагрузок. Анализ результатов многолетних наблюдений показывает, что физическое утомление, "забитость" мышц, а также всевозможные микро гематомы, встречающиеся после соревнований на поверхности кожи вооруженной руки и бедра фехтовальщиков, исчезают быстрее, если в после соревновательном микроцикле в качестве средств восстановления используются спортивные игры, плавание, медленный равномерный бег, сопровождающиеся хорошим эмоциональным фоном.

Обобщение опыта специалистов позволяет систематизировать рекомендации по поведению спортсменов во время и после соревнований, например:

- между боями не следует все время сидеть, тем более не рекомендуется стоять;
- целесообразно чередование (по 2-3 мин.) отдыха (сидя в удобной позе) и медленной прогулочной ходьбы;

- после тренировки желательно не носить с собой фехтовальный чехол, создающий значительную физическую нагрузку;
- после тренировки по дороге домой предпочтительно не идти пешком, а пользоваться транспортом;
- в условиях лагерного сбора после тренировок и обеда обязательен отдых лежа (от 30 до 60 минут);
- в процессе соревнований, особенно в условиях влажного климата, необходимо утолять жажду умеренными дозами минеральной воды, богатой солями.

Воздействие нагрузок на психическую сферу и, как результат, ее утомление сказывается в первую очередь на функции внимания, реабилитация которого требует активного после соревновательного переключения на другие виды деятельности. В частности, помимо традиционных восстановительных средств, рекомендуется прослушивание музыки, чтение книг, общение с друзьями, игры без напряжения внимания.

Применение данных рекомендаций позволяет в большинстве случаев избегать нежелательных последствий от воздействий больших физических и психических нагрузок на организм спортсменов, снизить их отрицательный эффект и, следовательно, облегчить процесс реабилитации.

Гигиенические средства восстановления

К гигиеническим средствам реабилитации относятся: массаж, гидромассаж, вибромассаж, восстановительные ванны, душ, электросон, парная баня.

Массаж. Механически воздействуя на ткани организма путем трения, давления и сотрясения, массаж оказывает общее и местное влияние, способствует раскрытию запасных капилляров, увеличению проницания стенок сосудов, ускорению процесса обмена между кровью и тканями.

Гидромассаж. Оказывает эффективное тонизирующее влияние путем воздействия струй повышенного давления на кожные покровы и мышцы спортсмена, погруженного в специальную ванну. При этом тело находится под водой во взвешенном состоянии, а мышцы хорошо расслаблены, что очень важно для усиления тонизирующего эффекта, производимого водяной струей. Улучшая обращение крови и лимфы в организме, гидромассаж способствует более быстрому протеканию процессов восстановления.

Вибромассаж. Предназначен для воздействия на мышцы и ткани организма спортсмена с помощью механических сотрясений, выполняемых с определенной силой, амплитудой и частотой, задаваемыми аппаратом-вибромассажером. Механизм восстановления во многом идентичен эффекту от ручного массажа, однако преимущество вибромассажа, прежде всего заключается в открывающейся возможности не прибегать к услугам массажиста. Каждый спортсмен может легко освоить практику работы с вибромассажером. Продолжительность воздействия на отдельные части тела приблизительно составляет 15-30 сек. и прекращается с появлением чувства онемения в массируемых мышцах. С учетом времени, затраченного на вибромассаж мышц (плечевого пояса, поясницы, спины, шеи, живота, груди, поверхностей бедра, голени), общая его продолжительность обычно находится в пределах 10 мин.

Баромассаж. Используется, как восстановительное средство при необходимости обеспечить локальное воздействие на мышцы рук и ног за счет смены давления. Изменение давления обеспечивается накачиванием и откачиванием воздуха из барокамеры, куда помещается конечность спортсмена. В следствие этого (как и после ручного массажа) происходит усиление кровообращения и соответственно более быстрая реабилитация.

Восстановительные ванны. Являются универсальным средством физической реабилитации спортсменов. Создавая условия общего расслабления в теплой и горячей воде, содержащей целебные химические вещества, восстановительные ванны

освобождают от напряжения ткани мышц и способствуют ускоренному протеканию восстановительных процессов. В практике применения восстановительных ванн чаще всего используются эвкалиптовые, морские и хвойные добавки.

Эвкалиптовые ванны с учетом их высокого успокаивающего эффекта после физических нагрузок скоростно-силовой направленности весьма полезны для фехтовальщиков. При этом следует избегать высокой температуры воды (40-45 °C), т.к. горячая вода оказывает повышенное возбуждающее действие. Оптимальным будет применение ванн с температурой воды 35-37 и 38-39 °C.

Морские ванны также рекомендованы фехтовальщикам для применения после продолжительной физической нагрузки, так как они более эффективны после двигательной деятельности анаэробной направленности. При этом температурный режим может варьироваться от теплого до горячего.

Душ. В спортивной практике технически крайне сложно обеспечить использование разновидностей душа, применяемых в медицине (душ Шарко, дождевой, игольчатый, контрастный, циркулярный, веерный и т.д.). Вместе с тем гигиенический душ может в известной мере заменить душ восстановительный, если умело варьировать такими значимыми факторами как форма водяной струи, степень ее давления на тело спортсмена, температура и дозировка. Важно при этом знать, что струевой душ обладает возбуждающим эффектом, а дождевой в условиях комфортной температуры воды - успокаивающим. Данные обстоятельства выводят гигиенический душ за рамки только восстановительного средства и открывают возможности воздействия на стартовые состояния фехтовальщиков с целью их адекватной регуляции.

Электросон. Восстановление с помощью регулирования сна осуществляется применением постоянного импульсного тока, который редуцируется специальной аппаратурой. В спортивной практике электросон чаще всего используется вместе с другими восстановительными процедурами при нарушениях сна, перетренировках и т.д. В результате ускоряются восстановительные процессы на этапе предсоревновательной подготовки. С учетом комплекса противопоказаний к его применению электросон используется только по рекомендациям врача, ведущего наблюдение за здоровьем конкретных спортсменов.

Парная и суховоздушная баня. Парная и суховоздушная баня представляют собой самостоятельное средство восстановления. Они различаются между собой показателями относительной влажности воздуха и температуры.

Для сауны характерна температура воздуха +100-140 °C при относительной влажности 10%. В парной же бане температура воздуха гораздо ниже (+60-70°C), тогда как влажность гораздо выше и составляет 70% и более.

Обе разновидности бань успешно применяются в спортивной практике, так как оказывают положительное влияние на восстановительные процессы, повышая работоспособность. При использовании суховоздушной бани рекомендуется делать два захода по 10-12 мин. с последующим охлаждением (холодный душ, бассейн) той же продолжительности.

Вместе с тем эффективна и другая методика применения бани. В частности, рекомендуется применение сауны с температурой +100-120°C между утренней и вечерней тренировками. Делается в этом случае, например, три захода по 5-7 мин., после чего следует холодный (+13-15 °C) душ в течение 30 сек., а затем горячий душ (+37-39 °C) продолжительностью 2 мин. После этого снова 15 сек. холодный душ, завершаемый теплым душем, и отдых до 5-7 мин.

Методика применения средств восстановления

Установки на ускорение процессов восстановления двигательной и психической сферы фехтовальщиков должны постоянно находиться в "поле зрения" тренеров. Иначе возможно нарушение необходимого баланса между заданными нагрузками и

адаптационными возможностями организма тренируемых к их преодолению и, как отрицательный результат, переутомление или снижение резервных функциональных возможностей для обеспечения надежности выступлений в главных соревнованиях этапа подготовки (годового цикла).

Условно ранжируя общепринятые методики применения восстановительных средств, можно их распределить по целевым педагогическим установкам на две группы.

1. Проблемы использования средств восстановления, имеющих "срочный эффект", в частности:

а) оптимизации соотношений между эффектами от нагрузок и отдыха, в том числе между объемами, интенсивностью и психической напряженностью упражнений (занятий) и продолжительностью интервалов между сериями упражнений (поединками);

б) ограничения сопутствующих нагрузок в распорядке дня (помимо участия в тренировках или соревнованиях);

в) ежедневного применения гигиенических средств (душа, самомассажа);

г) целевого применения комплекса восстановительных гигиенических средств в условиях централизованной подготовки (особенно при двухразовых тренировках), включая послеобеденный отдых, прогулки (особенно вечером), массаж, баню;

д) организации сбалансированного питания, с обязательным включением витаминов (особенно витамина С).

При относительном многообразии гигиенических восстановительных средств не часто имеются предпосылки для комбинированного их использования. Обычно комплексные усилия возможны со спортсменами в условиях централизованной подготовки (на сборе). Между тем необходимо учитывать, что многократное применение одних и тех же реабилитационных процедур влечет за собой монотонность, которая вызывает снижение их эффективности уже через 10-12 дней. К тому же микротравмы, а также значительные физические нагрузки, могут способствовать возникновению сдвигов в организме с негативными функциональными реакциями, что потребует новых реабилитационных средств, соответствующих условиям конкретных тренировок или недельных микроциклов. Вместе с тем, в тренировке квалифицированных фехтовальщиков научно подтверждена эффективность системного использования реабилитационных средств и, в частности, баромассажа, вибромассажа, электросна, сауны, и контрастного душа. В соответствии с направленностью тренировки (ординарные и ударные микроциклы) варьируется сочетание разновидностей восстановительных процедур (утром и вечером), адекватных объемам физических нагрузок и составам тренировочных средств.

Важной проблемой является точность оценки воздействий от нагрузок на психическую сферу фехтовальщика, так как наличие достаточного физического утомления от предыдущей (вчерашней) тренировки спортсмен способен с достоверностью фиксировать субъективно. Тренер же, имея информацию от ученика (на основе его самооценки - общее состояние, сон, аппетит), тестирует в индивидуальном уроке его психические функции, предлагая привычные упражнения, которые требуют проявлений сложных реакций (выбора из двух альтернативных действий, переключения от заданного действия к применению другого действия, моделирования дистанционных и моментных параметров действий в процессе начавшихся схваток). Сопоставляя количество ошибок в двигательных реакциях по адекватности действий спортсмена в предлагаемых ситуациях и уровень сопутствующего "технического брака", тренер с достаточной точностью может установить эффекты от воздействия нагрузок. При этом урок в начале тренировки позволит оценить восстановление после напряжений вчерашнего дня, а урок в конце занятий охарактеризует уровень выносливости. Вполне естественно, что точность тестирования возрастет, если спортсмен и тренер совместно работают уже определенное время.

2. Проблемы использования средств восстановления, имеющих "долгосрочный эффект" и, в частности:

- а) физических упражнений и, прежде всего, игровых видов спорта, плавания и др.;
- б) корригирующих упражнений для ликвидации отставания в развитии отдельных групп мышц (левой руки и левой ноги у правой), или двигательных качеств (скоростно-силовых, ловкости);
- в) естественных факторов природы (умеренного загораения, купания, прогулок в лесу);
- г) отпуска в межсезонье с познавательными установками;
- д) витаминизации (фармакологические препараты использовать только по рекомендации врача);
- е) лечение остаточных явлений после травм;
- ж) предупреждение травматизма (особенно в начале годового цикла) за счет оптимизации разминок, использования медленного равномерного бега, упражнений на гибкость.

Обобщая опыт тренеров-преподавателей высшей квалификации можно заключить, что целенаправленное применение средств и методов восстановления позволяет увеличить надежность реализации в соревнованиях достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, повысить уровень стабильности выступлений фехтовальщиков.

Применение восстановительных средств и мероприятий на этапах спортивной подготовки

Таблица 22

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.

Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды, БАДы.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с Федеральным законом № 329 «О физической культуре и спорту» организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана:

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (П. 5 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ);

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта (п. 6. ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ);

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с антидопинговыми правилами в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 8 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ).

В Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов Учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 23

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	октябрь-май, согласно плану работы школы
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика освоения технических элементов вида спорта. Поочередно выполняя роль инструктора, занимающиеся последовательно и систематически осваивают технические элементы вида спорта. Инструктор обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией вида

спорта, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его освоения. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике освоения элементов, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у лиц, проходящих спортивную подготовку на более младших этапах подготовки.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по виду спорта.

В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на тренировочных занятиях соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Инструкторская и судейская практика

Таблица 24

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
		Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники фехтования. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки фехтовальщиков высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки фехтовальщика необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фехтование видно из таблицы.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «фехтование»

Таблица 25

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

На результаты по данному виду спорта наиболее значительно влияют такие физические качества, как скоростные и координационные способности.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «фехтование»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- для перехода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) необходимо сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях.

Длительность периода 3 года.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- для перехода на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо выполнить: спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»; сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях; пройти спортивную подготовку на тренировочном этапе по данному виду спорта в Учреждении или организации, осуществляющей спортивную подготовку не менее 3-х лет.

Длительность периода 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья;
- для перехода на этап высшего спортивного мастерства необходимо выполнить: спортивное звание - «мастера спорта России»; сдать контрольно-переводные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях; пройти спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства по данному виду спорта в Учреждении или организации, осуществляющей спортивную подготовку не менее 1-го года.

Длительность периода без ограничений.

Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Длительность периода без ограничений.

Обычно контрольно-переводные нормативы проводятся в конце тренировочного года.

3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена:

Оценка общей и специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности.

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника – та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат — важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

Оценка тактической подготовленности.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях.

Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, затактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в годичном цикле подготовки.

Оперативный контроль – контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом и направлен преимущественно на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и таких комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач. Здесь могут использоваться самые разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы и т.п. Указанные виды контроля служат основой для разработки соответствующих планов подготовки: перспективного - на очередной тренировочный макроцикл или этап; текущего - на мезоцикл, макроцикл, занятие; оперативного - на отдельное упражнение или их комплекс.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики, оценка работы различной преимущественной направленности, определение формирования процессов утомления спортсменов под влиянием нагрузок отдельных занятий, учет протекания восстановительных процессов в организме, особенностей взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня или микроцикла. Это позволяет оптимизировать процесс спортивной тренировки в течение дня, микро и мезоцикла, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек.

Этапный контроль – основными задачами являются определение, измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях, изменения состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период тренировки. В процессе поэтапного контроля всесторонне оценивают уровень развития различных сторон подготовленности, выявляют недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования. В результате - разрабатывают индивидуальные планы построения тренировочного процесса на отдельный тренировочный период или весь макроцикл.

Частота обследований при этапном контроле может быть различной и зависит от особенностей годичного планирования, специфики вида спорта, материально-технических условий. Наиболее эффективной является такая форма поэтапного контроля, когда обследования проводятся трижды в макроцикле - на первом и втором этапах подготовительного и в соревновательном периоде. Если в течение года планируется 2-3 макроцикла, поэтапные обследования проводят в соревновательном периоде - один раз в макроцикле и на основе этих данных строят тренировочный процесс в последующем макроцикле.

Обычно контрольно-переводные нормативы проводятся в конце тренировочного года, основные требования по физической, спортивно-технической и тактической подготовки представлены в таблицах.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода спортсмена на этап начальной подготовки 2 года

Таблица 26

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (не более 4,5 с)	Бег 14 м (не более 4,7 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 9,6 с)

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода спортсмена на этап начальной подготовки 3 года

Таблица 27

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (не более 4,4 с)	Бег 14 м (не более 4,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 7,0 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 9,2 с)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода учащегося на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года

Таблица 28

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
	Бег 14 м (не более 3,8 с)	Бег 14 м (не более 4 с)
Скорость	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз)
	Челночный бег 4 x 14 м (не более 16 с)	Челночный бег 4 x 14 м (не более 16,4 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 5,4 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 7 с)
	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с)	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)
	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с)	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической, специально физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода учащегося на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года

Таблица 29

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,8 с)	Бег 14 м (не более 4 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	Бег 60 м (не более 11,1 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине
	(не менее 4 раз)	(не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз)
	Челночный бег 4 x 14 м (не более 15,8 с)	Челночный бег 4 x 14 м (не более 16,3 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 5,4 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 7 с)
	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с)	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)
	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с)	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	атака с переводами, атака с действием на оружие, контратака, защита 4,6; 7,8. - ответ	

Нормативы общей физической, специально физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода спортсмена на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года

Таблица 30

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,8 с)	Бег 14 м (не более 4 с)
	Бег 60 м (не более 10,6 с)	Бег 60 м (не более 11,0 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине
	(не менее 5 раз)	(не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 21 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 19 раз)
	Челночный бег 4 x 14 м (не более 15,6 с)	Челночный бег 4 x 14 м (не более 16,2 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 5,4 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 7 с)
	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с)	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,7 с)
	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с)	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	атака с переводами, атака с действием на оружие, контратака, защита 4,6; 7,8 - ответ	

Нормативы общей физической, специально физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода учащегося на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года

Таблица 31

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,7 с)	Бег 14 м (не более 3,9 с)
	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 11,0 с)
Сила	Подтягивания из виса на	Подтягивания из виса лежа на
	перекладине (не менее 5 раз)	низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 21 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 19 раз)
	Челночный бег 4 x 14 м (не более 15,4 с)	Челночный бег 4 x 14 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 5,4 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 7 с)
	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с)	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,7 с)
	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с)	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	атака с переводами, атака с действием на оружие, контратака, защита 4,6; 7,8 - ответ	

Нормативы общей физической, специально физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода учащегося на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года

Таблица 32

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,7 с)	Бег 14 м (не более 3,9 с)
	Бег 60 м (не более 10,5 с)	Бег 60 м (не более 11,0 с)
Сила	Подтягивания из виса на	Подтягивания из виса лежа на
	перекладине (не менее 6 раз)	низкой перекладине (не менее 13 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
	Челночный бег 4 x 14 м (не более 15,2 с)	Челночный бег 4 x 14 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 5,3 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 6,9 с)
	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с)	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,7 с)
	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,5 с)	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 6 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	атака с переводами, атака с действием на оружие, контратака, защита 4,6; 7,8 - ответ	

**Нормативы общей физической, специальной физической
подготовки, иные спортивные нормативы для перевода спортсмена на этап
совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 33

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,6 с)	Бег 14 м (не более 3,8 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре	Сгибание и разгибание рук в упоре
	лежа на полу (не менее 20 раз)	лежа на полу (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 50% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 30% от веса тела)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 540 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 35 раз)
	Челночный бег 4 x 14 м (не более 14,4 с)	Челночный бег 4 x 14 м (не более 15,6 с)
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 5,2 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 6,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Выполнить фехтовальную фразу "С листа" с партнером	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода спортсмена на этап высшего спортивного мастерства

Таблица 34

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,4 с)	Бег 14 м (не более 3,6 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 16 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 60% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 35% от веса тела)
Скоростно-силовые	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 45 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 38 раз)
	Тройной прыжок в длину с места	Тройной прыжок в длину с места
	(не менее 720 см)	(не менее 580 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Челночный бег 4 x 14 м (не более 14 с)	Челночный бег 4 x 14 м (не более 15,4 с)
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (не более 5 с)	Челночный бег 2 x 7 м (не более 6,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Выполнить фехтовальную фразу "С листа" с партнером	

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки были представлены в таблицах: №№ 26-34.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним планом сдачи контрольно – переводных нормативов. Результаты тестирования хранятся в Учреждении.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

Методические указания по организации и проведению тестирования

1) Бег 14 м., 60 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому

тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

2) Челночный бег 2 x 7 м., 4 x 14 м, в течение 1 мин. на отрезке 14 м. Проводится на ровной дорожке не менее 10-12 м, 16-18 м. Начало и конец дистанции, отмечается линиями (стартовая она же финишная черта). В забеге принимают участие один или два человека, по команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к противоположной черте, касаются линию и возвращаются. Секундомер включают по команде «Марш!» и останавливают в момент пересечения линии. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся линии.

3) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

4) Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения:

упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

5) Непрерывный бег в свободном темпе 7 мин. Спортсмены стартуют из положения высокого старта, бег осуществляется без остановок. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается по истечении указанного времени.

6) Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи спортсмен выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне спортсмен максимально сгибается, пальцами рук касаясь пола и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

7) Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

8) Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет

испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

9) Бег 14 м. исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Проводится на беговой дорожке или ровной местности, старт из исходного положения. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому

тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

10) Бег 14 м. исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Проводится на беговой дорожке или ровной местности, старт из исходного положения. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому

тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

11) Кистевая динамометрия. Тестирование проходит с использованием динамометра.

12) Тройной прыжок в длину с места. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. После отталкивания, производится 3 прыжка с ноги на ногу, приземление на две ноги.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа.

Участнику предоставляются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

Нормативно-правовые источники

1. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2013 N 185-ФЗ);
 2. Приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018г № 40 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование».
- Теория и методика фехтования
1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. – М.: ФиС, 2000.
 2. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. – М.: ФиС, 2003.
 3. Бычков Ю.М. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). – М.: «Принт Центр РГАФК», 2010.
 4. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. – М.: ФиС, 2000.
 5. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. – М.: ФиС, 2000.
 6. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. – Минск: «Вышэйша школа», 2001.
 7. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). – М.: ФиС, 2004.
 8. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН, 2005.
 9. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: «Советский спорт», 2005.
 10. Тышлер Д.А. (с соавторами). Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФОН, 2000.
 11. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д., Мовшович А.Д., Базаревич В.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о судействе и проведении соревнований. – М.: 2000.
 12. Тышлер Д., Тышлер Г. Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка. – М.: ФОН, 20001.
 13. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
 14. Тышлер Д., Мовшович А., Тышлер Г. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2002.
 15. Фехтование: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: «С. Принт», РГАФК, 2003.
 16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2000. Естественные науки (физиология, биохимия, спортивная медицина, массаж)
 17. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. – Изд. 2-е доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 271 с., ил.
 18. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 192 с.
Годик М.А. Состояние спортсмена и разновидности контроля. – В кн.: Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 2007, с. 161 – 172.
 19. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. – М.: Медицина, 1970. – 472 с.
 20. "Биохимия: Учеб. для вузов, Под ред. Е.С. Северина., 2003. 779 с. Академия", 2002. - 576 с.
 21. Кояц Я. М. Спортивная физиология: учебник для ВУЗов физической

культуры- М.: Физкультура и спорт, 2005. — 240 с.

22. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005. — 528 с, ил.

Педагогика, теория и методика физического воспитания

1. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.

2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.

3. Максименко А. М. Теория и методика Физической культуры и спорта: Учебник для вузов физической культуры. — М.: Физическая культура, 2009. — 496 с.

4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика Физической культуры: Учебник для ВУЗов физической культуры. — М.: Советский спорт, 2010. — 320 с.

5. Мельникова Н. Ю., Трескин А. В. История Физической Культуры и Спорта: Учебник. — М.: Советский спорт, 2013. — 392 с.

6. Теория спорта / Под ред. проф. Платонова В.Н. — К.: Вища шк. Головное изд-во, 1987. — 424 с.

7. Быков И.В., Гансбургский А.Н., Горичева В.Д., Дворкин В.А., Коромыслов А.В., Маргазин В.А., Насолодин В.В., Семенова О.Н. Гигиена физической культуры: Учебник. — М.: СпецЛит, 2010. — 192 с.

8. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина. — М.: Издательский центр

Интернет-ресурсы

-www.fie.ch

-rusfencing.ru

-www.mosfencing.ru

-www.fencing.net

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы формируется Учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Самарской области, городского округа Тольятти (Приложение).