

**Муниципальное бюджетное учреждение
« Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит»**

ПРИНЯТА:
Тренерским советом МБУ
«СШОР «ФАВОРИТ»
«__» _____ 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МБУ
«СШОР «ФАВОРИТ»
_____ Лилейко А.С.
«__» _____ 2017 г.

**Программа спортивной подготовки
по фехтованию**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование, утвержденного приказом Министерства спорта РФ приказ от 14 февраля 2013 г. N 50 (зарегистрировано в Минюсте России 19.04.2013 N 28227)

Срок реализации программы: 10 лет

2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2-9 стр.
2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	10-20 стр.
3.СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	21-27 стр.
4.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА	
- Этап начальной подготовки.....	27-31 стр.
- Этап учебно-тренировочный.....	31-38 стр..
5.ТЕРМИНОЛОГИЯ.....	39-43 стр.
6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	44 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа муниципального бюджетного учреждения «СШОР «Фаворит» отделения фехтования призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком.

Данная программа является модифицированной для отделения Олимпийского резерва по фехтованию «СШОР Фаворит » и составлена в соответствии с Федеральным Законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду

спорта фехтование (Рег. в Минюсте России 19.04.2013 N 28227) регламентирующими работу спортивных школ.

Программа регламентирует тренировку фехтовальщиков на этапах подготовки, так как регулярные тренировки, воздействуя на организмы занимающихся и их поведение, направлены на достижение нескольких важных целей:

- укреплять здоровье и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями. При этом выбор упражнений ориентируется на ускорение динамики овладения техникой и тактикой фехтования;
- осваивать основные приемы фехтования и тактические модели их применения в соревнованиях, ускоряющие повышение результатов ведения боев;
- позитивно воздействовать на формирование личностных качеств занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики. Достижение этих целей требует от тренеров конкретизации их усилий на отдельных этапах тренировки за счет применения четко ориентированных средств и установок, находящихся между собой в определенной зависимости и соподчинении.

Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании средств специальной тренировки. Содержание данной программы характеризуется, прежде всего, последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактически умений и специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств фехтования по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения базовых действий оружием и приемов передвижений, освоения терминов и тактических умений.

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование»

Фехтование - ациклический, сложно координационный вид спортивных единоборств. Процесс подготовки в фехтования - это, прежде всего, процесс технико-тактического совершенствования спортсмена, который начинается с юных лет и продолжается до конца его спортивной карьеры.

Цель фехтования - гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

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

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

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя,

предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями

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

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

1. Нормативная часть программы

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

На основании нормативной части программы в спортивной школе разработан план подготовки спортивных групп с учетом возраста и условий тренировки. Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы на основании решений тренерского совета. При разработке учебного плана для отделения Олимпийского резерва по фехтованию «СШОР «Фаворит» учитывался недельный

режим учебно-тренировочных занятий установленной Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фехтование. Организация занятий по Программе осуществляется с расчетом 52 недели непосредственно в условиях спортивной школы по следующим этапам и периодам подготовки.

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься спортивным фехтованием. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

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

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

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

С увеличением общих годовых объемов часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

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

2. Методическая часть учебной программы

Построение тренировки фехтовальщиков, включающее ее периодизацию в годичном цикле, целесообразно лишь для спортсменов с определившимися предпосылками к высоким достижениям. Для занимающихся фехтованием необходимость в периодизации обычно возникает в возрасте 15-16 лет. Для фехтовальщиков 8-12 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий, преимущественно специализированного содержания, в течение 9-10 месяцев каждого года (сентябрь -май). При этом участие в трех тренировках в неделю (обычно через день) обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, так и в течение года должно быть предусмотрено постепенное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки.

Содержание недельных циклов не следует изменять под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении программ технико-тактической подготовки. Вместе с тем в структуре тренировки, особенно во второй половине года, возможно использование боевой практики или средств физической подготовки в течение одного тренировочного занятия в неделю или двухнедельного цикла.

Тренировка 12-14-летних фехтовальщиков строится также без периодизации годового цикла при возможном увеличении количества занятий в неделю до 4-х. Имеется в виду и участие в соревнованиях, проводимых обычно в субботу или воскресенье. Вместе с тем при возросших нагрузках на специализированных тренировках за счет увеличения сложности упражнений и объемов боев становится необходимым планирование отдыха от занятий за день до официальных соревнований. Целесообразным может быть и снижение нагрузки в предшествующей соревнованиям тренировке.

Желательным является двигательное совершенствование юных фехтовальщиков в летнее время (июнь - август), для чего может быть использовано пребывание в спортивном лагере, а также повышение уровня двигательных качеств по индивидуальному плану.

Разделение годового цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность занимающихся к главным соревнованиям имеет смысл лишь для юных фехтовальщиков, планирующих свое участие в детских и кадетских официальных турнирах года. Однако оно становится необходимым для претендующих на отбор в составы территориальных и клубных сборных команд. Возникают подобные потребности обычно у квалифицированных юных фехтовальщиков начиная с возраста 14-16 лет при стаже занятий 4-5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

- базовый (подготовительный) период, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;
- формирующий (соревновательный) период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;
- после соревновательный (переходный) период, направленный на реабилитацию и повышение технико-тактического и двигательного потенциала.

Базовый период (продолжительность сентябрь-январь) может состоять из нескольких этапов:

- обще-подготовительного (1,5-2 месяца);
- контрольно-подготовительного (1-1,5 месяца);
- интегральной подготовки (1 месяц);
- предсоревновательного (20-30 дней).

Обще-подготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к преимущественному специализированному двигательным и психическим качествам фехтовальщиков.

Технико-тактическое совершенствование направляется на улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа. Контрольно-подготовительный этап чаще всего совпадает с проведением серии соревнований, в связи с чем содержание специальных тренировок и построение микроциклов ориентируется на участие в разномасштабных турнирах. Состав действий и тактические компоненты их применения становятся предметом углубленного анализа.

В целях адаптации систем организма к нагрузкам в соревнованиях продолжается увеличение объемов и интенсивности боевой практики. Превалирует целенаправленное совершенствование тактических умений по подготовке и применению главных разновидностей действий в поединках, применение упражнений на повышение устойчивости к помехам от действий противника оружием. В условиях централизованной подготовки (на сборе) при построении тренировок (имея в виду прежде всего чередование нагрузок и отдыха) моделируются режимы деятельности в предстоящих соревнованиях. Формирующий период (включающий февраль - апрель) состоит из восстановительного (0,5-1 месяц) и соревновательного (2-2,5 месяца) этапов. Итогом подготовки является

обычно участие в первенствах кадетов и юниоров (чаще всего в конце февраля или начале марта), а для сильнейших спортсменов затем и мероприятия по завершению отбора к межрегиональным и международным соревнованиям.

Соревновательный этап отличается значительной интенсивностью боевой практики и индивидуальных уроков, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используются с целью психической реабилитации занимающихся, их переключения на другую деятельность при не котором снижении общих объемов нагрузки.

Большинству же юных квалифицированных спортсменов, для которых в апреле - июне не предусматриваются крупные официальные соревнования, целесообразно продолжить технико-тактическое совершенствование, скорректированное по итогам выступлений в серии турниров прошедшего сезона.

В летние месяцы (июнь - август) для всей категории квалифицированных фехтовальщиков на первый план выдвигается проблема повышения двигательного потенциала и психической реабилитации (второй восстановительной этап). Разделение годичного цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Исключение составляют лишь первые несколько занятий годичного цикла, а также их содержание в переходном периоде из-за их направленности на физическую подготовку.

Рациональное распределение соревнований в годичном цикле является основой управления процессом тренировки к главному соревнованию, позволяет ускорить адаптацию организма к нагрузкам и повысить уровень технико-тактической подготовленности.

Учитывая необходимость участия квалифицированных фехтовальщиков в 15-20 соревнованиях в год, состоящих из 250-300 поединков, ведущее место в тренировке занимают:

- усовершенствование состава действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках;
- специализированное проявление двигательных и психических свойств спортсменов;
- индивидуализация технико-тактической подготовленности.

Непрерывность повышения уровня техники и тактики, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и психической сферы достигается подбором микроциклов перед ответственным соревнованием. Распределение нагрузок в микроциклах и между ними подчиняется установкам на успешное выступление. В случае необходимости возможна и коррекция объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния спортсмена.

В недельных циклах моделируются условия крупных соревнований с обычной для них двухдневной (личные турниры) или трехдневной (личные и командные чемпионаты) продолжительностью. Средства физической подготовки используются параллельно со специальными упражнениями. Служат они в этом случае преимущественно реабилитационным целям или предупреждению возможных перегрузок психической сферы фехтовальщика.

Высокая моторная плотность тренировок и серий боев необходима для повышения недостающего им уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. В свою очередь, перерывы между частями занятий служат улучшению состояния занимающихся.

Высокоинтенсивные серии боев и части индивидуального урока воздействуют в основном на психическую сферу фехтовальщика, так как повышение уровня специализированности анализаторных систем и надежности их проявлений быстрее достижимы

благодаря ударным нагрузкам. Ибо чрезмерная длительность занятий вызывает монотонию и психические перегрузки.

Выделяется три разновидности недельных циклов:

- предсоревновательный;
- соревновательный;
- после соревновательный

Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение или снижение нагрузки. Так, при наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности целесообразны большие тренировочные нагрузки, позволяющие поддерживать достигнутую тренированность.

Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих боев. В свободные дни фехтовальщик и успешно используют индивидуальные уроки, самостоятельные и парные упражнения. Однако содержание тренировочных занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например, при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность.

После соревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др. Таким образом, соревнования являются главным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных фехтовальщиков.

3.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. Многократные 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 специализированные 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 сово-

купности 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.

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.

Техническая оснащенность высококвалифицированных фехтовальщиков имеет следующие отличия:

- разнообразный состав действий, избирательно используемый при решении тактических задач;
- точный и адекватный по пространству и времени (вариативный) технический рисунок используемых приемов в любой неожиданно возникающей ситуации и дистанции до противника;
- высокая целевая точность завершения нападений;
- высокая вариативность при выборе сектора нанесения уколов;
- точная взаимная координация движений тела и вооруженной руки;
- отсутствие неосознанных, неконтролируемых движений, предвещающих начало действий в схватке;
- соответствие состава используемых приемов индивидуальным психофизиологическим особенностям;
- высоко результативное применение излюбленных «коронных» приемов;
- результативное использование нетиповых приемов - «своизмов» т.е. приемов с нестандартными пространственно-временными характеристиками (отличаются отдельные фехтовальщики);

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

4. 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.

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

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

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

Закрытие назад после неудавшейся атаки. Быстрый возврат с выпада назад в боевую стойку после безрезультатной атаки (из-за промаха или ее малой длины) нередко позволяет избежать укола (удара). Привычным действием закрытие назад станет в более короткие сроки, если осваивается как реакция на угрозу нанесения укола со стороны тренера (партнера).

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

Моментной точности действий клинком следует добиваться уже на первых

тренировках. Действия тренера (партнера) при этом должны имитировать одготемповые и двухтемповые атаки, действительные и ложные действия клинком.

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

Переход в атаку после отступления или преждевременной защиты. Отступление обороняющегося с намерением защититься и нанести ответ, или отразить клинок противника в средней дистанции, позволяют остановиться и начать атаку (ответную).

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

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

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

Выбор разновидности атаки. Тактическим поводом для применения атаки в один из секторов являются замеченные спортсменом перемещения клинка противника, которые могут помешать нанесению укола или удара в открытый сектор. Данное намерение тактически оправдано независимо от того, делает противник подобные действия клинком со сближением или отступлением.

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

Затем целесообразно использовать упражнения, начинаемые подготавливающей атакой с быстрым закрытием назад, предназначенной для получения тактической информации о намерениях или реагированиях противника, чтобы атаковать с финтом или батманом. Затем целесообразно усложнять упражнения маневрированием различной длины, в которых обучаемому придется самостоятельно выбирать не только содержание атаки, но и ее длину, что является обязательным в условиях боя.

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

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

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

- результативность атак обеспечивают внезапность их начальной фазы, определенная длина и продолжительность выполнения, которые создаются применением маневрирования и перемещений клинка перед схваткой;
- применение защит с ответом обеспечивается созданием у спортсмена представлений о намерениях противника применять простые атаки или контратаки, возможностях для перемещений назад в предстоящей схватке, готовности противодействовать контратаке или атаке на подготовку;
- применение контратак сочетается с маневрированием для увеличения продолжительности атак противника, ложными попытками применений защит, маскировкой избранного сектора для нанесения укола (удара) за счет перемещений клинка и изменений его исходных положений перед началом схваток.

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

Поиск и анализ тактической информации о конкретных намерениях противника.

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

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

В дальнейшем освоении тактики ведения боев объединяются начальная информация о фехтовании, умения и навыки, используемые для подготовки и применения действий, а так-же опыт тренировочных боев и участия в соревнованиях. Формирование представления о тактике фехтования начинается после того, как в условиях боя спортсмен сохраняет безопасную дистанцию, отступает от атак противника (или применяет одну из защит) и, выжидая или выбирая момент, пытается атаковать.

Тренерам следует иметь в виду, что для каждого спортсмена осознание тактики ведения боя проходит определенным путем, носит глубоко индивидуальные черты

5. 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 на-

правлена на увеличение функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Можно обладать высоким уровнем природной быстроты, но если нет должной техники выпада (опережающий туловище посыл острия оружия вперед, толчок сзади стоящей ногой и др.) быстрой атаки не получится.

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 упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. 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.

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

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

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

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

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

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

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

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

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

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

6. 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. 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).

Особое место в психологической подготовке занимает методология борьбы с психологическими барьерами, возникающими у фехтовальщиков по разным причинам. Это и неуверенность в полноценной оснащенности средствами единоборства, боязнь поединков с очень быстрыми, высокорослыми противниками, левшами и др.

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 годового 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, повы-

шение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств.

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.

Основными критериями в оценках психологической подготовленности фехтовальщиков являются:

- показатели специализированности проявлений свойств внимания (мышления, памяти), дистанционных и моментных предвосхищений, зрительных и тактильных реакций;
- показатели проявлений тормозных процессов в оборонительной модели ведения боя, наблюдаемые в своевременных (преждевременных, неадекватных) реагированиях на финты, сближения, ложные действия противника клинком;
- результаты применения в условиях соревнований освоенных в тренировках действий и тактических компонентов их подготовки;
- координирование преднамеренных и экспромтных действий в комбинациях с вероятностным составом и последовательностью действий в схватках;
- показатели переключений от преднамеренных действий к неожиданным действиям в схватках;
- специализированность личностных качеств;
- эффекты от применения способов саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний;
- соотношение между уровнем квалификации, технико-тактической подготовленностью и притязаниями спортсмена.

7. 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 необхо-

димы и тем более не являются первоочередными. Причина прежде всего в том, что теория и методика предназначены для тренеров и преподавателей, поскольку они занимают главенствующую роль при построении тренировки. Спортсменам же нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

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

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

- уровень знаний о тактической сущности разновидностей действий;
- уровень знаний о технико-тактических приоритетах в избранном виде фехтования;
- уровень тактических знаний о сравнительной эффективности разновидностей атак и противодействий атакам (ответам) в наиболее часто возникающих ситуациях соревнований;
- тактические знания о ситуационном разнообразии в подготовке и применении типовых действий;
- тактические знания об эффективности разновидностях действий в наиболее часто используемых ситуациях соревнований;
- уровень знаний о составе упражнений между партнерами, на мишенях и тренажерах, дозировании тренировочных боев;
- уровень знаний об эффектах от избранного поведения между боями, ступенями соревнований, двигательных упражнений при восстановлении после длительных (напряженных) соревнований.

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

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

Учет ознакомления (информирования) спортсменов с соблюдением условий безопасности на тренировочных занятиях по фехтованию ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;

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

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера;
- неправильная организация в перемещениях спортсменов в процессе выполнения заданий.

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

Внутренние факторы спортивного травматизма:

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

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

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

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

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

2. Требования к безопасности перед началом тренировочных занятий:

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

3. Требования к безопасности во время занятий:

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

Запрещается во время выполнения заданий тренера-преподавателя:

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

4. Требования к безопасности в аварийных ситуациях:

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

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

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

5. Требования к безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь в отведенное место;

- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);

- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;

- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество учащихся в группе (чел.)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке в конце учебного года
Этап начальной подготовки	3	9	12-24	6-9	Выполнение контрольно - переводных нормативов ОФП и СФП (выполнение обязательной технической программы)
Тренировочный этап начальной (этап спортивной спецификации)	4	11	8- 10	12-18	Выполнение контрольно - переводных нормативов ОФП и СФП (выполнение юношеских и взрослых разрядов.)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4-6	24-28	Выполнение контрольно - переводных нормативов ОФП и СФП (выполнение индивидуального плана , выполнение и подтверждение КМС)
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	2-4	32	Выполнение МС, индивидуального плана, стать кандидатом или членом сборной команды субъекта РФ

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники фехтования.
5. Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Для тестирования уровня освоения Программы по общей и специальной физической подготовке используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость, сила, координация).

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используются специализированные упражнения.

На этап начальной подготовки (в соответствии с Приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.2001 г.) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься фехтованием и имеющие разрешение врача педиатра. Нормативы для зачисления в группы начальной подготовки не требуются. Но могут быть регламентированные нормативы по ОФП, которые могут подтвердить готовность начинающего к выполнению специализированной нагрузки.

1. Бег 30 м (6 x 5 м). На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Челночный бег (3 x 10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

3. Непрерывный бег в свободном темпе. Проводится на беговой дорожке стадиона.

4. Подтягивания на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

7.Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 20 м с низкого старта;
- 2) бег 20 м из И.П. – упор сидя спиной к направлению движения;
- 3) бег 20 м из И.П. – упор лежа спиной к направлению движения;
- 4) челночный бег 4x5 м;
- 5) челночный бег в течение 1 минуты (20-метровый отрезок);
- 6) кистевая динамометрия;
- 7) челночный бег 4x14 м;
- 8) прыжок в длину с места.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 20 м с низкого старта;
- 2) бег челноком в течение 1 минуты на отрезке 20 м;
- 3) челночный бег 4x5 м;
- 4) челночный бег 4x14 м;
- 5) прыжок в длину с места;
- 6) кистевая динамометрия;
- 7) тройной прыжок с места.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 20 м с низкого старта;
- 2) бег челноком в течение 1 минуты на отрезке 20 м;
- 3) челночный бег 4x5 м;
- 4) челночный бег 4x14 м;
- 5) прыжок в длину с места;

- 6) кистевая динамометрия;
- 7) тройной прыжок с места.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Формы подведения итогов реализации программы:

Нормативы общей физической подготовки, для зачисления
в группы **этапа начальной подготовки (НП-1)**

Развиваемое физическое качество	Виды контрольных упражнений по общей физической подготовке :	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	не более 6,2	не более 6,4
Координация	Челночный бег 3x10 м (сек.)	не более 16,0	не более 16,0
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	10 мин.	10 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине (количество раз)	не менее 3	не менее 1
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	не менее 15	не менее 10
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (количество раз)	не менее 15	не менее 15
Скоростно - силовые качества	*Прыжок в длину с места (см)	не менее 1,2	не менее 1,1

*Примечание: выполняется с трех попыток, в зачет идет лучший результат

Нормативы общей физической подготовки , для зачисления
в группы **тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТГ)**

Развиваемое физическое качество	Виды контрольных упражнений по общей физической подготовке :	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 20 м (сек.)	не более 4,6	не более 4,7
Координация	Челночный бег 4 х 5 м (сек.)	не более 8,5	не более 8,7
	Бег 20 м из И.П.- упор сидя спиной по направлению движения	не более 6,0	не более 6,2
	Бег 20 м из И.П.- упор лежа спиной по направлению движения	не более 6,2	не более 6,4
Выносливость	Непрерывный бег « челноком » в течении 1 мин. на отрезке 20 м. (количество раз)	10	9
Скоростно - силовые качества	Челночный бег 4 х 14 м (сек.)	не более 16,7	не более 16,9
	*Прыжок в длину с места (см)	1,55	1,45
Сила	Кистевая динамометрия (кг)	не менее 26	не менее 21
Технико-тактический уровень	Обязательные технико-тактические показатели		

*Примечание: выполняется с трех попыток, в зачет идет лучший результат

Нормативы общей физической подготовки, для зачисления
в группы на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Развиваемое физическое качество	Виды контрольных упражнений по общей физической подготовке:	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 20 м (сек.)	не более 3,6	не более 3,8
Координация	Челночный бег 4 x 5 м (сек.)	не более 7,4	не более 7,8
Выносливость	Непрерывный бег «челноком» в течение 1 мин. на отрезке 20 м (количество раз)	не менее 12	не менее 11
Скоростно - силовые качества	Челночный бег 4 x 14 м (сек.)	не более 14,4	не более 15,5
	*Прыжок в длину с места (см)	не менее 2,2	не менее 2,0
	*Тройной прыжок с места (см)	не менее 6,8	не менее 5,4
Сила	Кистевая динамометрия (кг)	не менее 40	не менее 34
Технико-тактический уровень	Обязательные технико-тактические показатели		
Спортивный разряд	Кандидат в Мастера спорта		

*Примечание: выполняется с трех попыток, в зачет идет лучший результат

Нормативы общей физической подготовки, для перевода
в группы на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Развиваемое физическое качество	Виды контрольных упражнений по общей физической подготовке:	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 20 м (сек.)	не более 3,6	не более 3,8
Координация	Челночный бег 4 x 5 м (сек.)	не более 7,4	не более 7,8
Выносливость	Непрерывный бег «челноком» в течение 1 мин. на отрезке 20 м (количество раз)	не менее 13	не менее 12
Скоростно - силовые качества	Челночный бег 4 x 14 м (сек.)	не более 14,4	не более 15,5
	*Прыжок в длину с места (см)	не менее 2,2	не менее 2,0
	*Тройной прыжок с места (см)	не менее 6,8	не менее 5,4
Сила	Кистевая динамометрия (кг)	не менее 40	не менее 34
Технико-тактический уровень	Обязательные технико-тактические показатели		
Спортивное звание	Мастер спорта России		

*Примечание: выполняется с трех попыток, в зачет идет лучший результат

Контрольно - переводные нормативы общей физической и специальной подготовки в учебно-тренировочных группах

Развиваемое физическое качество	Виды контрольных упражнений по общей физической подготовке :	Юноши			Девушки		
		Год обучения			Год обучения		
		2-й	3-й	4-й	2-й	3-й	4-й
Быстрота	Бег 20 м. (сек.)	3,9	3,8	3,6	4,0	3,9	3,7
Координация	Челночный бег 4 х 5 м.(сек.)	7,8	7,6	7,4	8,0	7,9	7,8
	Челночный бег 4 х 15 м.(сек.)	15,0	14,8	14,4	16,0	15,8	15,4
Выносливость	Непрерывный бег « челноком » в течении 1 мин.на отрезке 20 м. (количество раз)	11,2	11,6	12,0	11,4	11,5	11,8
Скоростно - силовые качества	Высота выпрыгивание (см .)	30,4	32,5	37,0	25,1	28,6	30,0
	Прыжок в длину с места (см.)	1,9	2,1	2,3	1,85	1,9	2,0
	Тройной прыжок с места (см.)	6,0	6,3	6,8	5,4	5,5	5,9
Сила	Кистевая динамометрия (кг.)	35,0	37,0	40,0	30,0	35,0	40,0

Примечание: выполняется с трех попыток, в зачет идет лучший результат

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения по специальной физической подготовке, для занимающихся фехтованием мальчиков и юношей по окончанию годичного цикла тренировок

Контрольные упражнения	Этапы подготовки											
	Этап начальной подготовки			Этап тренировочный (спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
	Годы обучения											
	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	1	2
- передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (сек.)	6,4	6,0	5,4	5,2	4,9	4,7	4,5	4,3	4,2	4,1	4,0	
- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (сек.)	6,8	6,4	6,0	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0	
- атака уколом в мишень с выпадом (сек.)	1,4	1,2	1,0	0,8	0,7	0,6	0,6	0,5	0,4	0,4	0,4	
- атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом (сек.)	1,8	1,6	1,4	1,2	1,2	1,1	1,1	1,0	1,0	0,9	0,9	
- атака уколом в мишень с комбинацией передвижений - «шаг вперед и выпад + скачек вперед и выпад» (сек.)	3,4	2,8	2,4	2,4	2,2	2,1	2,0	1,8	1,6	1,5	1,5	
- атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией «передвижений – шаг вперед +скачек и выпад в течение 1 мин.» (количество раз)	10	12	14	15	15	16	17	17	18	18	19	
Квалификационный норматив			Выполнение 2 юношеского разряда	Выполнение 1 юношеского разряда	Выполнение 2 взрослого разряда	Выполнение 1 взрослого разряда	Подтверждение 1 взрослого разряда	Выполнение КМС	Подтверждение КМС	Подтверждение КМС	Выполнить МС	

* Примечание: выполняется с трех попыток, в зачет идет лучший результат

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения по специальной физической подготовке, для занимающихся фехтованием девочек и девушек по окончанию годичного цикла тренировки

Контрольные упражнения	Этапы подготовки											
	Этап начальной подготовки			Этап тренировочный (спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
	Годы обучения											
	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	1	2
- передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (сек.)	6,4	6,0	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,6	4,4	4,3	4,2	
- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (сек.)	6,8	6,4	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,2	5,0	5,0	4,9	
- атака уколом в мишень с выпадом (сек.)	1,6	1,4	1,2	1,0	0,8	0,8	0,7	0,7	0,6	0,6	0,5	
- атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом (сек.)	1,8	1,6	1,6	1,4	1,4	1,2	1,2	1,1	1,0	0,9	0,9	
- атака уколом в мишень с комбинацией передвижений-« шаг вперед и выпад + скачек вперед и выпад » (сек.)	3,4	3,0	2,6	2,4	2,2	2,2	2,0	2,0	1,8	1,8	1,8	
- атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией «передвижений – шаг вперед +скачек и выпад в течении 1 мин.» (количество раз)	10	12	14	14	15	15	16	17	18	18	18	
Квалификационный норматив			Выполнение 2 юношеского разряда	Выполнение 1 юношеского разряда	Выполнение 2 взрослого разряда	Выполнение 1 взрослого разряда	Подтверждение 1 взрослого разряда	Выполнение КМС	Подтверждение КМС	Подтверждение КМС	Выполнить МС	

* Примечание: выполняется с трех попыток, в зачет идет лучший результат

Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности используются специализированные упражнения

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке для занимающихся фехтованием мальчиков и девочек по окончании учебно-тренировочного года в группах этапа начальной подготовки

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			
	Мальчики		Девочки	
	Годы обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Укол в мишень диаметром 8 см. из 6-й позиции, дистанция ближняя	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий
Укол в мишень диаметром 8 см. из 6-й позиции с выпадом	Минимум 5 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 5 попаданий	Минимум 6 попаданий
Укол в мишень диаметром 8 см. из 8-й позиции с шагом вперед и выпадом	Минимум 5 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 5 попаданий	Минимум 6 попаданий
Оценка техники приема при выполнении упражнений с партнером: Атака с батманом в 4-е соединение и уколом прямо с шагом вперед и выпадом, и.п. 6-я позиция	Кинематическая и динамическая точность движения	Кинематическая и динамическая точность движения	Кинематическая и динамическая точность движения	Кинематическая и динамическая точность движения

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке для занимающихся фехтованием мальчиков и девочек по окончании учебно-тренировочного года в группах тренировочного этапа (начальной специализации)

Контрольные упражнения	Этап тренировочный (спортивной специализации)			
	Мальчики		Девочки	
	Годы обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Укол в мишень диаметром 8 см. из 6-й позиции, дистанция ближняя	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий
Укол в мишень диаметром 8 см. из 6-й позиции с выпадом	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий
Укол в мишень диаметром 8 см. из 8-й позиции с шагом вперед и выпадом	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий
Оценка техники приема при выполнении упражнений с партнером: Атака двумя переводами с шагом вперед и выпадом .	Пространственно-временная, кинематическая и динамическая точность движения	Пространственно-временная, кинематическая и динамическая точность движения	Пространственно-временная, кинематическая и динамическая точность движения	Пространственно-временная, кинематическая и динамическая точность движения

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке для занимающихся фехтованием мальчиков и девочек по окончании учебно-тренировочного года в группах тренировочного этапа (углубленной специализации)

Контрольные упражнения	Этап тренировочный (спортивной специализации)					
	Мальчики			Девочки		
	Годы обучения					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Пятикратное выполнение укола в мишень диаметром 8 см. из дистанции 4 метра (шаг вперед, скачок и выпад) и.п. 6-я позиция	Минимально 2 попадания	Минимально 3 попадания	Минимально 4 попадания	Минимально 2 попадания	Минимально 3 попадания	Минимально 4 попадания
Пятикратное выполнение укола в мишень диаметром 8 см. из дистанции 4 метра (шаг вперед, скачок и выпад) и.п. 7-я позиция	Минимально 2 попадания	Минимально 3 попадания	Минимально 4 попадания	Минимально 2 попадания	Минимально 3 попадания	Минимально 4 попадания

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке для занимающихся фехтованием мальчиков и девочек по окончании учебно-тренировочного года в группах этапа совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения	Этап совершенствования спортивного мастерства					
	Юноши			Девушки		
	Годы обучения					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Пятикратное выполнение сдвоенного укола в мишень диаметром 8 см. с выпадом	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий
Пятикратное выполнение укола в мишень диаметром 8 см. с выпадом и имитацией контрзащиты 2-й и контрответа прямо	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий

Примечание. Оценка технической подготовленности фехтовальщика проводится тренером с учетом допускаемых ошибок в пространственных характеристиках управления оружием, техники ведения клинка на укол с соблюдением непрерывности движения вперед, слаженности движений вооруженной руки и ног, быстроты завершения нападения. Начиная с учебно-тренировочного этапа, допускается только одна ошибка при выполнении тестового приема.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
по спортивному **ФЕХТОВАНИЮ**
(штатные тренеры – 52 недели)

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	НП			Т(СС)				ССМ	ВСМ
		Свыше 1-го года		Этап начальной специализации		Этап углубленной специализации			
<i>ТЕОРИЯ</i>	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	3 года	Без ограничения
1.Физическая культура и спорт в России. Фехтование как вид спорта	2	2	2						
2.Фехтование в древнем мире и средние века История мирового и Российского фехтования	2	2							
3.Техника и тактика фехтования на шпагах	2	2	3	2	4	6	6	12	11
4.Оборудование, инвентарь и снаряжение , для занятий фехтованием	4	4							
5.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований.	4	4	4	2	4	6	6	8	6
6.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	4	4	2	2	4	6	6	8	8
7.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки			2	2					
8.Психологическая подготовка в фехтовании				4	2	6	6	8	8
9.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.			4	2	6	6	8	8	8
10.Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений			4	2					
11.Международные правила проведения соревнований.			4	2	6	6	6	8	6
12.Основы спортивного массажа , самоконтроль. Врачебный контроль.			6	4	8	8	8		9
13.Средства и методы восстановления								16	
14.Планирование, анализ и коррекция тренировочных занятий.					8	8	8	20	10
Итого часов:	18	18	31	22	42	52	54	94	66
<i>ПРАКТИКА</i>									
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	60	75	88	76	100	84	87	96	124
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	36	45	54	59	82	66	56	66	52
3.Технико-тактическая подготовка (ТТП)	194	270	436	448	680	702	720	1150	1381
4. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	3	4	4	4	7	8
5.Контрольные соревнования	4	8	15	16	28	28	28	43	33
Всего часов:	312	468	624	624	936	936	936	1456	1664
Количество часов в неделю:	6	9	12	12	18	18	18	28	По плану
Количество тренировок в неделю:	3	3	4	4	6	6	6	8	По плану

ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

«СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта *фехтование*

группа этапа начальной подготовки НП-1 (6 часов) время одного занятия 2 часа

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические занятия:													
1.Физическая культура и спорт в России и СССР. Фехтование как вид спорта.	2	2											
2.Фехтование в древнем мире и среднее века.	2			2									
3.Техника и тактика фехтования на шпагах.	2				2								
4.Оборудование, инвентарь и снаряжение для занятий фехтованием.	4		2					2					
5.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований.	4					2				2			
6.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	4								2		2		
Итого часов:	18	2	2	2	2	2		2	2	2	2		
Практические занятия:													
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3.Тактико – техническая подготовка (ТТП)	194	16	14	16	16	16	18	16	16	14	16	18	18
4.Контрольно переводные испытания.	4		2							2			
Всего часов:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

«СЦОР «ФАВОРИТ» вид спорта *фехтование*

группа этапа начальной подготовки НП-2 (9 часов) время одного занятия 3 часа

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические занятия:													
1.Физическая культура и спорт в России. Фехтование, как вид спорта.	2	2											
2.История мирового и Российского фехтования.	2			2									
3.Техника и тактика фехтования на шпагах.	2				2								
4.Оборудование, инвентарь и снаряжение для занятий фехтованием.	4		2					2					
5.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований.	4					2				2			
6.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	4								2		2		
Итого часов:	18	2	2	2	2	2		2	2	2	2		
Практические занятия:													
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	75	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	7	7
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	45	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3
3.Тактико – техническая подготовка (ТТП)	270	21	27	27	27	27	26	27	27	22	27	32	32
4.Контрольно переводные испытания.	8	3								5			
Всего часов:	468	36	39	39	39	39	36	39	39	39	39	42	42

ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

«СШОР « ФАВОРИТ» вид спорта *фехтование*

группа этапа начальной подготовки **НП -3 (12 часов)** время одного занятия 3 часа

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические занятия:													
1.Физическая культура и спорт в России. Фехтование, как вид спорта.	2	2											
2.Техника и тактика фехтования на шпагах.	3					2			1				
3.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований.	4	2			2								
4.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2		2										
5.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2							2					
6.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.	4			2									2
7.Строения и функции организма человека, влияние физических упражнений.	4						1		1	2			
8.Международные правила проведения соревнований.	4		2		2								
9.Основы спортивного массажа, самоконтроль. Средства и методы восстановления. Врачебный контроль.	6					2					2	2	
Итого часов:	31	4	4	2	4	4	1	2	2	2	2	2	2
Практические занятия:													
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	88	7	8	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	54	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5
3.Тактико – техническая подготовка (ТТП)	436	32	34	37	42	36	36	38	37	30	39	36	39
4.Контрольно переводные испытания.	15	7								8			
Всего часов:	624	54	51	51	57	51	48	51	51	51	54	51	54

ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

«СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта *фехтование*

группа этапа начальной специализации УТГ-1 (12 часов)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические занятия:													
1. Техника и тактика фехтования на шпагах.	2	1							1				
2. Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований.	2					2							
3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2	1			1								
4. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2		2										
5. Психологическая подготовка в фехтовании.	4							2					2
6. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.	2			2									
7. Строения и функции организма человека, влияние физических упражнений.	2									1	1		
8. Международные правила проведения соревнований.	2		1		1								
9. Основы спортивного массажа, самоконтроль. Средства и методы восстановления. Врачебный контроль.	4					1			1			2	
Итого часов:	22	2	3	2	2	3		2	2	1	1	2	2
Практические занятия:													
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	76	6	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	6
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	59	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
3. Тактико – техническая подготовка (ТТП)	448	35	36	37	40	37	38	38	38	32	41	37	39
4. Инструкторская и судейская практика.	3									1			2
5. Контрольно переводные испытания.	16	6			4					6			
Всего часов:	624	54	51	51	57	51	48	51	51	51	54	51	54

ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

«СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта *фехтование*

группа этапа начальной специализации 2 года ТСС-2 (18 часов)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг
Теоретические занятия:													
1.Техника и тактика фехтования на шпагах.	4	2							2				
2.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований.	4	2			2								
3.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	4					2						2	
4.Психологическая подготовка в фехтовании.	2		1								1		
5.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.	6						2	2					2
6.Международные правила проведения соревнований.	6			2							2	2	
7.Основы спортивного массажа, самоконтроль. Средства и методы восстановления. Врачебный контроль.	8		2		2					2			2
8.Планирование, анализ и коррекция тренировочных занятий.	8			2		2			2	2			
Итого часов:	42	4	3	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4
Практические занятия:													
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	100	8	9	9	8	8	8	8	8	8	8	9	9
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	82	7	7	7	7	7	6	7	7	6	7	7	7
3.Тактико – техническая подготовка (ТТП)	680	49	59	58	59	51	62	61	59	48	60	58	56
4.Инструкторская и судейская практика.	4									2			2
5.Контрольно переводные испытания.	28	10				8				10			
Всего часов:	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

«СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта *фехтование*

группа этапа углубленной специализации (УТГ-3) (18 часов) время одного занятия 3 часа

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические занятия:													
1.Техника и тактика фехтования на шпагах	6	4							2				
2.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований.	6	2			4								
3.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	6					2						4	
4. Психологическая подготовка в фехтовании.	6		2								4		
5.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.	6					2	2	2					
6.Международные правила проведения соревнований.	6			2									4
7.Основы спортивного массажа, самоконтроль. Средства и методы. восстановления. Врачебный контроль.	8		2	2						4			
8. Планирование, анализ и коррекция тренировочных занятий.	8				2	2		2	2				
Итого часов:	52	6	4	4	6	6	2	4	4	4	4	4	4
Практические занятия:													
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	66	5	7	5	5	5	5	5	5	5	7	7	5
3.Тактико – техническая подготовка (ТТП)	702	50	60	62	52	60	64	62	62	50	60	60	60
4.Инструкторская и судейская практика.	4									2			2
5.Контрольно переводные испытания.	28	10			8					10			
Всего часов:	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

«СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта *фехтование*

группа этапа углубленной специализации ТСС-4 (18 часов) время одного занятия 3

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические занятия:													
1.Техника и тактика фехтования на шпагах.	6	4							2				
2.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований.	6	2			4								
3.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	6					2						4	
4.Психологическая подготовка в фехтовании.	6		2								4		
5.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.	8					2	4	2					
6.Международные правила проведения соревнований.	6			2									4
7.Основы спортивного массажа, самоконтроль. Средства и методы восстановления. Врачебный контроль.	8		2	2						4			
8. Планирование, анализ и коррекция тренировочных занятий.	8				2	2		2	2				
Итого часов:	54	6	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4
Практические занятия:													
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	74	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	56	4	5	4	4	4	4	4	5	4	7	7	4
3.Тактико – техническая подготовка (ТТП)	720	52	63	64	54	62	64	64	63	52	61	60	61
4.Инструкторская и судейская практика.	4									2			2
5.Контрольно переводные испытания.	28	10			8					10			
Всего часов:	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

«СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта *фехтование*

группа этапа совершенствования спортивного мастерства ССМ-1 (24 часа) время одного занятия 3 часа

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические занятия:													
1. Техника и тактика фехтования на шпагах.	12	4							2		4		2
2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	8	2			4			2					
3. Основы спортивного массажа, самоконтроль.	8		2			2						4	
4. Психологическая подготовка в фехтовании.	14		4	4						2	4		
5. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.	8					2	2	2				2	
6. Средства и методы восстановления. Врачебный контроль.	8			4									4
7. Планирование, анализ и коррекция тренировочных.	16		4				4			4			4
8. Двигательные и психические качества фехтовальщиков.	20	2			4	4	4	4	2				
Итого часов:	94	8	10	8	8	8	10	8	4	6	8	6	10
Практические занятия:													
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	112	10	10	10	8	8	8	6	8	8	12	12	12
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	76	7	7	7	7	5	5	7	7	7	7	5	5
3. Тактико – техническая подготовка (ТТП)	948	74	78	80	79	75	76	84	83	75	78	85	81
4. Инструкторская и судейская практика.	6				3						3		
5. Контрольно переводные испытания.	12	6								6			
Всего часов:	1248	105	105	105	105	96	99	105	102	102	108	108	108

ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

«СЦОР «ФАВОРИТ» вид спорта *фехтование*

группа этапа совершенствования спортивного мастерства ССМ-2 (28 часов) время одного занятия 4 часа

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические занятия:													
1.Техника и тактика фехтования на шпагах.	12	4							2		4		2
2.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований.	8	2			4			2					
3.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	8		2			2						4	
4.Психологическая подготовка в фехтовании.	14		4	4						2	4		
5.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.	8					2	2	2				2	
6.Международные правила проведения соревнований.	8			4									4
7.Средства и методы восстановления.	16		4				4			4			4
8.Планирование, анализ и коррекция тренировочных занятий.	20	2			4	4	4	4	2				
Итого часов:	94	8	10	8	8	8	10	8	4	6	8	6	10
Практические занятия:													
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	66	5	7	5	5	5	5	5	5	5	7	7	5
3.Тактико – техническая подготовка (ТТП)	1150	84	99	103	86	96	97	99	103	84	101	103	95
4.Инструкторская и судейская практика.	7					3				2			2
5.Контрольно переводные испытания.	43	15			13					15			
Всего часов:	1456	120	124	124	120	120	120	120	120	120	124	124	120

ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

«СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта *фехтование*

группа этапа высшего спортивного мастерства ВСМ (32 часов) время одного занятия 4 часа

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические занятия:													
1.Техника и тактика фехтования на шпагах.	11	3	2	2					4				
2.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований.	6	2			2								2
3.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	8					2				2		4	
4.Психологическая подготовка в фехтовании.	8		2				2				4		
5.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.	8					2	2	4					
6.Международные правила проведения соревнований.	6			2									4
7.Основы спортивного массажа, самоконтроль. Средства и методы восстановления. Врачебный контроль.	9		2	2						3		2	
8.Планирование, анализ и коррекция тренировочных занятий.	10				2	2		2	2		2		
Итого часов:	66	5	6	6	4	6	4	6	6	5	6	6	6
Практические занятия:													
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	124	10	11	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	52	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4
3.Тактико – техническая подготовка (ТТП)	1381	107	119	119	107	120	118	119	119	100	119	119	115
4.Инструкторская и судейская практика.	8									4			4
5.Контрольно переводные испытания.	33	10			10					13			
Всего часов:	1664	136	140	140	136	140	136	140	140	136	140	140	140

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Физическая культура и спорт в России. Фехтование как вид спорта.

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, ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. 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 выступлений в международных соревнованиях для формирования дружбы и естественных отношений между странами и народами, повышения авторитета России.

2. История развития фехтования в мире и России. Фехтование в древнем мире и в средние века.

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.

3. 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 их проявления 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Оборудование, инвентарь и снаряжение для занятий фехтованием.

Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала - линолеумные, резиновые дорожки, металлические дорожки. Шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электро фиксаторы, катушки - сматыватели шнура. Информационная аппаратура. Спортивная одежда - фехтовальный костюм, туфли, гетры, налокотники, бандажи, жесткости, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Требования к спортивной одежде. Оружие и личное электрооборудование электро-

шпаги, электро-шнуры. Правила сборки и разборки оружия, устранения неисправностей, ремонт электро оружия. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

8. Фехтование на шпагах (общие положения, техника, тактика)

В основе техники действий оружием и передвижений совпадают с используемыми в фехтовании преобладают:

- две верхние (6-я и 4-я) позиции, защиты и соединения;
- одна нижняя (8-я) позиция, защита и соединение;
- уколы прямо и переводом;
- передвижения шагами;
- нападения выпадам;
- атаки с шагом (скачком) вперед и выпадам.

Постоянны попытки нанесения уколов в вооруженную руку противника и контроль безопасности собственной вооруженной руки, борьба за верхнее положение гарды по отношению к гарде противника в процессе схваток. Имеются особенности в технике переводов при уколах в руку в сравнении с техникой уколов в туловище.

Для боев на шпагах характерно использование:

- повторных нападений;
- переводов в открывающийся сектор при экспромтных столкновениях клинками;
- уколов в руку с «углом», уколов в ногу;
- оппозиций в уколах при противодействии контратакам и ремизам;
- комбинаций верхних защит;
- подготавливающей контратаки уколом в руку и защиты с ответом.

Преобладают преднамеренные и обусловленные простые атаки, контратаки, ответы.

Надо добиваться сужения амплитуды движений оружием при выполнении атак с финтами и атак с действием на оружие, достижения целевой точности при нападениях в руку. Крайне важно умение действовать при неожиданных столкновениях клинками, реагируя в зависимости от приближения острия шпаги (своей и противника) к поражаемой поверхности. Техника ближнего боя имеет существенные особенности.

9. 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 оружия противников.

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;
- специализированность реагирования;
- 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.

10. 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.

11. Психологическая программа 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.

12. 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 плот-

ности занятий. Изменяется и время двигательных реакций под воздействием методов тренировки.

13. Система проведения соревнований

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

14. 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.

15. Действия судьи (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 готовсь!», 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
- 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.

16. 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;
- витаминация;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы. Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

17. Планирование, анализ и коррекция тренировочных занятий

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.

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Тренеру-воспитателю исключительно важно учитывать, на какой идейной и моральной основе должны строиться результаты его педагогической деятельности. Воспитание спортсмена-гражданина в нашей стране строится на основе гуманистических идеалов и демократических принципов, в духе патриотизма и интернационализма.

Моральными опорами для российского спортсмена, которые позволяют побеждать в труднейших ситуациях соревнований, где успех часто кажется невозможным, являются сознание ответственности перед командой, клубом, стремление прославить свою Родину. В основе усилий спортсменов и тренеров, направленных на достижение высоких результатов, лежат их моральные качества, воспитанные семьей, школой, армией и институтом.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Минимальный возраст занимающихся - 9 лет. Продолжительность обучения - до 3 лет

Основная направленность тренировки – *ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями*

В практике организации обучения фехтованию детей 8-9 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 дети 8-9 лет могут удерживать не более 10 мин. Поэтому при проведении упражнений необходимы

переключения внимание между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

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

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ПРИЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Держание оружия. Салют. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Соединение 6-е. Соединение 4-е.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ОРУЖИЕМ

Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.

Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.

Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.

Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.

Круговые движения клинком в верхних позициях.

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

- Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.
- Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.
- Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 6-м соединением.
- Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 4-м соединением.
- Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.
- Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом.
- Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.
- Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом.
- Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.
- Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувыпадом.
- Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.
- Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувыпадом
- Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.
- Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.
- Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.
- Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.
- Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо.
- Атака – финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом).
- Атака – батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ

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

Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад.

Выпад. Закрытие с выпада назад.

Показ укола. Укол прямо

Позиция 6-я. Позиция 4-я. Перемена позиций

Соединение 6-е. Соединение 4-е. Перемена соединений

Дистанция. Атака. Защита. Перевод. Батман. Ответ. Финт

Период предварительной подготовки

Минимальный возраст занимающихся - 10-11 лет. Продолжительность обучения - свыше 1 года

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

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий

Период предварительной подготовки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. Это, прежде всего, выполнение защит с выбором на зрительный сигнал, атак и ответов с опорой на тактильные ощущения в фехтовании на рапирах и шпагах сначала на месте, а затем при изменяющейся дистанции. Наряду с этим продолжается процесс повышения функциональных возможностей детей, от которых напрямую зависит качество и быстрота освоения техники приемов и тактики их боевой реализации. На занятиях с 10-летними фехтовальщиками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировки, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

В возрасте 10 лет начинается пубертатный период и поэтому у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может стать причиной снижения двигательной памяти при выполнении комбинаций, имеющих протяженность и пространственные амплитуды в управлении оружием. Ухудшается пространственная точность движений, а также и целевая точность укола из-за некоторых потерь в координационных способностях. Затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще не налажена точность в реакциях с взаимоисключающим выбором, особенно в реакциях с торможением и переключением. Это происходит потому, что юные фехтовальщики еще трудно концентрируют внимание на объекте (оружие противника, дистанция до него) в сочетании с реализацией намерений атаковать или обороняться. Отмечается низкий самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допускаемых ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Следует отметить, что уже к 10 годам дети способны проявлять волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поощряемые тренером волевые проявления юных спортсменов ускоряют освоение приемов и улучшают тренировочные эффекты. Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 10 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только на фоне увлеченности и устойчивого интереса. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

Специализация двигательной тренировки приобретает направленность на повышения уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Важны также и упражнения, специализирующие ловкость в связи с возрастающими требованиями к координационным способностям. Необходимо также постепенно повышать объемы упражнений на развитие силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок с 11 и до 14 лет.

Под стандартизацией главных разновидностей действий понимают их выполнение в упражнениях с партнером и индивидуальном уроке с соблюдением технических норм

движения оружием в пространстве и времени. Другими словами требуется, чтобы выполнение осваиваемых приемов нападения и маневрирования, а также техники владения оружием проходило без искажения технических норм, т.е. потери центра тяжести в комбинациях передвижений и пространственно-временных искажений в движении оружием. При этом в используемых типовых и неожиданно изменяющихся ситуациях не должно быть резких отклонений в кинематике приемов, имея в виду стандарты начальных, промежуточных и конечных фаз движения.

Подобные стандарты достигаются использованием разнообразных исходных положений оружия перед выполнением приемов, а также в условиях отступлений или сближений с партнером (противником), в том числе неожиданных. Немаловажно одно и то же действие (например, укол переводом в фехтовании на рапирах) выполнять в виде основной атаки, повторной, ответной, атаки на подготовку. В преднамеренных, экспромтных и преднамеренно-экспромтных действиях. В условиях тренерских установок на ведение позиционно-маневренных, скоротечно-выжидательных и наступательно-оборонительных схваток.

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

ПРИЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Серия шагов вперед и назад.

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

Полувывад и закрытие вперед. Полувыпад и повторный выпад.

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

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

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

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

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

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

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

-Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.

-Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения.

-Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений.

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

-Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку.

-Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку.

-Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.

-Защита 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.

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

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

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

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

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

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

- Атаки двойным переводом из верхних соединений уколом в туловище во внутренний (наружный) сектор.
- Контратака уколом в руку сверху с шагом назад.
- Контратаки переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ

Уколы в шпаге: в туловище, маску, руку, ногу. Уколы во внутренний и наружный секторы
 Контрзащита. Контрответ
 Рукоятка шпаги прямая. Рукоятка «пистолет»
 Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы. Боковая линия
 Атака правильная. Ответ правильный. Атаки обоюдные
 Аппарат-электрофиксатор. Личный шнур (кабель)

ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

Тактические знания

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

- поражаемая поверхность;
- секторы и основные способы нападений;
- пространство поля боя;
- продолжительность поединков;
- установленное количество уколов 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:

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

Анализируются и запоминаются ситуации для применения двухтемповых атак с одним финтом и уколом, батманом и уколом, 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 начало схватки, следует постоянно контролировать дистанцию до противника, чаще использовать в поединках атаки как наиболее результативный способ нападения для достижения победы. Однако подчеркивается обязательный характер владения и средствами противодействия атакам (прежде всего защитами с ответом), тем более реагируя на неожиданные атаки со стороны противников. При этом занимающиеся должны знать, что при подготовке собственной атаки возможна атака или контратака со стороны противника, а выполнение защиты оружием для нанесения ответа наиболее эффективно с одновременным отступлением.

Среди тактических советов подчеркивается доступность атак с выпадом в случаях возникновения короткой дистанции, а с дальней дистанции - атак с шагом вперед и выпадом или даже с серией шагов вперед и выпадом. Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации. В частности, если действия противника в бою повторяются, то 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 противнику

- атак уколom прямо и атак переводом;
- атак с батманом и уколom прямо и атак с батманом и переводом.
- конкретизация сектора атак (контратак) для их завершения в туловище или в вооруженную руку.

Тактические качества

Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием.

Активность ведения поединков развивается на основе упражнений, предназначенных для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.

Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и интерес к виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении. Затем дети пытаются предвидеть свое будущее, не задумываясь об усилиях, необходимых для достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей может служить определенным стимулом для проявлений активности в занятиях спортом.

Тренеры должны учитывать формирующиеся взаимоотношения детей, поощряя дружбу (на примере известных исторических героев, в том числе мушкетеров, гардемаринов), постоянно используя соревновательные упражнения и игры. Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать и поочередно поощрять, так как дети любят почувствовать свою значимость и тем самым приобретают уверенность в себе.

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

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков, является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетаются с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации шагов и выпадов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей.

Игры на воображение формируют устойчивые фехтовальные образы, необходимые для тактического мышления.

ЭТАП ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Период начальной специализации (Базовой подготовки) 11-12 лет.

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

В первые два года (11-12 лет) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлениях двигательных реакций. Затем в течение двух лет (13-14 лет) осваиваются базовые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

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

На занятиях с подростками 11-12 лет 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 занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп. Вместе с тем в возрасте 12-14 лет начинается определенный 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 снижение показателей точности нанесения уколов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

В возрасте 11-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до 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, снижении 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. В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявление в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11-12 лет.

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

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

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

- Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо. Выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола.
- Атака - батман круговой в верхнее соединение и укол прямо (перевод). Выполняется из верхнего соединения.
- Защита прямая 4-я (6-я) с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище с выпадом.
- Контрзащита прямая 4-я (6-я) и контрответ уколом прямо в туловище с выпадом.
- Защита (контрзащита) прямая 4-я (6-я) и ответ уколом в руку сверху.
- Защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответ уколом прямо в руку сверху.
- Атаки уколом прямо в руку сверху из верхних позиций.
- Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в руку сверху с оппозицией.
- Защита 6-я круговая и ответ уколом прямо в туловище.
- Контратака с шагом назад уколом в руку сверху с оппозицией.
- Повторная контратака переводом. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.
- Атака на подготовку переводом во внутренний (наружный) сектор уколом в туловище. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.
- Атака с выпадом уколом прямо в руку сверху. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.
- Повторная атака уколом прямо в руку сверху.
- Повторная атака переводом. Выполняется на отступающего противника (тренера).
- Атака - прямой батман в верхние соединения и укол в руку (туловище) прямо. Выполняется на отступающего после

неудавшейся атаки противника (тренера).

- Атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.

- Повторная атака уколom в нижний сектор туловища.

- Повторная атака переводом в туловище.

- Атаки на подготовку: уколom в руку сверху; уколom прямо (переводом) в туловище.

- Контратаки: переводом в руку в наружный (внутренний) сектор; уколom в руку снизу.

- Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.

Атака второго намерения уколom прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из 4-го (6-го) соединения,

затем ремиз уколom прямо (переводом).

- Атаки двойным переводом из верхних соединений.

- Атаки с круговым батманом и уколom прямо из верхних соединений.

- Комбинация действий: ложная контратака уколom прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.

Тактические умения

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

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

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

- Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки.

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

- Применять верхние прямые защиты с выбором.

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

- Разведывать намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом .

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

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

- Маскировать атаки и защиты с ответом. Использовать передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола.

- Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа. Использовать открытие внутреннего сектора.

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

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 маневрирования для завоевания поля боя и отступления от атаки ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- показ укола;

- перемену позиции 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:

- переводом 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 уколом 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, медленной ложной атакой.

Маскировать атаки на подготовку длинным отступлением и ложной защитой, ложной контратакой.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты (сочетания двух прямых защит).

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

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

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;
- от защиты к атаке с батманом и уколом (ударом);
- от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением;
- от атаки на подготовку к применению защиты и ответа.

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

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И НАВЫКИ

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов. Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду.

Знать последовательность вызовов для ведения боев 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. Атака повторная. Атака простая. Атака с действием на оружие. Атака с финтом. Контратака

Действие подготавливающее. Маневрирование. Разведка. Маскировка. Вызов.

Дистанция дальняя (средняя, ближняя).

Фехтовальный темп.

Действие обусловленное. Действие с выбором.

Двойной перевод.

«Стрела» («флеш»).

Защита прямая. Защита круговая. Повторный укол на задержанный ответ.

Период углубленной специализации - 13-14 лет.

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

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

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

Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте и в передвижении

Атаки:

- перевод в туловище из 7-го и 8-го соединений;
- перевод в руку сверху из нижних позиций и соединений;
- укол прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений;
- двойной перевод из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку);
- финт уколom прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
- финт уколom прямо в руку сверху и перевод в руку снизу;
- полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор;
- батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище.

Защиты:

- прямые нижние (8-я и 7-я) и ответ уколom прямо в туловище;
- полукруговые верхние (4-я и 6-я) и ответ уколom прямо (переводом) в руку;
- круговые верхние (6-я, 4-я) и ответ уколom прямо в туловище. Комбинации прямых защит:
- 4-я и 6-я прямые;
- круговая 6-я и прямая 4-я.

Контрзащиты:

- верхние прямые (4-я, 6-я) и ответ прямо;
- верхние круговые (4-я, 6-я) и ответ переводом в туловище. Контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Контратаки:

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

Ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Повторные атаки:

- уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;
- уколом прямо в бедро;
- прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище. Атака уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) в отступающего после неудавшейся атаки противника.

Атака на подготовку

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

Атаки второго намерения, завершаемые:

- ремизом прямо в руку;
- защитой и ответом от контратаки уколом сверху;
- контрзащитой верхней (4-й, 6-й) и контр ответом прямо в туловище.

Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:

- уколом прямо в руку во внутренний сектор;
- переводом в наружный сектор.

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

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

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
- от простых ответов и контрответов в определенный сектор. Преднамеренно контратаковать:
- атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;
- атаки с финтами излишней продолжительности;
- излишне длинные атаки.

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

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

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

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

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом. Использовать шаг вперед, перемену соединений, показ укола.

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

Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа. Использовать перемену позиций, замедленное сближение и отступление, перемены соединений.

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

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

Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом или контратаки. Использовать отступление и ложную защиту.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом, для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит. Использовать подготавливающую прямую защиту.

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

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

Маскировать:

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

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

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;
- от защиты к атаке с батманом и уколом прямо;
- от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
- от контратаки к применению защиты и ответа;
- от защиты к простой атаке.

Предвосхищать:

- длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;
- момент выполнения защит;
- длину подготавливающих движений оружием.

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

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

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

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ

Сильная часть клинка. Средняя часть клинка. Слабая часть клинка

Атака на подготовку. Атака после отступления на атаку противника. Атака с задержкой

Укол из положения «оружие в линии»

Захват

Игра оружием. Имитация нападений и защит

Ремиз

Защита полукруговая. Батман (захват) полукруговой.

Тактические знания

Осваивается тактическая информация, определяющая выбор ситуаций и способов применения действий в поединках.

Первоначально обучаемым сообщаются основные тактические установки на применение разновидностей атак:

- простых,
- с финтом (финтами),
- с действием на оружие.

Конкретизируются ситуации взаимодействия с оружием противника, которые определяют возможности их результативного применения, в частности:

- исходные положения клинков;
- предстоящее реагирование или не реагирование противника на начало нападения;
- направленность передвижений противника в начале схватки (вперед или назад);
- исходная дистанция между фехтовальщиками.

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

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

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая разновидности применения защит от атак, контрзащит и контрответов от ответов противника.

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

Более сложной, но необходимой является информация, позволяющая занимающимся оценивать общую настроенность противника по ходу поединка на преимущественное применение атак или противодействий атакам, ее изменения по ходу боя. Следующие необходимые тактические знания относятся к анализу действий противника, позволяющие сделать вывод о том, какого вида будет атака или какой способ обороны будет использован. Для успешного применения действий маскировки первоначально необходимо знать об эффективности ложных отступлений и сближений с различной длиной, для последующих атак или защит с ответом. В свою очередь, для вызовов противника на атаку в определенный сектор эффективно маневрирование назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реагирований в определенную сторону. Вместе с тем наибольший эффект для первоначального применения действий маскировки и вызовов является понимание необходимости не реагировать на движения противника, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начальной фазе нападений.

Тактические качества

Формирование тактических качеств должно строиться с учетом увеличения продуктивности видов памяти. Помимо активности на первый план выдвигается развитие инициативности, проявляемой в стремлении фехтовальщика первым начинать боевые схватки. Проявления инициативности в решающей степени связаны с волевыми усилиями спортсменов, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

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

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

Период углубленной специализации – возраст 13-15 лет

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий

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

Развивающиеся интеллектуальные возможности спортсменов данного возраста позволяют осознанно формировать некоторые тактические качества: наблюдательность, предвидение, накопление тактической информации, неожиданность действий. Наряду с этим возникают условия для развития способности к разумному риску, поскольку в пятнадцатилетнем возрасте отмечается усиление личностного самоконтроля. В условиях высокой психической напряженности при реализации тактических намерений для юного спортсмена будут более понятны и выполнимы установки тренера на проявление выдержки и самообладания. Вместе с тем уровни проявлений этих психических качеств во многом лимитируются свойствами нервной системы.

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

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

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

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

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

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

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

Позиция 2 – я, позиция 1 – я.

Соединение 2 – е, соединение 1 – е.

Атаки простые:

- укол прямо в туловище с оппозицией из 7 – го (8 – го) соединения;
- переводом в нижний сектор из 6 – го (4 – го) соединения;
- укол прямо в стопу из нижней позиции.

Атаки с финтами из 6 – го и 4 – го соединений:

- тройной перевод укол в туловище;
- удвоенный перевод с укол в туловище.

Атаки с действием на оружие из верхних позиций:

- батман (захват) в 8 – е (2 – е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией;
- батман (захват) в 7 – е (2 – е) соединение и перевод в руку сверху;
- захват (батман) в 7 – е (8 – е) соединение и укол прямо в руку снизу;
- сдвоенные батманы (захваты) в 6 – е и 4 – е соединения и укол прямо (перевод) в туловище;
- батман (захват) в 4 – е (6 – е) соединение и перевод в ногу.

Повторные атаки:

- батман (захват) в 6 – е соединение и укол прямо в туловище.
- двойной перевод из 4 – го (6 – го) соединения укол в руку (туловище);

- укол в руку с углом вниз.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 4 – е (6 – е) соединение и укол в руку сверху;
- двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный секторы.

Атаки на подготовку:

- батман (захват) в 4 – е (6 – е) соединение и укол в руку снизу;
- перевод «стрелой» с оппозицией в 4 – е (6 – е) соединение.

Атаки второго намерения, завершаемые:

- прямой контрзащитой 4-й (6-й) и контрответом прямо;
- повторной атакой двойным переводом в туловище;
- повторной атакой укол с углом в руку снизу;
- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Контратаки второго намерения, завершаемые:

- прямой защитой 4 й (6 й) с ответом прямо;
- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4 е (6 е) соединении;
- ремизом в руку сверху;
- укол в бедро или голень из 7 й, 8 й защит в ближнем бою.

Контратаки:

- переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения;
- с уклонением вниз и укол в туловище;
- укол в маску с отведением назад впереди стоящей ноги;
- укол прямо в руку снизу из 8 й (7 й, 2 й) позиции;
- переводом в руку снизу из 6 – го (4 – го) соединений;
- укол в руку сверху в наружный сектор из 2 – го соединения;
- укол в руку сверху с углом из 6 – й позиции;
- укол прямо со сближением и оппозицией в 4 – ю (6 – ю);
- укол в туловище с уклонением вниз.

Прямые защиты 2 – я (1 – я).

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

Комбинации защит:

- круговая 4 – я и прямая 6 – я;
- прямая 4 – я и круговая 6 – я;
- полукруговая 6 – я и круговая 6 – я.

Ответы:

- прямо из 2 – й (1-й) защиты;
- переводом в верхний сектор из 2 й (8 й) защиты;
- укол в бедро из 7 й (8 й) защиты с оппозицией.

Контрзащиты прямые верхние (круговые) и контрответы укол прямо (переводом) в туловище.

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

Ремизы:

- укол прямо в туловище из 4 – го (6 – го) соединения с оппозицией;
- переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6 – е соединение;
- укол прямо в бедро с оппозицией во 2 – е соединение.

Тактические умения

Маневрировать:

- изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;
- изменяя положения оружия.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину и быстроту сближения;
- сектор нанесения укола или удара.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:

- длину отступления и сближения;
- использование защиты или уклонения

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- стороны для уклонения и оппозиции.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками с оппозицией;
- атаками с действием на оружие;
- повторными атаками.

Разведывать:

- настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;
- намерения противника к применению круговых защит.

Маскировать:

- намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;
- простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;
- применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;
- атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак;
- разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать:

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

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

Переключаться:

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

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

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

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

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

Ключевые факторы технико-тактического оснащения на этапе спортивной специализации

Особенности данного возрастного этапа состоят в том, что двигательная подготовка, помимо решения общих задач, должна быть также направлена на сглаживание последствий пубертатных влияний на темпы и качество освоения типовых средств единоборства. Следовательно, объемы двигательной нагрузки и ее содержательная составляющая должны быть в отдельных случаях персонализированы и учитывать функциональные и весоростовые показатели занимающихся. При этом требования к функциональной тренированности должны быть довольно высокими, ибо она обеспечивает надежную переносимость нагрузки и быстрое восстановление фехтовальщика.

По данным наблюдений за соревновательными поединками рапиристы 13-15 лет отличаются завышенными объемами простых атак и атак с действием на оружие. Среди их тактических разновидностей недостает повторных и ответных атак, а также атак на подготовку. Часто встречается дисбаланс в средствах противодействия атакам между объемами защит с ответом и контратак в сторону частоты применения последних.

Отмечена низкая точность уколов, особенно в ближнем бою, а также слабая результативность защитных действий при ведении маневренных схваток.

Для фехтовальщиков на саблях нередки случаи несовершенной системы действий обороны (дисбаланс между объемами защит и контратак) у отдельных спортсменов, чрезмерный крен на выполнение обусловленных действий с преднамеренным завершением нападения. Часто встречается технико-тактический брак в реализации защитных действий из-за слабо развитых специализированных умений определять направление завершающей фазы атаки противника, а также ошибок предвосхищения динамических и кинематических параметров движений противника.

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

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

- скоростно-силовые качества;
- сила мышц кисти;
- длина тела спортсмена;
- вероятностное прогнозирование;
- восторженность;
- возбудимость;
- реакция выбора из двух сигналов;
- точность реакции предвосхищения.

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

– возраст 16-18 лет

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий

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

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

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

Основная педагогическая задача: универсализация технико-тактической подготовки

Универсализация технико-тактической подготовки – это расширение состава применяемых средств единоборства фехтовальщика за счет освоения новых боевых ситуаций для применения привычных действий в нападении и защите.

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

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

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

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

Нижние позиции – 7-я и 8-я.

Нижние соединения – 7-е и 8-е.

Простые атаки с оппозицией:

- укол прямо в туловище из 7-го (8-го или 2-го) соединения;
- двойной перевод в нижний сектор из 6 - го (4-го) соединения.

Атаки с финтами из верхних соединений:

- тройной перевод уколом в туловище (в руку);

Атаки с действием на оружие:

- батман в 8-е (2-е) соединение и укол в нижний сектор туловища с оппозицией;

Простые атаки:

- уколом в руку с углом из верхних соединений (из верхних и нижних позиций);
- уколом в руку с захлестом.

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

Атаки с завязыванием:

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

Комбинированная атака

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

Атаки на подготовку:

- двойной перевод в руку сверху;
- полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (прямо в туловище).

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколом прямо в руку;
- к защите и ответу от контратаки уколом сверху;

Атаки после подготавливающего отступления:

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

Атаки на подготовку:

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

Комбинация действий:

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

Комбинации защит с ответом уколом в туловище:

- круговая 4 - я и прямая 6 я;
- прямая 6 я и полукруговая 2 я;
- полукруговая 6 - я и полукруговая 7 – я;
- полукруговая 8 - я (2 - я) и полукруговая 6-я.

Ответы:

- уколом прямо (переводом) из 2 - й (1 – й) защиты;
- двойным переводом в верхний сектор из 4 - й (6 – й) защиты.

- уколom прямо в руку сверху из верхних защит;
- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит.

Защиты прямые

нижние (2-я, 1-я) с ответом уколom в предплечье.

Защиты полукруговые

верхние (4-я, 6-я) и ответ уколom прямо (переводом) в руку.

Ремизы:

- уколom прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией;
- уколom прямо в бедро с оппозицией во 2 - е соединение.
- уколom прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки);
- уколom прямо в нижний сектор туловища.

Комбинации защит:

- прямых 4 - й и 6 – й.

Контрзащиты верхние

- круговые (4 - я, 6 - я) с ответом переводом в туловище.
- прямые (4 - я, 6 - я) и ответы переводом в бедро.

Контратаки:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
- уколom прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением;
- уколom в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е (4 - е) соединение с шагом назад;
- уколom в бедро (стопу) с уклонением вниз;
- уколom в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Тактические умения

- Маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием.
- Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой.
- Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак.
- Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.
- Вызывать контратаки противника применением:
 - длинных сближений;
 - подготавливающих атак с финтами;
 - атак с действием на оружие.
- Вызывать контратаки противника во внутренний сектор , для применения прямой защиты и ответа.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом (к атаке с батманом и уколom);
- от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением;
- от контратаки к атаке;

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

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

- повторные простые атаки;
- атаки с действием на оружие.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

- произвольного чередования различных исходных положений оружия;
- игровых движений оружием;
- положения «оружие в линии»;

- имитаций верхних и нижних защит;
- перемен позиций и соединений.

Маневрировать преднамеренно для использования длины поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- вход в соединение;

Преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и атаки после отступления.

Преднамеренно применять контрзащиту от простого ответа в определенный сектор и наносить контротчет прямо (переводом).

Преднамеренно контратаковать уколом в открывающийся сектор атаки с батманом (захватом) в верхние соединения.

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.

Противодействовать контратакам:

- простой атакой;
- атакой с действием на оружие и уколом или ударом во внутренний сектор;

Разведывать намерение противника применить определенную защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения укола .

Разведывать длину маневра противника назад для применения быстрой и длинной атаки.

Используются замедленные и укороченные нападения.

Разведывать намерения противника применить:

- прямые и круговые защиты;
- контратаки в определенный сектор;
- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;
- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;
- контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;
- подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;
- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
- ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контротчетом прямо;
- простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контротчетом прямо;
- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;
- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

- преждевременную контратаку с отступлением;
- преждевременную защиту с отступлением;
- сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;
- прямых и круговых защит с ответом;
- защит и ответов и контратак с оппозицией;
- защит и ответов с отступлением и сближением;
- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Атаковать преднамеренно противника:

- применяющего защиту с отступлением;
- контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

- ложные сближения и отступления;
- полуповороты туловищем;
- ложные контратаки и защиты.

Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контрзащитами) и наносить ответ (контрответ) противнику, не реагируя:

- на финты;
- на батман (захват);
- на замахи;
- на притопы впереди стоящей ногой о дорожку;
- на движения туловищем и головой.

Специальные термины

Атака комбинированная

Батман проходящий

Бой ближний, столкновение

Укол с углом

Бой ближний, бой наступательный, бой оборонительный, бой маневренный, бой позиционный, бой выжидательный, бой скоротечный

Действие однотемповое (двухтемповое, трехтемповое, многотемповое)

Действие с переключением

Действие преднамеренное

Действие экспромтное

Действие первого намерения, действие второго намерения

Комбинация действий

Тактические знания и качества

Тактические знания

В тактических характеристиках боевых действий осваиваются разграничения между ними по степени готовности спортсменов к их применению (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно), понятия о ступенях реализации инициативы в схватке (действия первого намерения, действия последующего намерения), характер реагирования спортсменов в процессе выполнения действий (обусловленно, с выбором, с переключением).

В оценке боевых действий учитываются моментные и ритмические параметры их выполнения (начало или завершение, ускорение или замедление, возможная задержка), направления движений оружием и характер взаимодействий с оружием противника (сектор финта и укола; номер соединения, защиты, батмана, захвата).

При анализе техники и тактики применения нападений подчеркивается продолжительность их выполнения (однотемповые, двухтемповые, многотемповые); двигательные и тактические особенности их завершающей фазы (в заранее установленный сектор, с выбором сектора, с переключением к парированию контратаки или нападению в открывающийся сектор).

Дополнительной информацией о защитных действиях являются понятия о конкретных защитах, отражающих нападение в определенный сектор, обобщающих защитах, а также защитах с выбором.

Изучается тактическая сущность контратак и ремизов, на понимании которой основывается выбор и подготовка ситуаций для их преднамеренного применения. Осваиваются ситуации применения действий из положения «оружие в линии», а также пригодные для противодействия противнику, использующему положение «оружие в линии».

По отношению к подготавливающим действиям необходима информация о возможностях расширения задач разведывания, маскировки, вызовов. Обосновывается в целях разведывания намерений и привычных действий у противников использование широкого круга атак и средств противодействия атакам, выполняемых как с имитационными характеристиками, так и с угрозой нанесения удара или укола. Подчеркиваются возможности оценки схваток, закончившихся безрезультатно, для уточнения намерений, необходимых в целях реализации последующих схваток.

Информация об эффективности применения действий маскировки и вызовов акцентируется на широкие возможности взаимозаменяемостью между их разновидностями, предназначенными для решения аналогичных тактических задач, например, за счет использования:

- отступлений или сближений различной длины;
- сближений с заметной или малозаметной стартовой фазой;
- вращательных или боковых перемещений туловища;
- преждевременных коротких встречных нападений.

Изучаются тактические характеристики построения боев, относящиеся к инициативе начала схваток (наступательно или оборонительно), использованию пространства фехтовальной дорожки (маневренно или позиционно), времени на подготовку действий (позиционно или выжидательно), тактические особенности применения действий в ближнем бою. В результате формируются тактические модели ведения поединков, предназначенные для противодействия различным по оснащенности боевыми действиями и уровню тактической активности, а также темпераменту противникам. Ускоряется освоение технико-тактических особенностей построения боев, диктуемых условиями и ситуационным разнообразием соревнований. Например, необходимое позиционное и оборонительное ведение боя в начале поединка с незнакомым противником, при недостаточной разминке в промежутках между ступенями турниров, достигнутом значительном преимуществе в счете матча прямого выбывания или командной встречи, приближающемся окончании времени боя с целью сдержать вынужденную наступательную инициативу противника и сохранить соотношение в уколах.

В свою очередь, ведение наступательного и скоротечного боя требуется для подавления инициативы противника в условиях определившейся эффективности избранной тактики ведения поединка, а также и при необходимости ликвидировать достигнутое противником преимущество в счете матча прямого выбывания или в соотношении уколов по ходу командной встречи, при истечении ее продолжительности и др.

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

- усложнить противникам выбор и подготовку моментов для начала атак;
- создать внезапность применяемым собственным атакам и контратакам;
- затруднить противникам реализацию тактических намерений из-за отвлечения их внимания на выбор моментных компонентов применения;
- ставить противников в условия вероятностного появления технического «брака» в движениях оружием и дистанционных ошибках в начальных фазах схваток.

В тактической и психологической подготовке фехтовальщиков особая роль начинает принадлежать реализации тактических установок на ведение тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях. Первоначально задачу на преимущественное применение определенных действий или конкретной тактики построения боев определяет тренер. Лишь затем спортсмен будет способен контролировать по ходу боевой практики и соревнований использование необходимых компонентов при подготовке и применении средств ведения поединков, а также оценивать эффективность реализации тактических намерений, диктуемых потребностями процесса повышения уровня своей технико-тактической подготовленности.

Тактические качества

У фехтовальщика к 16 годам обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

Соревновательный опыт, основанный на наблюдательности, внимании, памяти способствует формированию умения анализировать свои действия и действия противников, трансформируется затем в конкретную тактическую информацию. В свою очередь, оперативная память позволяет быстро действовать в сложных многоактных схватках, определяя также возможности предвидения действий противников.

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

Ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства (возраст 16-18 лет) характерен тем, что наиболее подготовленные и перспективные фехтовальщики могут привлекаться в состав национальных команд и принимать участие в чемпионатах мира и Олимпийских играх, выполняя еще и юношеский спортивный календарь.

Основная педагогическая работа с контингентом спортсменов заключается в индивидуализации технико-тактической подготовки. Двигательная тренировка направлена в основном на специализацию ловкости и поддержания должного уровня быстроты, рост которой по данным ряда авторов к 18 годам прекращается. При этом и скоростно-силовые возможности также достигают предела максимального развития к 16-18 годам, а у девочек даже раньше.

Особое внимание следует уделять специализации выносливости, ибо утомление, нарастающее по мере приближения к финальной части соревнований, часто становится причиной падения двигательной активности во время боя, ухудшения точности укола и тем самым становится причиной снижения результативности действий в поединках.

Среди недостатков оснащенности фехтовальщиков на шпагах следует отметить:

- низкую результативность атак с финтами, контрзащит с контрответом;
- невысокую эффективность защит с ответом, основных и повторных атак у прессингующих и обороняющихся спортсменов, что свидетельствует о недостаточной адекватности применения данных средств единоборства по отношению к специфике фехтования на шпагах и связанных с этим технических ошибок при их реализации.

Говоря об опорных признаках технико-тактической тренировки в фехтовании на рапирах на этапе спортивного совершенствования, следует выделить также уровни

взаимосвязей между операционными и функциональными показателями при реализации действий.

Для результативного применения атак значимы: скоростно-силовые возможности, время реакции предвосхищения, вероятностное прогнозирование, эмоциональная устойчивость и доминантность.

Успешное применение в поединках защит с ответом взаимосвязано с силой мышц кисти, временем дифференцировочной реакции, вероятностным прогнозированием, личностной трезвостью, доминантностью, эмоциональной устойчивостью.

Выигранные контратаки обусловлены координационными способностями, временем реакции предвосхищения, вероятностным прогнозированием и эмоциональной устойчивостью.

К опорным признакам технико-тактической тренировки в фехтовании на саблях относится следующий комплекс корреляционных связей. Результативное применение атак на слабом уровне связано со скоростно-силовыми качествами фехтовальщиков, и на среднем уровне со временем реакции выбора из двух альтернатив, временем дифференцировочной реакции, и реакции предвосхищения, вероятностным прогнозированием и доминантностью.

Успешное применение защит с ответом связано со временем простой реакции и реакции выбора из двух сигналов, временем реакции предвосхищения, вероятностным прогнозированием, личностной самостоятельностью и эмоциональной устойчивостью. Результативные контратаки на слабом уровне связаны с координационными способностями и со средней теснотой со временем простой реакции, предвосхищения и вероятностным прогнозированием.

Ключевыми ориентирами для технико-тактической тренировки фехтовальщиков на шпагах могут служить следующие корреляционные связи.

Успешное проведение атак связано на слабом уровне со скоростно-силовыми качествами, с простой и дифференцировочной реакцией, с перцептивной антиципацией, вероятностным прогнозированием и эмоциональной устойчивостью.

Результативное применение защит с ответом по существу повторяет уже приведенные взаимосвязи, актуальные для реализации атак. Вместе с тем их удельный вес значительно выше. Так, точность реакции на движущийся объект (предвосхищение) теснее связана с результативностью ответов. То же можно сказать и о вероятностном прогнозировании.

Что касается контратак, то их успешное применение связано, прежде всего, с вероятностным прогнозированием и эмоциональной устойчивостью. Другие свойства обнаружили лишь слабые взаимосвязи (скоростно-силовые качества, длина тела, время простой реакции, доминантность).

Приведенные показатели уровней взаимосвязей между результативностью применяемых действий и психомоторными и личностными свойствами спортсменов приводят к следующему заключению:

- процесс технико-тактического оснащения фехтовальщиков на возрастных этапах подготовки в определенной мере опосредован двигательными, психическими и личностными свойствами. На каждом этапе отдельные свойства и уровни взаимосвязей могут изменяться. Постоянно значимыми на пути спортивного совершенствования остаются вероятностное прогнозирование, точность реакции на движущийся объект, время дифференцировочной реакции, эмоциональная устойчивость. Вместе с тем только в фехтовании на саблях доминантность на среднем и тесном уровнях связана с успешным применением атак;
- выявленные корреляционные связи указывают на необходимость специализации актуальных для каждого возрастного этапа двигательных и психических свойств посредством подбора соответствующих упражнений, в том числе и в процессе индивидуального урока;

- информация об уровнях взаимосвязей между функциональными и операционными показателями расширяет возможности индивидуального подхода к технико-тактическому оснащению фехтовальщиков;
- учет личностных свойств также способствует индивидуализации технико-тактической подготовки, помогая адекватно формировать стиль боя и оснащать тактическими умениями фехтовальщиков с различными личностными свойствами.

Фехтовальщики на этапе совершенствования спортивного мастерства, особенно те из них, кто входит в состав ближайшего спортивного резерва национальной сборной команды, попадают в систему централизованной профессиональной подготовки. Они участвуют в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях взрослого и юношеского спортивного календаря, что с учетом больших физических и психических нагрузок требует разумного планирования тренировочного процесса. В этой связи на этапе спортивного совершенствования значительное внимание уделяется двум направлениям в тренировке спортсменов: индивидуализации технико-тактического оснащения и совершенствованию выносливости.

Направленность индивидуализации определяется в целом достоверной информацией об используемом составе средств единоборства, включая оценку частоты применения отдельных действий и их вклада в общую результативность соревновательной деятельности. Не менее важна также коррекция (если есть такая необходимость) применения разновидностей подготавливаемых действий, секторов завершения нападений. Для оптимизации тактической подготовленности возможен учет антропометрических данных спортсмена, его скоростных и сенсомоторных качеств, координационных способностей и отдельных свойств личности. При этом следует учитывать, что в практике технико-тактической тренировки фехтовальщиков известны случаи, когда спортсмен отличается откровенно слабыми координационными способностями, однако на фехтовальной дорожке проявляет удивительную фехтовальную ловкость.

Что касается выносливости, то следует иметь в виду: ошутимое утомление у фехтовальщиков, имеющих хорошие показатели двигательной подготовленности, наступает после 10-12 боев с высоким уровнем психической напряженности. Подобная суммарная нагрузка составляет в соревнованиях предварительный тур и два тура прямого выбывания. Таким образом, на крупных турнирах бой за вход в 16 лучших проводится уже на фоне утомления. С учетом этого специализация выносливости должна проводиться в русле совершенствования в первую очередь аэробных возможностей, а затем и анаэробных, поскольку отдельные поединки проходят в условиях высокой двигательной интенсивности на фоне кислородного долга.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА **– возраст 18 лет и старше**

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий

На возрастном этапе высшего спортивного мастерства спортсмены уже включены в учебно-профессиональную деятельность в большинстве своем, являясь студентами учебных заведений. Поэтому продуктивная тренировочная работа нередко зависит от умелого сочетания планирования времени тренировок с учетом расписания занятий занимающихся. Спортсмены данного возраста отличаются некоторой автономизацией от взрослых, однако отношения в семье и спортивном коллективе могут оказывать различное влияние на эффективность тренировочного процесса.

Для юношей и девушек данного возрастного этапа характерно профессиональное самоопределение, формирование самосознания и мировоззрения, что не может не учитываться в воспитательной работе и их спортивной деятельности.

Процесс специализации двигательных и психических качеств фехтовальщиков по существу уже завершен, поэтому актуальной становится задача поддержания достигнутого психомоторного уровня с помощью упражнений индивидуального урока и установок на боевую практику. Вместе с тем необходимо постоянно совершенствовать специальную выносливость спортсменов, имея в виду продолжительность многоступенчатых соревнований и их эмоциональную напряженность. Наряду с этим следует все также систематически повышать надежность применения средств единоборства, используя различные сенсорные помехи во время индивидуального урока.

Основная педагогическая задача: индивидуализация технико-тактической подготовки

Индивидуализация технико-тактической подготовки в целях адекватного боевого оснащения фехтовальщиков достигается, в первую очередь, путем точного анализа склонностей спортсмена к использованию определенных средств единоборства, учета его продольных размеров тела, двигательных и психофизиологических возможностей. Правильная индивидуализация будет осуществлена разумным применением таких средств единоборства, в структуре применения которых должным образом отразятся свойственные фехтовальщику антропометрические свойства и психомоторные способности.

Не менее важно считаться с действиями, выходящими за рамки типовых, и выполняемыми к тому же с некоторыми ошибками в кинематике движений. Для реализации в поединке таких действий необходим творческий союз спортсмена с тренером с целью поиска адекватных подготавливающих действий, маскирующих момент применения данных действий. Объектами для индивидуализации в фехтовании на шпагах могут быть особенности подготовки и применения, а также объемы использования разновидностей атак по способу и моменту их реализации в поединке.

Фехтовальщикам комбинационного склада можно предложить освоение тактических моделей, начинаемых ложной атакой, после которой непрерывно следует действительная атака. В результате совершенствуются навыки срочной коррекции по мере преодоления глубины дистанции и оперативного изменения кинематики и динамики завершения нападения.

В тренировке фехтовальщиков, имеющих склонности к частому применению контратак, следует первоначально осваивать контратаки с отступлением различной длины, а затем со сближением. Далее подбираются секторы нанесения укола, а также оппозиции и уклонения.

Фехтовальщики, склонные к применению защит с ответом, должны формировать тактические навыки чередования прямых и круговых верхних и нижних защит в их дистанционной вариативности. При этом осваиваются разновидности вызовов нападений в определенные секторы со сближением и отступлением, ложные контратаки и разнообразные положения оружия перед схваткой.

Фехтовальщики с хорошей простой двигательной реакцией успешно ведут маневренные и выжидательные бои на дальней дистанции с использованием атак и ответов первого намерения.

Фехтовальщики, склонные к применению действий, основанных на применении дилеммно-дифференцировочных реагирований, относительно легко переносят их в различные ситуации поединков, используя подготавливающие действия. Хорошее время реакции взаимоисключающего выбора позволяет продуктивно действовать при возникновении неожиданных ситуаций и сравнительно небольшого объема тактической информации.

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

Фехтование на шпагах

Атаки с оппозицией в нижний сектор туловища:

- финт уколom прямо в верхний сектор и перевод в бедро (стопу).

Атаки с финтами из верхних соединений:

- удвоенный перевод и перевод с уколom в туловище (в руку).

Атаки с действием на оружие:

- батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол в бедро (стопу).

Простые атаки:

- переводом с выпадом в стопу из 4-го (6-го) соединения.

Трехтемповая атака – финт уколom прямо, перевод в наружный (внутренний) сектор и перевод в нижнюю часть туловища (стопу или бедро).

Атаки с завязыванием:

- из 6-го в 7-е соединения и укол в нижнюю часть туловища (бедро или стопу).

Атаки на подготовку:

- с действием на оружие в верхнее соединение и укол в руку;
- "стрелой" – укол прямо в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколom прямо в руку;
- к защите и ответу от контратаки уколom сверху;
- к контрзащите прямой верхней и контрответу прямо в туловище.
- к круговой контрзащите 4-й (6-й) и ответу прямо (переводом);
- повторной атаке двойным переводом в туловище;
- ремизу в руку с углом.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо;
- перевод из верхних позиций (соединений) во внутренний (наружный) сектор;

Атаки на подготовку:

- финт уколom прямо в туловище и перевод в бедро (стопу).

Комбинация действий:

- перевод (двойной перевод) во внутренний (наружный) сектор, затем ремиз в туловище с углом;
- батман в 4 е (4 е, 8 е) соединение, затем ремиз в нижнюю часть туловища с углом.

Комбинация атак:

- батман в 4 е (6 е) соединение и укол прямо в кисть сверху, затем повторная атака - перевод в руку или туловище.

Комбинации защит с ответом уколom в туловище:

- полукруговая 6 - я и круговая 6 – я;
- полукруговая 4 - я и круговая 4 - я.

Ответы:

- уколom в бедро с оппозицией из 7 - й (8 – й) защиты;
- уколom в бедро с оппозицией из 7 - й (8 – й) защиты;

Контрзащиты круговые верхние и контрответ уколom прямо (переводом) в туловище.

Ремизы:

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

Комбинации защит:

- круговой 6 - й и прямой 4 - й.

Комбинации защит с ответами уколom прямо в туловище:

- круговая 6 - я и полукруговая 2 - я (8 - я);
- круговая 4 - я и полукруговая 2 - я.

Ответы:

- переводом в руку сверху из нижних защит;
- завязыванием из 4 - й защиты во 2-ю уколком в нижнюю часть туловища (бедро, стопу);
- завязыванием из 6 - й защиты в 7-ю уколком в нижнюю часть туловища (бедро, стопу).

Ремизы:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор, стоя на выпаде.

Контратаки:

- уколком в руку с углом снизу (сверху);
- переводом в руку снизу из верхних соединений;
- переводом в руку сверху из 2-го соединения;
- с углом в руку в наружный (внутренний) сектор из 6 й позиции.

Контратака второго намерения, завершаемая переключением к ремизу в руку переводом во внутренний (наружный) сектор.

Комбинация контратак - перевод в открывающийся сектор, затем перевод в наружный (внутренний) сектор.

Комбинации действий:

- контратака уколком прямо в кисть сверху, повторная контратака переводом в плечо (предплечье), затем контрзащита верхняя и ответ прямо в туловище;
- контратака переводом в руку в открывающийся сектор, повторная контратака переводом в руку, затем атака двойным переводом в туловище;
- подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение, затем уколком прямо с выпадом и оппозицией в 6-е соединение;
- подготавливающее сближение в 6-е соединение, затем перевод во внутренний сектор в кисть с углом;
- подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением, затем контратака уколком прямо в туловище с уклонением вниз.

Контратаки второго намерения, завершаемые:

- прямой верхней защитой с ответом уколком прямо в туловище;
- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Ответы второго намерения, завершаемые:

- верхней контрзащитой и контрответом;
- ремизом в руку сверху.

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.

Переключаться:

- от защиты к применению контратаки;
- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
- от атаки к уколу или удару в контртемпе (ремизу).

Предвосхищать момент выполнения защиты, длину и быстроту атаки на отступающего противника.

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки и атаки с оппозицией.

Затруднять противнику выбор разновидности ответа произвольным чередованием подготавливающих прямых и круговых контрзащит, ремизов с оппозицией.

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- перемену позиции;
- медленные и короткие отступления;
- длинные сближения;
- реагирования защитой.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину;
- быстроту;
- ритм;
- сектор нанесения укола или удара;
- чередуя действие первого и второго намерений.

Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:

- длину отступления или сближения;
- сочетая защиты с уклонениями;
- атакуя после отступления с финтами или с действием на оружие.

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- укол или удар с уклонением и оппозицией;
- действие первого и второго намерений.

Преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор .

Противодействовать контратакам:

- вызовом со сближением и прямой защитой с ответом.

Разведывать сектор атак противника. Используются имитации верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления.

Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом и контратаки. Используются отступления и ложные защиты.

Разведывать намерения противника применить:

- прямые и круговые защиты;
- контратаки в определенный сектор;
- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;
- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;
- контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;
- подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;
- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
- ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;

- простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;
- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;
- атаку после подготавливающей 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.

Вести бои, произвольно чередуя:

- наступательный и оборонительный;
- скоротечный и выжидательный;
- маневренный и позиционный;
- разнонаправленное маневрирование;
- дистанционный прессинг.

Произвольное чередование простых атак переводом и переносом из 6-го (4-го) соединения в верхние секторы.

Произвольное чередование защит:

- верхних и нижних;
- со сближением и отступлением;
- с ответом прямо и переводом.

Произвольное чередование атак:

- переводом в туловище из верхних соединений;
- переводом в руку сверху;
- с финтом прямо и переводом в бедро;
- двойным переводом из 4-го (6-го) соединения уколom в туловище (руку);
- с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.

Произвольное чередование атак с действием на оружие:

- полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (руку);
- полукруговой батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище (руку);
- батман в 7-е (8-е) соединение и укол в руку сверху;
- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо в туловище (руку снизу);

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.
- Произвольное чередование комбинаций действий:
- контратака уколom в туловище со сближением, затем защита с отступлением и ответом в руку;
 - контратака уколom в руку с отступлением, затем защита со сближением и ответ в туловище с оппозицией;
 - защита с отступлением и ответ уколom в туловище (руку), затем атака на подготовку уколom в туловище с оппозицией;
 - атака - батман в 4-е (6-е) соединение уколom в руку, затем повторная простая атака уколom с углом в руку сверху.

Специальные термины

Действие преднамеренно-экспромтное

Завязывание

Намерение.

Тактическая задача боевого действия

Тактическая установка на ведение боя

Отбив отведением.

Защита уступающая

Уклонение

Тактические знания и качества

Тактические знания

Спортсмен, достигший уровня кандидата в мастера спорта, а тем более выполнивший норматив мастера спорта, уже владеет многими средствами ведения поединков, имеет соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, отличающихся различными тактическими моделями ведения боев, особенностями проявлений психической сферы. Поэтому для повышения уровня мастерства необходимы четкие самооценки не только того, что умеет делать в тренировке спортсмен, а, прежде всего, четкие представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, тех ситуациях, в которых спортсмен получает наибольшее число ударов или уколов.

Осмысление собственной оснащенности для фехтовальщика позволит учитывать реальную вариантность способов ведения поединков в типовых ситуациях. Например, учет количества приемов противодействия контратакам противника, используемых спортсменом, позволит сопоставить их эффективность и реально приблизиться к пониманию необходимости расширения диапазона тактических решений и способов действий в подобных схватках. Ведь наиболее распространенными средствами борьбы против контратак являются простые атаки, а также подготавливающие сближения с последующей защитой и ответом. Вместе с тем, не все простые атаки позволят стать победителем схватки при ожидании контратаки со стороны противника, ибо в колющих видах фехтования возможно попадание в оппозицию из-за ошибочно выбранного исходного положения перед атакой и неадекватно ожидаемой контратаке выбор сектора нанесения укола.

Следовательно, фехтовальщику понадобится информация о возможностях применения атаки с действием на оружие и уколom в открытый сектор, а в других ситуациях, атаки с действием на оружие и уколom 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 также возможности перехода в ближний бой при неудавшемся ответе.

Применение контратак лимитировано объемом информации о возможностях повышения их результативности при учете быстроты и длины сближений противников в атаках, ожидаемых секторов завершения атак, стороны действий на оружие и направления 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, движения туловищем, головой и ногами, полуповороты туловищем воздействуют на анализаторные системы атакующих. Они вызывают задержки, замахи в движениях клинком, замедления сближений, нарушают технические структуры выполнения атак, что рассматривается как «брак», который зрительно фиксируется судьями в боях на рапирах и шпагах. Причем, атакующий также может создавать зрительные и звуковые помехи, воздействующие на реакции обороняющегося, вызывая преждевременные контратаки и защиты, задержки в движениях оружием, затрудняя ведение ближнего боя.

Фехтовальщику поможет сравнительный анализ эффективности собственной наступательной и оборонительной тактики, объемов и состава разновидностей подготавливаемых действий, конкретизации их направленности на отвлечение внимания противника или на использование с целью воздействия на его тактические решения.

Анализируя итоги поединков с основными противниками, следует оценивать не только собственные действия, но и предполагать со стороны противников применение заранее осмысленной тактики, выводов и контрмер с учетом результатов предыдущих схваток и тренировок.

Тактические качества

Важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков 18-20 лет является боевое разнообразие, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Боевое разнообразие у фехтовальщика достижимо на основе реализации типовых тактических намерений применением различных сочетаний приемов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять

успешно. Новизну в действиях при ведении боев демонстрируют обычно находчивые, раскованные юноши и девушки. Техническое творчество легче опровергается противниками, чем тактическое. Ибо тактическая новизна намерений труднее уловима и надолго остается в арсенале фехтовальщика.

Тактическая подготовка направляется на формирование умения увлекаться тактической борьбой, отношения к ведению боя как к конфликтной интеллектуальной игре. Подобное противоборство следует сделать интересным, приятным, вытесняющим в сознании тренируемых каких-либо не относящихся непосредственно к ведению боя мыслей и чувств. Поглощенность боем является самым действенным средством, обеспечивающим предпосылки для успешной реализации тактических замыслов.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

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

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высокоморальной личности спортсмена;

- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам) состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

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

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности поединка и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:
-спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

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

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

-применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

-одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Планы применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в тренировочной и соревновательной подготовке могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предробочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревновательных боев день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства: включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления: включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

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

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для обеспечения

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Оборудование, спортивный инвентарь</i>			
1.	Мяч баскетбольный	штук	1
2.	Мяч волейбольный	штук	1
3.	Мяч теннисный	штук	16
4.	Мяч футбольный	штук	1
5.	Палка гимнастическая	штук	12
6.	Скамейка гимнастическая	штук	3
7.	Секундомер	штук	4
8.	Укороченное тренировочное оружие	штук	16
9.	Укороченное электрооружие	штук	16
10.	Стандартное тренировочное оружие	штук	16
11.	Стандартное электрооружие	штук	16
12.	Клинки	штук	32
13.	Электронаконечники	штук	32
14.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат).	комплект	2
15.	Катушка-сматыватель	штук	8
16.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
17.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
18.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием.	комплект	8
19.	Доска информационная	штук	2
<i>Технические средства ухода за оборудованием и спортивным инвентарем</i>			
20.	Стеллаж для оружия (шпага)	штук	2
21.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
22.	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	2
23.	Верстак слесарный с тисками	комплект	1
24.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1
25.	Электропаяльник	штук	2
26.	Щуп для шпаги	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНТ		ЭТ(СС)		ЭССМ		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Электрошпага в комплекте	шт.	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Клинок к электрошпаге	шт.	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
3.	Электро наконечник к электрошпаге	шт.	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	8	1

Требования обеспечения спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Шнур к электрошпаге	штук	16
2.	Маска стандартная для фехтования	штук	16
3.	Налокотники для фехтования	штук	16
4.	Перчатки для фехтования	штук	16
5.	Протектор-бандаж защитный для мужчин	штук	16
6.	Протектор груди для женщин	штук	16
7.	Протектор груди для мужчин	штук	16
8.	Костюм для фехтования (защитные куртка брюки)	штук	16
9.	Нагрудник детский стёганный (ватник)	штук	16
10.	Нагрудник для тренера	штук	2
11.	Чехол для оружия	штук	16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
					ЭНП	ЭТ (СС)	ЭСС	ЭВСМ			

№ п/п				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Шнур к электрошпаге	штук	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
2.	Маска для фехтования	штук	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Перчатки для фехтования	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Протектор-бандаж защитный для мужчин	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Протектор груди для женщин	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Протектор груди для мужчин	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8.	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Туфли для фехтования	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Гетры белые	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Чехол для оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Нагрудник	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Защита для ноги (шпага)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Защита для руки (шпага)	штук	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Маска	штук	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Перчатка	штук	на тренера	-	-	1	1	2	1	2	1

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Терминология фехтования, принятая в России, охватывает важнейшие положения теории и методики, техники и тактики ведения поединков на всех видах оружия. В основе терминологии - русский язык. Однако имеет место некоторое переплетение с терминами французского происхождения, поскольку официальным языком для проведения международных соревнований является французский. В настоящем разделе приводятся преимущественно понятия, необходимые для использования при изучении спортивного фехтования.

АТАКА - инициативное наступательное действие с целью нанесения укола, выполняемое выпрямлением вооруженной руки с непрерывной угрозой поражаемой поверхности противника.

АТАКА ОСНОВНАЯ - начинающая боевую схватку.

АТАКА НА ПОДГОТОВКУ - выполненная на противника, приближающегося с целью перехода в атаку.

АТАКА ОТВЕТНАЯ - выполненная на противника, отступающего после неудавшейся атаки.

АТАКА ПОВТОРНАЯ - выполненная на противника, защитившегося без попытки ответа, отступлением или уклонением.

АТАКИ ОБОЮДНЫЕ - начинаемые и завершаемые обоими фехтовальщиками одновременно.

АТАКА ПРОСТАЯ (ОТВЕТ, КОНТРАТАКА, РЕМИЗ, НАПАДЕНИЕ С ПРЯМОЙ РУКОЙ) - выполняемая с однотемповым движением оружия.

АТАКА С ДЕЙСТВИЯМИ НА ОРУЖИЕ - состоящая из батмана (захвата, завязывания) и укола.

АТАКА (ОТВЕТ) С ФИНТАМИ - выполняемая с угрожающими движениями оружием и уколом.

АТАКА КОМБИНИРОВАННАЯ - состоящая из действия на оружие, финтов и укола.

АТАКА С ЗАДЕРЖКОЙ - выполняемая с кратковременной остановкой оружия по ходу выполнения финта или укола.

БАТМАН - удар оружием по клинку противника с целью его поколебать или вывести за пределы поражаемой поверхности.

БАТМАН (ЗАХВАТ, ОТБИВ) ПРЯМОЙ - выполняемый перемещением клинка в горизонтальной плоскости.

БАТМАН (ЗАХВАТ, ОТБИВ) ПОЛУКРУГОВОЙ - выполняемый перемещением клинка в вертикальной плоскости.

БАТМАН (ЗАХВАТ, ОТБИВ) КРУГОВОЙ - выполняемый вертикальным и горизонтальным перемещениями клинка с возвратом в первоначальную позицию.

БАТМАН (ОТБИВ) ПРОХОДЯЩИЙ - выполняемый скользящим движением вдоль клинка с последующим обведением острья.

БАТМАН (ОТБИВ) УДАРНЫЙ - выполняемый встречным движением клинка к оружию противника.

БОЕВАЯ СТОЙКА - положение фехтовальщика, отражающее его готовность к ведению поединка.

БОЕВАЯ СХВАТКА - отдельный эпизод поединка, состоящий из непрерывно следующих действий.

БОЙ - спортивный поединок на холодном оружии, обусловленный правилами соревнований.

БОЙ БЛИЖНИЙ - фрагмент поединка, в котором участники имеют возможность поразить противника, действуя только оружием.

БОЙ НАСТУПАТЕЛЬНЫЙ - с преимущественным применением атак, завоеванием поля боя.

БОЙ ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ - с преимущественным применением средств противодействия атакам (защит и ответов, контратак, нападения с прямой рукой), отступления и уклонения.

БОЙ МАНЕВРЕННЫЙ - с постоянными глубокими перемещениями по фехтовальной дорожке.

БОЙ ПОЗИЦИОННЫЙ - с незначительными перемещениями по фехтовальной дорожке.

БОЙ СКОРОТЕЧНЫЙ - с борьбой с атакующей инициативой и незначительной подготовкой боевых действий.

БОЙ ВЫЖИДАТЕЛЬНЫЙ - с продолжительной подготовкой боевых действий.

ВЛАДЕТЬ СОЕДИНЕНИЕМ - быть защищенным от нападений прямо.

ВЫЗОВ - действие, побуждающее противника на применение определенного действия.

ВЫПАД - движение фехтовальщика вперед из боевой стойки толчком сзади стоящей ноги и последующей опорой на выставляемую вперед стоящую ногу.

ГАРДА - металлический щиток выпуклой формы на эфесе оружия для защиты кисти от уколов.

ГРАНИЦЫ ПОЛЯ БОЯ - линии, ограничивающие фехтовальную дорожку (боковые и задние).

ДВОЙНОЙ ПЕРЕВОД - атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола переводом в другой сектор, с целью обойти прямую (полукруговую) защиту противника.

ДЕЙСТВИЕ - движение фехтовальщика, применяемое для решения тактических задач в отдельной схватке.

ДЕЙСТВИЕ ОДНОТЕМПОВОЕ (ДВУХТЕМПОВОЕ, ТРЕХТЕМПОВОЕ, МНОГОТЕМПОВОЕ) - продолжительностью выполнения одного (двух, трех, серий) движения (действия) оружием.

ДЕЙСТВИЕ ПОДГОТАВЛИВАЮЩЕЕ - без задачи нанесения или отражения укола.

ДЕЙСТВИЕ ОБУСЛОВЛЕННОЕ – основанное на быстроте простых двигательных реакций, с predetermined сектором завершения нападения, направлением действия на оружие и финтов, их количеством, направлением защитного движения оружием.

ДЕЙСТВИЕ С ВЫБОРОМ - основанное на проявлениях дизъюнктивных сложных реакций, состоящее из двух или нескольких вариантов защиты (нападений).

ДЕЙСТВИЕ С ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕМ - основанное на проявлениях дифференцировочных реакций, выполняемое непрерывно в ходе схватки после другого начавшегося действия.

ДЕЙСТВИЕ ПРЕДНАМЕРЕННОЕ - выполнение которого спортсмен заранее предполагал.

ДЕЙСТВИЕ ЭКСПРОМТНОЕ - выполняемое при неожиданно возникающем поводе.

ДЕЙСТВИЕ ПРЕДНАМЕРЕННО-ЭКСПРОМТНОЕ - с преднамеренной начальной фазой и экспромтным завершением.

ДЕЙСТВИЕ ПЕРВОГО НАМЕРЕНИЯ - без передачи противнику тактической и временной правоты в ходе схватки.

ДЕЙСТВИЕ ПОСЛЕДУЮЩИХ НАМЕРЕНИЙ - с передачей противнику тактической правоты или преимущества во времени и последующим их завоеванием в ходе непрерывной схватки.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ УКОЛ - отчетливо нанесенный в поражаемую поверхность и зафиксированный электрофиксатором

ДИСТАНЦИЯ - расстояние между фехтовальщиками в поединке.

ДИСТАНЦИЯ БЛИЖНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом, действуя только вооруженной рукой.

ДИСТАНЦИЯ СРЕДНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом с выпадом.

ДИСТАНЦИЯ ДАЛЬНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом, сделав предварительно шаг вперед и выпад ("стрелу").

ДИСТАНЦИЯ СВЕРХДАЛЬНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, превышающее длину атаки со скачком и выпадом ("стрелой").

ДОКТРИНА ФЕХТОВАЛЬЩИКА - понятие, отражающее подход спортсмена к решению конкретных задач схватки, боя, соревнования.

ЗАВЯЗЫВАНИЕ - разновидность захвата с перемещением клинка противника в различных плоскостях.

ЗАКРЫТИЕ НАЗАД (ВПЕРЕД) - возвращение в боевую стойку после выпада, шага (скачка) и выпада.

ЗАХВАТ - силовое воздействие оружием на клинок противника в соединении с ним.

ЗАЩИТА - отражение оружием оружия противника, совершающего атаку или контратаку.

ЗАЩИТА КОНКРЕТНАЯ - применяемая с целью отражения нападения противника в определенном секторе.

ЗАЩИТА ОБОБЩАЮЩАЯ - выполняемая для отбива оружия нападающего противника при разнонаправленных перемещениях клинка.

ИГРА ОРУЖИЕМ - перемещение клинка как при отсутствии, так и при наличии контакта с оружием противника.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕРЕД БОЕМ - положение фехтовальщика с вытянутым вперед оружием и маской в невооруженной руке.

КОМБИНАЦИЯ ПРИЕМОВ (ДЕЙСТВИЙ) ДВУХСТУПЕНЧАТАЯ (ТРЕХСТУПЕНЧАТАЯ) - состоящая из двух (трех) непрерывно выполняемых в одной схватке действий или приемов нападения и маневрирования.

КОНТРАТАКА - нападение на противника с целью опередить начатую им атаку или избежать укола оппозицией, уклонением.

КОНТРЗАЩИТА - отражение оружием ответа противника.

КОНТРОТВЕТ - нападение, выполняемое непосредственно после отражения оружием ответа противника.

КОНТРТЕМП - нападение с целью опередить атаку противника на подготовку.

ЛИНИИ ФЕХТОВАЛЬНЫЕ - условное понятие о сторонах пространства, лежащих внутри и снаружки (вверх и вниз) от клинка фехтовальщика.

ЛОЖНЫЕ НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ - выполняемые с меньшей длиной, чем это необходимо при нанесении укола противнику, с большей глубиной - при отражении его нападений.

МАНЕВРИРОВАНИЕ - глубокое перемещение по полю боя.

МАСКИРОВКА - действие, отвлекающее противника от определенных намерений или предстоящих действий, скрывающее состояние.

НАМЕРЕНИЕ - тактическая задача боевого действия.

НАПАДЕНИЕ - попытка нанести укол вне зависимости от тактической правоты или разницы во времени между действиями фехтовальщиков.

НАПАДЕНИЯ ВСТРЕЧНЫЕ - выполненные с целью противодействия атакующему (наносящему ответ) противнику, при взаимных попытках нанесения укола.

НАПАДЕНИЕ С ПРЯМОЙ РУКОЙ (УКОЛ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ "ОРУЖИЕ В ЛИНИИ") - нападение на атакующего с целью использовать тактическую правоту при взаимных уколах, избегая столкновения с оружием противника.

НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ УКОЛ - нанесенный в не поражаемую поверхность фехтовальщика.

ОППОЗИЦИЯ - силовое воздействие оружием на оружие противника с целью закрыть один из секторов поражаемой поверхности в ходе нападения и избежать укола.

ОРУЖИЕ ФЕХТОВАЛЬНОЕ - рапиры, шпаги, сабли, состоящие из клинка, гарды, рукоятки.

ОСТРИЕ КЛИНКА - конец оружия, предназначенный для нанесения укола, имеющий наконечник.

ОТБИВ - отражение клинка противника, приближающегося к поражаемой поверхности.

ОТБИВ ОТВЕДЕНИЕМ - выполняемый из соединения силовым противопоставлением своего клинка оружию противника.

ОТБИВ ПОДСТАНОВКОЙ - выполняемый выдвижением сильной части клинка в определенный сектор.

ОТБИВ УСТУПАЮЩИЙ - выполняемый противопоставлением сильной части своего клинка оружию противника путем его перемещения из верхнего соединения в нижнее или из нижнего в верхнее.

ОТВЕТ - нападение, выполняемое непосредственно после защиты.

ПЕРЕВОД - нападение, выполняемое с обведением клинка, гарды или вооруженной руки противника.

ПЕРЕНОС - нападение, выполняемое с обведением острия клинка противника.

ПЕРЕМЕНА СОЕДИНЕНИЯ - перемещение оружия из одной линии в другую.

ПОЗИЦИЯ - положение оружия по отношению к собственной поражаемой поверхности фехтовальщика.

ПОКАЗ УКОЛА - угрожающее движение оружием в направлении поражаемой поверхности противника, имитирующее начальную фазу нападения.

ПОЛЕ БОЯ - площадка, предназначенная для ведения поединка фехтовальщиков.

ПОРАЖАЕМАЯ ПОВЕРХНОСТЬ - части тела фехтовальщика, нападения в которые зачитываются в соревнованиях.

ПРИЕМ - специализированное положение и движение фехтовальщика, отличающееся характерной двигательной структурой, взятое вне тактической ситуации.

ПРИЕМЫ МАНЕВРИРОВАНИЯ - шаги, крестные шаги, скачки, бег, закрытия после выпада.

ПРИЕМЫ НАПАДЕНИЯ - выпад, "стрела", шаг (скачок) и выпад.

ПРЯМАЯ РУКА - положение, в котором вооруженная рука спортсмена выпрямлена, а острие клинка угрожает поражаемой поверхности.

РАЗВЕДКА - действие, применяемое с целью получения информации о противнике.

РАПИРА - спортивное колющее оружие весом 500 г с клинком длиной до 90 см прямоугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 12 см.

РЕМИЗ - нападение после столкновения с защитой противника с целью опережения ответа.

САБЛЯ - спортивное рубяще-колющее оружие весом до 500 г с клинком не более 88 см трапецевидного сечения и овальной гардой, имеющей дужку.

САЛЮТ - приветствие движением оружия.

СЕКТОР - часть поражаемой поверхности фехтовальщика, ограниченная вертикальной и горизонтальной линиями, пересекающимися в центре гарды. Сектор может быть верхним или нижним, внутренним или наружным.

СКАЧОК - перемещение фехтовальщика без скрещивания ног с использованием безопорной фазы.

СКРЕСТНЫЙ ШАГ - перемещение фехтовальщика со скрещиванием ног.

СОЕДИНЕНИЕ - соприкосновение клинков.

СРЕДСТВА ФЕХТОВАНИЯ - действия, используемые фехтовальщиками в бою, а также технические приемы и боевые действия, применяемые в процессе тренировки.

СТОЛКНОВЕНИЕ - резкое соприкосновение фехтовальщиков какими-либо частями тела по вине одного или обоих спортсменов.

"СТРЕЛА" (БРОСОК ИЛИ "ФЛЕШ") - прием нападения, выполняемый бегом или прыжком из боевой стойки и приземлением на выставляемую сзади стоящую ногу.

СТРОЕВАЯ СТОЙКА - положение фехтовальщика с оружием и маской в невооруженной руке.

СХВАТКА ОДНОАКТНАЯ (ДВУХ, ТРЕХАКТНАЯ, МНОГОАКТНАЯ) - состоящая из одного действия (двух, трех, многих действий) спортсмена, а также противодействия противника.

ТАКТИКА - характер ведения боя и сумма способов обыгрывания, применяемых фехтовальщиком в единоборстве.

ТЕХНИКА - совокупность наиболее целесообразных приемов фехтовального боя, а также структура и другие параметры их выполнения

УДВОЕННЫЙ ПЕРЕВОД - атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола переводом в тот же сектор с целью обойти круговую защиту противника.

УКЛОНЕНИЕ - перемещение поражаемой поверхности с целью затруднить противнику нанесение укола и избежать его получения.

УКОЛ - прикосновение острия клинка к поражаемой поверхности противника с определенной силой, фиксируемое аппаратом-электрофиксатором.

УКОЛ ПРЯМО - нападение (или угроза) без необходимости обходить оружие или части тела противника.

УКОЛ С УГЛОМ - нападение, при котором предплечье вооруженной руки фехтовальщика и оружие образуют угол.

ФЕХТОВАНИЕ - вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии.

ФЕХТОВАЛЬНЫЙ ТЕМП - продолжительность выполнения одного простого действия.

ФИНТ - угрожающее движение оружием, вызывающее у противника реагирование защитой.

ЧАСТИ КЛИНКА - условное деление клинка на слабую (ближнюю к острию оружия), среднюю и сильную (ближнюю к гарде) части.

"ЧУВСТВО БОЯ" - специализированное свойство фехтовальщика, основанное на скорости и точности двигательных восприятий.

"ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ" - специализированное свойство фехтовальщика в оценке микроинтервалов времени.

"ЧУВСТВО ДИСТАНЦИИ" - специализированное свойство фехтовальщика, основанное на точности оценки расстояния до противника.

"ЧУВСТВО ОРУЖИЯ" - специализированное свойство фехтовальщика, основанное на скорости и точности тактильных восприятий.

ШАГ - перемещение фехтовальщика по полю боя, исключаясь безопорную фазу и скрещивание ног.

ШАГ (СКАЧОК) И ВЫПАД - прием нападения, состоящий из непрерывно выполняемых шага (скачка) и выпада.

ШПАГА - спортивное колющее оружие весом до 770 г с клинком длиной до 90 см треугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 13,5 см.

ЭЛЕКТРОФИКСАТОР - аппарат для судейства боев, фиксирующий уколы и удары в фехтовании на рапирах, шпагах, саблях, преимущество во времени нанесения укола в фехтовании на шпагах.