



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ Высшая школа физической культуры и спорта

КАФЕДРА «Теория и методика физической культуры и спорта»

**Методика технико-тактической подготовки фехтовальщиков на
сабле 14-16 лет**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01 «Педагогическое образование»

Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Форма обучения очная

Проверка на объем
заимствований:

65 % авторского текста

Работа заимствована/не заимствована

рекомендована/не рекомендована

ав. кафедрой

(название кафедры)

ФГО

Выполнил:

Студент группы ОФ-414/106-4-1

Мизен Григорий Романович

Научный руководитель:

Доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

Степанов Константин Сергеевич

г. Челябинск

2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ 14-16 лет	8
1.1 Соревновательный процесс и спортивное мастерство	8
1.2 Физическая подготовка и возрастные этапы тренировки фехтовальщиков	13
1.3. Проблемы специализирования технико-тактической подготовки на этапе углубленной тренировки	21
1.4. Методы двигательных и психических свойств в структуре технико-тактического совершенствования.....	24
1.5 Особенности спортивно-оздоровительной работы в учреждениях дополнительного образования.....	29
Вывод	31
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ 14-16 ЛЕТ	33
2.1 Принцип распределения спортсменов по группам с его обоснованием и расчёт текущего рейтинга.	33
2.2 Содержание тренировочной работы и анализ текущей соревновательной практики спортсменов экспериментальной группы.....	36
2.3 Итоги эксперимента и их анализ	47
Выводы	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	55

ВВЕДЕНИЕ

Мольер дал прекрасное определение фехтования, которое не утратило своей актуальности и сегодня: «Фехтование - есть искусство наносить уколы и удары, не получая их»¹. Популярность этого прекрасного олимпийского вида спорта в последнее время стремительно растет во всём мире. В частности, благодаря успехам российских спортсменов в международных соревнованиях, в России увеличивается не только количество занимающихся фехтованием, но и число регионов, где оно культивируется.

Из трёх видов спортивного оружия самым стремительным и красивым нам представляется сабля. Саблисты СССР и России одержали много памятных красивых побед на Олимпиадах, Играх доброй воли, Универсиадах, чемпионатах и первенствах мира и Европы. Особенно успешными были для саблистов сборных команд России Олимпийские игры в Атланте (1996), Сиднее (2000), Рио-де-Жанейро (2016). Столь высокие спортивные достижения в течение нескольких десятилетий основаны на использовании систем подготовки фехтовальщиков высшей квалификации В.А. Аркадьева, Д.А. Тышлера, В. Келлера [1, 7, 39] и спортивных резервов А.Д. Мовшовича [17], разработанных и научно обоснованных в СССР и России.

На сегодняшний день в России официально зарегистрировано около 9000 фехтовальщиков. В Челябинской области зарегистрировано 226 спортсменов-фехтовальщиков и 66 из них саблисты.

Фехтование на саблях в течение последних 20 лет существенно изменилось. Новые положения в правилах ведения боя, и прежде всего уменьшение длины фехтовальной дорожки, ликвидация остановки боя для

¹ Сайт Федерации Фехтования России- [Электронный ресурс].- Режим доступа: www.rusfencing.ru (15.11.2019).

предупреждения спортсмена о приближении к линии "границы", запрещение "стрелы" и бега вперед вызвали существенные изменения в составе боевых действий, тактики их подготовки и применения в поединках. Были также не очень удачные попытки изменения дистанции начала боя. Совсем недавно изменено время «задержки» сигналов электрофиксатора ударов, что значительно уменьшило эффективность контратак, но увеличило результативность защит с ответами. В современном бою на саблях особая роль отводится нападением, применяемым на основе альтернативного выбора между их разновидностями, что позволяет добиваться результативности без предварительной детализации наступательных и оборонительных намерений противника. Лишь в момент начала боя ощущается потребность в определенной информации о противнике, в основном о настроенности применить простую атаку или атаку с финтами, контратаку или защиту с ответом [2, 6, 38, 40].

Несмотря на значительное количество научных работ по проблемам совершенствования техники и тактики у юных спортсменов различного возраста и квалификации, до настоящего времени не объективизированы положения, относящиеся к этапу углублённой тренировки. Имеет место существенный пробел в решении проблемы оптимизации технико-тактической подготовки фехтовальщиков на саблях, так как до сих пор нет достоверных данных об особенностях использования средств ведения поединков в соревнованиях у спортсменов 14-16 лет. Кроме того, существующие методики подготовки саблистов разработаны таким образом, что их эффективное применение возможно лишь в спортивных школах. В учреждениях дополнительного образования объём недельной часовой тренировочной нагрузки значительно меньше, отбора практически нет, работать приходится со всеми, кто пришёл и хочет заниматься. Уровень физического развития у всех разный, возраст неодинаковый, мальчики занимаются вместе с девочками. Это приводит к необходимости развития качеств, позволяющих компенсировать недостаточное количество

тренировок, а также тонкого и точного учёта индивидуальных и гендерных особенностей спортсменов. В то же время в научной и методической литературе отсутствуют рекомендации по подготовке юных саблистов в таких условиях. Все это определяет необходимость проведения самостоятельных исследований по выявлению состава средств соревновательной деятельности и его обоснования у саблистов 14-16 лет в режиме тренировок от 6 до 12 часов в неделю. Возрастной диапазон участников эксперимента оказался шире заявленного в заглавии работы (11-17 лет), поэтому результаты в полученном исследовании имеют более общий характер [10, 11, 18, 21,31].

Цель исследования:

Определение путей совершенствования технико-тактической подготовки фехтовальщиков-саблистов.

Объект исследования:

Фехтовальщики на саблях 11-17 лет, имеющие стаж занятий фехтованием 2-5 лет.

Предмет исследования:

Соревновательная деятельность саблистов.

Гипотеза исследования:

Предполагается, что анализ состава средств соревновательной деятельности саблистов при учете их индивидуальных особенностей позволит усовершенствовать процесс технико-тактической подготовки за счет увеличения в ней соотношения преднамеренно-экспромтных и экспромтных боевых действий.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности состава средств соревновательной деятельности фехтовальщиков на саблях.

2. Определить показатели свойств интенсивности, устойчивости и продуктивности у саблистов 14-16 лет.

3. Установить уровни взаимосвязи между результативностью преднамеренных и преднамеренно-экспромтных действий у фехтовальщиков в соревновательном процессе.

База исследования. Дворец пионеров и школьников им. Н. К. Крупской г. Челябинска

Этапы исследования. Исследование проведено в период с сентября 2019 по май 2020 гг. и состояло из следующих этапов.

1. Анализ учебно-методической литературы.
2. Анализ результатов соревновательной деятельности спортсменов объединения «Фехтование на саблях» ДПШ им. Крупской в сезоне 2018-2019 гг.
3. Составление исходного рейтинга спортсменов.
4. Формирование экспериментальной и контрольной групп.
5. Внесение корректив в имеющиеся в ДПШ оперативный и текущий планы тренировочной работы для решения задач исследования.
6. Текущий мониторинг результатов соревнований и анализ изменений текущего рейтинга.
7. Обобщение и анализ результатов педагогического эксперимента, формулирование выводов.

Суть эксперимента. На этапе углубленной подготовки саблистов 14-16 лет изучено воздействие тренировочных средств с превалированием преднамеренно-экспромтных действий и их детализации с учётом индивидуальных особенностей на результативность атакующих действий в условиях официальных спортивных соревнований.

Научная новизна. Впервые в сборном коллективе разнополых и разновозрастных спортсменов, имеющих различную предварительную тактико-техническую подготовку (в предпрофессиональной и спортивно-

оздоровительной группах), изучено воздействие тренировочных средств с превалированием преднамеренно-экспромтных действий, детализированных с учётом индивидуальных особенностей спортсменов на результативность их атакующих действий в условиях официальных спортивных соревнований.

Структура исследования. Исследование состоит из введения, основной части, которую составляют две главы, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ 14- 16 лет

1.1 Соревновательный процесс и спортивное мастерство

Восприятие и быстрота переработки информации, принятие решения и адекватный выбор средств для достижения цели является центральным в соревновательном процессе единоборцев. Психологический механизм специализированных действий фехтовальщиков характерен объективной свободой выбора при единственности или множественности адекватных решений. В связи с этим их соревновательный процесс требует не только хорошо развитых двигательных и вегетативных функций, но и быстрого и адекватного специфического мышления. При этом, необходимо учитывать факторы реализации. Факторами реализации являются физическая, тактическая, техническая и психологическая подготовленность спортсмена. [13].

Важнейшим структурным звеном соревновательного процесса, прямым показателем ее эффективности является состав специализированных операций в поединках. Его оптимизация в целом заключается в подборе наиболее рациональных и результативных средств единоборства, применение которых в соревновательных боях позволило бы спортсмену максимально реализовать свои технико-тактические, личностные и функциональные возможности. Ситуации и условия боёв отмечены на рисунке 1.

Основными количественными показателями состава специализированных операций соревновательного процесса в фехтовании являются объемы применения и результативность используемых приемов и действий.



Рисунок 1 – Ситуации и условия проведения учебно-тренировочных и соревновательных боёв.

Особенности боевой деятельности фехтовальщика предъявляют высокие требования к его мышлению. Человек может удовлетворить эти требования только после специальной подготовки. Мышление фехтовальщика становится тактическим, т.е. специальным, оперативным боевым умением, только тогда, когда оно осуществляется в действии и подкрепляется им. Называется такое мышление тактическим лишь условно, в силу его целевой направленности на достижение победы [13, 15].

Сложность тактического мышления заключается в том, что за предельно короткие промежутки времени приходится думать о: внешней

боевой обстановке, которая находится в уникальном и непрерывном изменении, и психологической, то есть течения мышления и намерений противника. Мышление фехтовальщика должно решать одновременно две практические задачи: успешно атаковать и успешно защищать, т.е. оно имеет сразу два объекта и проходит на фоне раздвоения, распределенного внимания и меняющейся концентрации умственных усилий. Необходимо анализировать ход боя и делать выводы на фоне волнений, вызванных высоким конфликтом спортивных соревнований.

Мыслительные операции, направленные на достижение победы в бою, осмысление всех действий, направленных на применение укола (удара) в бою, проходят в неравных пределах времени. Таким образом, наблюдения за противником перед боем, составляя характеристику о его состоянии и выводы о том, как он ведет бой, не являются актуальными. Проведение анализа боя с противником, с которым на ближайшее время повторная встреча тоже не запланирована, не актуально [40, 42].

Совсем другое дело получение информации, переработка и осмысливание ее в условиях ведения боя и тем более боя, полной действиями и богато сложными нитями. Существует острая нехватка времени у спортсмена.

Срочное решение тактических задач предъявляет различные требования к фехтовальщику. На помощь бойцу приходит опыт прошлых боев - интуиция, умения понимать боевые ситуации.

Спортсмены говорят "рука сработала раньше мысли". Само собой разумеется, что между умозаключением и «бездумной» интуицией существует бесчисленное множество градаций. Говорят, что у фехтовальщика, способного к интуитивному действию, есть чувство боя, то есть он способен к молниеносной импровизации.

Крайние проявления интуиции во время ведения боя может рассматриваться, как вынужденный способ действовать в условиях острой нехватки времени и информации. Тем не менее, интуиция скрывает

творческий момент в отличие от «рефлекторности» движений некоторых фехтовальщиков, которые являются результатом чрезмерных повторений одних и тех же predetermined движений. И все эти формы обработки информации: мышление, интуиция, условный рефлекс - в некоторых моментах боя являются единственными способами коррекции действия [4, 7].

Установлено, что сабельное фехтование характеризуется высокой интенсивностью боевой деятельности, выраженной в преимуществе тактической борьбы спортсменов за атакующую инициативу, маневренность и быстроту ведения боя. Наибольшее применение находят атаки, выполняемые преднамеренно и преднамеренно-экспромтно, а полученные данные об объемах применения защит оружием позволяют констатировать наличие в современном фехтовании на саблях единой системы защитных действий оружием против атак, контратак и ответов, с использованием в основном преднамеренно и экспромтно трех верхних защит [40, 41].

Поединки шпажистов отличаются длительной позиционной подготовкой, относительной простотой тактических построений и технического исполнения боевых действий, среди которых преобладают атаки и контратаки, применяемые в большинстве случаев преднамеренно. Особое место уделяется повторным уколам как наиболее эффективному средству противодействия ответным действиям. Для завершения атак шпажисты наносят уколы в туловище и вооруженную руку соперника, в основном используя для этой атаки бросок, контратаки со сближением и отступлением, ответы простые после ударных защит [53].

Фехтовальщики на рапирах характерны для позиционного розыгрыша боев с их общей скоростью и недостаточным разнообразием средств подготовки, выполняемых преимущественно на безопасной дистанции. Низкие объемы применения контратак вызваны, с одной стороны, узкой пораженной поверхностью и малой дистанцией между соперниками, а с другой - тактическим преимуществом атаки, закрепленным правилами ведения боев в данном виде фехтовального единоборства. Несмотря на

значительное сходство с поединками мужчин, манера проведения боя рапиристками имеет существенные особенности. Наибольшее применение у квалифицированных фехтовальщиц находят атаки, выполняемые в большинстве случаев преднамеренно с финтами и действием на оружие. Среди методов противодействия атакам выделяются защиты с ответом в отличие контратакам, для которых характеризуются большим количеством тактических ошибок [36, 51].

Фехтовальщицы на саблях отличаются разнообразием атакующей и оборонительной техники, сложностью тактических решений, склонностью к преднамеренным, преднамеренно-экспромтным и экспромтным действиям. Среди атак наибольшее применение находят их многотемповые разновидности, а в качестве противодействия им чаще используются комбинации защит [40].

Анализ соревновательной деятельности в фехтовании приводит к заключению, что процесс формирования состава и структуры средств единоборства у спортсменов в настоящее время рассматривается как многофакторная система, которая обладает огромным количеством взаимосвязей между отдельными компонентами и внешними взаимозависимостями с другими системами.

Необходимыми предпосылками успеха соревновательной деятельности в фехтовании является повышение требований к уровню развития двигательных, психомоторных и личностных качеств. В то же время, высокая техническая подготовленность, адекватность и скорость принятия решений, психологическая устойчивость к стрессовым ситуациям и экстремальным нагрузкам организма являются, по сути, составляющими спортивного мастерства фехтовальщика [29].

Таким образом, процесс формирования операционного состава деятельности фехтовальщиков в поединке является основой технической и тактической подготовки спортсменов, определяющей содержание и особенности использования средств, методов и условий тренировки. Поэтому

все теоретические положения и практические рекомендации, разработанные в последние годы, как правило, являются результатом изучения и анализа соревновательной деятельности и, в конечном счете, направлены на совершенствование методики технико-тактической подготовки фехтовальщиков [21].

1.2 Физическая подготовка и возрастные этапы тренировки фехтовальщиков

Физическая подготовка — одна из важнейших сторон спортивной тренировки фехтовальщика.

Общая физическая подготовка фехтовальщика направлена на комплексное физическое развитие, улучшение здоровья, улучшение важнейших физических и волевых качеств спортсмена, приобретение жизненно важных навыков. Такая тренировка способствует психическому и эстетическому развитию, создает основу и лучшие условия для специализации в выбранном виде фехтования. [40].

Специальная физическая подготовка фехтовальщика является специализированной и направлена на развитие специфических для спортсмена качеств, умений и навыков, необходимых для успешного овладения фехтовальной практикой.

С другой стороны, специальная физическая подготовка также решает задачи содействия всестороннему физическому развитию, оздоровлению обучаемых и их высокой функциональной подготовке.

Физическая подготовка фехтовальщика, осуществляемая в единстве с техническим и тактическим совершенствованием, способствует необходимой перестройке всех систем и физиологических функций организма спортсмена и обеспечивает его гармоничное развитие.

Средства физической подготовки включают в себя различные физические упражнения: общее развитие, специальную подготовку, подводящие, вспомогательные виды спорта, упражнения комплекса ГТО и основные упражнения из приёмов и действий фехтования. Все они охватывают широкий спектр двигательных упражнений и обеспечивают развитие качеств, навыков и умений, необходимых фехтовальщику [36].

При определении содержания физической подготовки фехтовальщика, следует широко использовать положительный эффект разнообразных физических упражнений, способствующих развитию специальных качеств и прикладных навыков, а также улучшению восстановительных процессов. В то же время следует иметь в виду возможное негативное влияние определенных упражнений.

Так, например, упражнения, связанные с длительными монотонными и медленными силовыми нагрузками в виде неоднократного жима штанги или гантельной гимнастики, которые служат для накачивания красивой формы мышц, негативно влияют на развитие специальных качеств фехтовальщика. Но рывок и толчок штанги в определенной дозировке могут быть полезными упражнениями и для фехтовальщиков. Поэтому при спортивной подготовке фехтовальщиков следует избегать упражнений, которые негативно влияют на развитие специальных качеств и препятствуют передаче двигательных умений. [49].

При подборе средств физической подготовки спортсменов необходимо учитывать следующие основные особенности фехтования:

- 1) комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивной поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях боя;

- 2) ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;

3) «взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;

4) богатую тактику переигрывания противника быстрыми и точными движениями оружия,

тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;

5) повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;

б) время боя, основанное на правилах и количество ударов (уколов) для победы. Необходимо включить в средства физической подготовки фехтовальщика упражнения, близкие к его спортивной деятельности по характеру их нервно-мышечных усилий и воздействию на организм. Широко использовать упражнения на восприятие и ощущение тонких движений противника, направленные на развитие отдельных групп мышц, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления разнообразных качеств: быстроты, ловкости, точности и скоростно-силовой выносливости и др. При физической подготовке фехтовальщика необходимо установить правильное сочетание и выгодное чередование упражнений, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом. Для конкретного коллектива фехтовальщиков (детей, юношей, разрядников и мастеров мужского и женского пола) очень важно правильно распределить количество тренировочных ресурсов по периодам и установить оптимальную интенсивность их выполнения [40, 44, 46].

Изучение спортивного фехтования занимает много времени в связи с большим количеством специализированных положений и движений, а также разнообразием двигательных и психических качеств, необходимых занимающимся. В то же время юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях, так как ведут бои в основном по одним и тем же правилам. Используется одно и то же оружие и защитная экипировка, в том числе размеры и вес клинков.

Однако обучение детей и подростков имеет существенные особенности в связи с ограниченным уровнем их физической и психической подготовки в каждом возрасте, которые определяют способность овладевать многими разделами фехтования. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. Поэтому при построении многолетней тренировки, с целью систематизации содержания тренировок для фехтовальщиков, целесообразно разделить его на возрастные этапы, в том числе первых двух на части в случае раннего начала регулярных занятий (7-10 лет) [47].

Оценивая распределение средств фехтования по годам обучения, следует иметь в виду, что последовательность усложнения его содержания разработана и успешно апробирована у занимающихся всех возрастов, включая и взрослых. Единственное существенное отличие состоит в том, что те, кто начинает заниматься позже, а также те, у кого больше двигательного опыта, обычно обучаются фехтованию за гораздо более короткое время. В то же время они "пропускают" упрощенные формы действий, необходимые для обучения детей.

Начальная специализация. Возраст занимающихся 11-14 лет, стаж занятий 3-5 лет. 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. Функциональные возможности юных фехтовальщиков совершенствуются с целью повышения темпа и качества овладения техникой и тактикой

На занятиях с подростками 11-12 лет все еще существует необходимость частого использования игровых упражнений в связи с их

сильным эмоциональным воздействием. Наиболее эффективно применяемые в групповых формах организации тренировок, они также позволяют снизить количество потерь среди тех, кто занимается в результате регулярного отсева в детских группах.

В возрасте 10-12 лет трудно предугадать дистанцию до противника и момент столкновения с клинком. Пока еще не точна реакция с выбором 2-х сигналов, особенно при торможении и переключении. Это связано с формированием свойств внимания, которое в 10-12 лет еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время. Также существует слабый самоанализ качества выполняемых приёмов, что затрудняет оценку ошибок, допущенных при выполнении упражнений с тренером или партнером. Отмечается, что, начиная с 10 лет, подростки способны волевыми усилиями руководствоваться собственными мотивами. Поэтому волевые усилия детей, поощряемые тренером, ускоряют освоение приёмов и улучшают общие результаты тренировки [18].

Несмотря на высокую импульсивность, присущую детям 10-12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условиях определенного интереса или увлеченности. Однако, меняясь в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

В упражнениях на скорость усилия сосредоточены на ее проявления в максимальном темпе движений, прирост которого интенсивно достигает 12-13 лет. В свою очередь, значительное увеличение скорости движения отмечается в возрасте 10-12 лет.

Вместе с тем в возрасте 13-14 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений с длиной и пространственной амплитудой. Возможно также у 13-14-летних занимающихся снижение

показателей точности нанесения уколов или ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений [38].

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Упражнения на ловкость также в определенной степени важны в связи с постепенно возрастающими требованиями к координационным способностям. Внимание также уделяется развитию силы в мышцах ног и кистей рук, особенно у девочек, которые имеют наибольший прирост силы от 11 до 14 лет.

Углубленная тренировка. Возраст занимающихся 15-16 лет, стаж занятий 5-7 лет. Основные педагогические усилия тренеров направлены на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ ведения боя. В то же время они успешно специализируются на психофизиологических функциях, в результате чего у подростков сокращается время двигательных реакций и улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Кроме того, более точно прогнозируется время и расстояние до движущегося клинка противника, а также дистанция в бою [47, 48, 50].

Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических намерений. Имеет место некоторый прогресс в формировании психических качеств и, в частности, эмоциональной устойчивости и выдержки. Однако уровни их проявлений в большей мере основаны на индивидуальных свойствах личности.

В возрасте 15-16 лет начинает формироваться индивидуальный стиль ведения поединков, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Следовательно,

освоение средств фехтования, составляющих его основу, должно быть усилено дальнейшим специализированием двигательных и психических качеств, формированием тактических умений. Уровень быстроты движений у подростков 15-16 лет практически постоянно повышается. Таким образом, создаются благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявления динамической силы.

Повышение ловкости также очень важно, так как быстрое применение комбинаций действий у фехтовальщиков 15-16 лет ограничено проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональности, обеспечивающий особую выносливость.

Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков 15-16 лет является специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений. Увеличиваются требования к показателям скорости их выполнения и ловкости при координировании разнонаправленных движений [1, 17].

В международной практике возраст 15-16 лет относится к категории кадетов, которые имеют возможность участвовать в значительном количестве соревнований, в частности, до 10-15 лет в годичном цикле. Лучшие фехтовальщики выступают на юношеских национальных и региональных первенствах по своим возрастным категориям, а некоторые даже участвуют в международных турнирах, в том числе среди юниоров. [60].

Спортивное совершенствование. Возраст занимающихся 17-19 лет, стаж занятий 8-10 лет. Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств, занимающихся [30, 41].

Выбор средств и методов индивидуализации техники и тактики, особенно проявляющийся в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне устойчивых психических процессов в связи с формированием вовлеченной психофизиологической сферы. Разработанные эстетические оценки позволяют им совершенствовать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищное воздействие на зрителей.

Юноши и девушки 17-19 лет отличаются само стимуляцией в проявлениях волевой активности, которую тренеры должны использовать для повышения требований к технической и тактической готовности. Ведь те, кто занимается этим, уже могут проявить достаточный уровень настойчивости и выносливости для достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Способность к проявлению сдержанности и самоконтроля значительно повышает способность совершенствовать содержание тренировочных и тактических моделей, используемых в бою, произвольное изменение поведения в ходе соревнований на основе экстренных оценок и текущих тактических потребностей [30].

Физическая подготовка фехтовальщиков 17-19 лет направляется в основном на продолжение усилий по повышению уровня ловкости и выносливости, сохранение определенного объема скоростно-силовых упражнений. Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движений, повышение которых к 18 годам обычно заканчивается. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня уже к 17-18 годам, а у девочек даже к 15-16 годам. Однако сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий в боях за счет сокращения амплитуд движений клинком и длины продвижения к противникам, сокращения времени предвосхищения момента начала нападения или защиты [30, 41, 44].

Особое внимание уделяется выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление. И это может привести к снижению двигательной активности и снижению точности уколов или ударов. Поэтому спортивные игры, особенно баскетбол, мини-футбол и т.д., становятся обязательным средством физической подготовки юношей и девушек 17-19 лет. Их регулярное применение, с учетом строгого дозирования и уменьшения условий для травматизма, необходимо также и в целях восстановления после напряженных тренировок и соревнований.

Важнейшим средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовки фехтовальщиков являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в индивидуальных и командных турнирах, примерно от 15 до 20 в годичном цикле, позволяет адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также совершенствовать тактику ведения боя.

У сильнейших фехтовальщиков 17-19 лет начинает формироваться направленность к высшим достижениям. Ведь, имея возможность участвовать в большом количестве официальных и тренировочных соревнований, они быстро совершенствуют свое мастерство, а лучшие из них выступают в юниорских первенствах своих стран и мира. Таким образом, имея за плечами до 8-10 лет опыта фехтования, многие из занимающихся приобретают такой уровень подготовки, который позволяет им претендовать на участие в составе национальных сборных своих клубов и городов, а затем участвовать в крупных национальных и международных соревнованиях.

1.3. Проблемы специализирования технико-тактической подготовки на этапе углубленной тренировки

Важнейшими предпосылками для специализирования содержания технико-тактической подготовки являются установленные взаимосвязи между показателями применения главных разновидностей действий в поединках и функциональными возможностями двигательной и психической сфер фехтовальщиков. Значимое место занимает учет количественных соотношений между объемами и результативностью разновидностей средств наступления и обороны, анализ типовых ошибок при подготовке и применении действий. В свою очередь сопоставление тренировочных эффектов при совершенствовании состава действий объективизирует оценки содержания занятий по технико-тактической подготовке, направленной на повышение уровня эффективности действий в соревнованиях.

У фехтовальщиков на рапирах и шпагах 15-16 лет результативность всех видов нападений в определенной мере зависима от:

- силы мышц предплечья и кисти;
- уровня скоростно-силовых качеств;
- координационных способностей;
- длины тела;
- быстроты одиночного движения.

Важны также показатели психических свойств у тренируемых, что взаимосвязано с результативностью атак и контратак. Среди них:

- время простой двигательной реакции;
- точность вероятностного прогнозирования сигналов;
- время реакций предвосхищения;
- проявления эмоциональной устойчивости и доминантности.

При этом на этапе углубленной тренировки фехтовальщикам (15-16 лет) на рапирах и шпагах свойственны завышенные объемы простых атак и атак с действием на оружие, малые объемы атак с финтами. Имеет место низкая результативность защит с ответом в схватках, подготавливаемых маневренно и скоротечно, малые объемы применения круговых защит. Все

это вызывает определенный количественный дисбаланс в составе используемых средств ведения поединков.

В фехтовании на саблях важнейшими двигательными качествами являются скоростно-силовые и ловкость, взаимосвязанные с результативностью атак. В свою очередь среди психофизиологических показателей у 15-16-летних занимающихся наиболее значимы:

- время простой двигательной реакции;
- время реакции переключения;
- реакция предвосхищения;
- вероятностное прогнозирование сигналов;
- время реакции выбора;
- уровень доминантности;
- личностная самостоятельность и эмоциональная устойчивость.

Результативность контратак у юных фехтовальщиков на саблях связана со скоростно-силовыми и координационными способностями, а также длиной тела спортсмена, которая определяет и объемы применения контратак. В свою очередь уровни взаимосвязей между контратаками и психофизиологическими свойствами почти не отличаются от уровней, выявленных у атак [1, 46, 47].

Состав приемов в поединках на саблях у фехтовальщиков 15-16 лет не сбалансирован на должном уровне. Недостаточно используются атаки с батманом и атаки с финтами. Отмечено также преимущественное использование действий, подготавливаемых позиционно и выполняемых преднамеренно. Наряду с этим, выявлено несовершенство системы действий обороны, выражающееся в дисбалансе между объемами защит с ответом и объемами контратак при завышенном количестве контратак и атак на подготовку. Имеет место также существенный технический брак при использовании защит из-за ошибок в определении сектора для завершающей фазы атак противников и в предвосхищениях длины передвижений, своих и противников [36, 37, 39].

1.4. Методы двигательных и психических свойств в структуре технико-тактического совершенствования

Общепринятые в теории спорта методы тренировки двигательных качеств (повторный переменный и др.) и методы овладения двигательными действиями (расчленённый, целостный и др.) не в полной мере подходят для повышения спортивной квалификации фехтовальщиков. Объясняется это прежде всего постоянно меняющимся составом действий и тактической неопределенностью ситуаций в бою, что требует от спортсменов специализированности не только двигательных качеств, но и психических функций (внимания, восприятия, представления, двигательных реакций, памяти, мышления). Поэтому в тренировке фехтовальщиков необходимо постоянное совмещение задач овладения способами ведения боя и разнообразия требований к их двигательной и психической сферам [42, 45].

Разработанные методы технического и тактического совершенствования фехтовальщиков направлены на овладение отдельным действием (их комбинациями и тактическими компонентами), усложнение условий выбора и реализации намерений в схватке, а также формирование оптимальной структуры применения действий в схватке и в бою. Эти методы отмечены на рисунке 2 [1, 48].

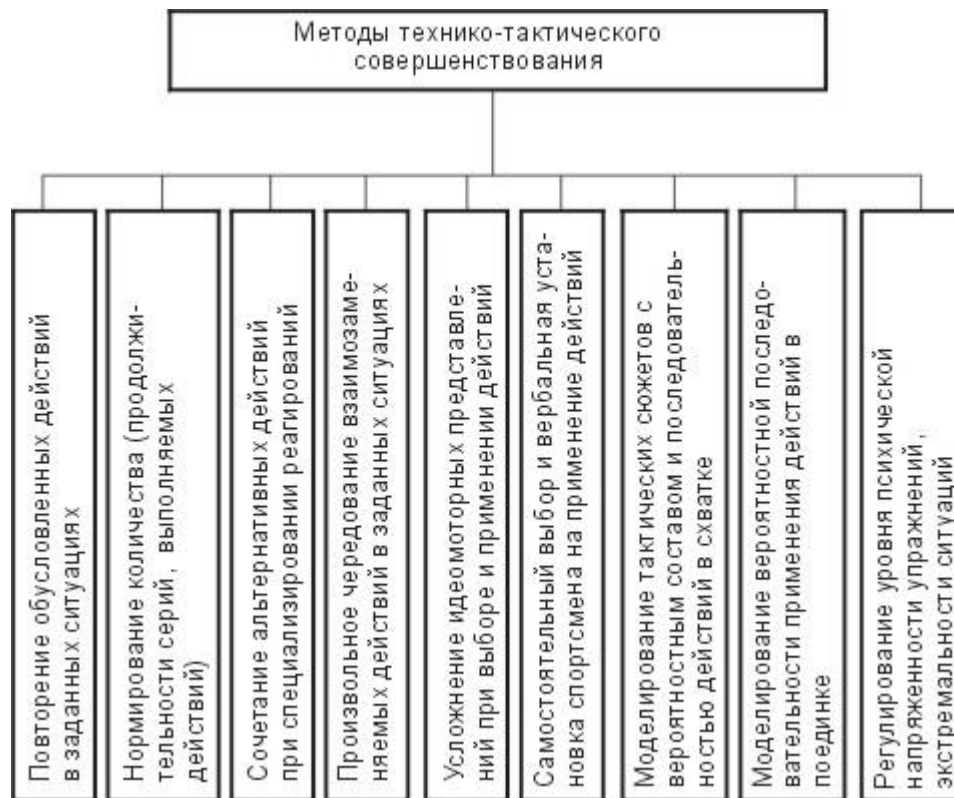


Рисунок 2 – Методы технико-тактического совершенствования

Повторение действий в заданных ситуациях. Наиболее распространенный метод технической подготовки фехтовальщика. Однако для эффективного его использования требуется разнообразие начальных положений оружия и дистанций, пространственных, скоростных, силовых и ритмических параметров выполнения.

Нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий. Использование отличающихся по структуре и двигательным параметрам серий выполняемых приемов (продолжительностью обычно до 1-2 мин) определяется необходимостью многократно наступать и обороняться в поединке, сохраняя при этом стандартные исходные и конечные положения оружия (боевой стойки, выпада), действовать без перенапряжений мышц (плечевого пояса, шеи, вооруженной руки) [11, 16, 33].

Упражнения проводятся обычно следующим образом: на фоне непрерывного и небыстрого маневрирования на определенной дистанции (инициатива выбора длины и направления перемещений принадлежит

тренеру) ученик выполняет заданную атаку (защиту и ответ, контратаку), по словесному сигналу повторяет действие (по отдельному указанию фиксирует конечные положения), парирует неожиданные нападения тренера и наносит ответы.

Использование подобных комбинаций действий при серийном их выполнении целесообразно в начале и конце индивидуального урока, а также в качестве завершающей части схватки в тренировке отдельных действий.

Сочетание альтернативных действий при специализировании реагирования. Использование данного метода достигается формирование "чувства боя" ("чувства оружия", "чувства дистанции"), овладение выполнением действий с выбором и с переключением. Создаются ситуации сложного реагирования в условиях помех от движений оружием и передвижений противника, что позволяет оптимизировать пространственные параметры выполнения действий при неожиданных изменениях дистанции в схватке [36].

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

а) париовать нападения в верхний внутренний или верхний наружный сектора;

б) наносить уколы (удары) в верхний внутренний или верхний наружный сектора.

По аналогичному принципу сочетаются прямые верхние защиты с ответами и контратака (атака на подготовку).

Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях. В основе данного метода лежит создание условий для передачи функций выбора действия от тренера к спортсмену в индивидуальном уроке (в парных упражнениях). В результате процесс тактической подготовки включает не только реализацию советов тренера, но и непосредственные самостоятельные тактические действия. В процессе выполнения упражнений

тренер лишь определяет типовую ситуацию - атака (ответ, контратака) противника в определенный сектор (защита и ответ), а спортсмен в произвольной последовательности чередует самостоятельно избранные в предстоящей ситуации действия [40].

Усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий. Проникновение через предполагаемый защитный барьер противника (чтобы избежать столкновения с его клинком в атаке и ответе за счет представления о пути его перемещения), а также предвосхищение дистанционных и моментных параметров движений оружия - важные компоненты квалификации фехтовальщика. Построение упражнений предусматривает самостоятельный выбор и применение спортсменом разновидностей двухтемповых (или трехтемповых) атак на основе действия разведки или поставленной тренером установки на нанесение укола (удара). Аналогично совершенствуются комбинации защит с ответом против заданных атак с финтами (действием на оружие) [43, 44].

Самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена на применение действий. Наибольшая часть атак и оборонительных действий выполняется преднамеренно. Вместе с тем выбор их разновидности и принятие решения о начале выполнения в экстремальных ситуациях боя затруднены из-за раздвоенности поиска при выборе нападения и противодействия нападению противника. Имеет место и отвлечение внимания и мышления спортсмена на оценку подготавливающих действий противника, сохранение дальней дистанции и др. Поэтому передача спортсмену инициативы выбора тренируемой ситуации в индивидуальном уроке на основе высказанной установки на предстоящее действие (тренер на основе услышанной от ученика информации о предстоящем действии воспроизводит требуемую ситуацию) ускорит процесс принятия и реализации тактических решений, увеличит объемы применения в поединке преднамеренных действий [1, 16, 21].

Моделирование тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке. В соревнованиях крайне сложно точно предугадать конкретное действие противника, но предположить два или три его намерения можно с большой вероятностью успеха практически перед каждой ситуацией. Следовательно, совершенствуя тактические сюжеты, начинаемые подготавливающим действием или преднамеренной атакой (защитой) и завершаемые одним из предполагаемых действий, удастся в определенной мере воссоздать условия тактической борьбы в схватке, овладеть наиболее распространенными способами противодействия противнику в самых распространенных ситуациях боя. Успешно действуя в каждой схватке, учитывая возможные противодействия противника, удастся значительно повысить адекватность тактических решений в реальных ситуациях соревнований [30, 44].

Моделирование вероятностной последовательности применения действий в бою. В каждом бою предстоит провести минимум пять-девять результативных действий, при подготовке которых тактическое мышление спортсмена строится с учетом оценки эффективности тактических решений в предыдущей схватке. Поэтому можно с успехом предугадать тактическое намерение противника при выборе последующего действия, основываясь на типовой схеме:

- после неудавшейся контратаки последует попытка применить защиту и ответ;
- после неудавшейся защиты противник использует контратаку;
- ожидая контратаку, применит простую атаку;
- ожидая защиту, применит атаку с финтами.

Подобная оценка тактического мышления фехтовальщика позволяет построить тренировку действий на основе одноразового чередования их альтернативных разновидностей, что создаст большую вероятность адекватных тактических решений в последовательно моделируемых ситуациях поединка [1].

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

Компонентом технической подготовки фехтовальщиков является специализирование двигательных качеств. В частности, стартовая быстрота движений в сочетании с правильной техникой маневрирования обеспечивает фехтовальщику возможность успешно перемещаться по дорожке и применять основные атаки. Специализирование силы мышц (ног, спины) ускорит освоение повторных и ответных атак [31].

Вероятностное прогнозирование в подавляющем большинстве отмечено при выполнении преднамеренных действий. В свою очередь, действия экспромтные чаще всего не опосредованы вероятностной моделью, учитывающей последовательность действий противника, и потому в большей мере зависят от быстроты двигательных реакций. Таким образом, тактика ведения поединков, построенная на прогнозировании действий противников независимо от возраста и квалификации фехтовальщика, всегда имеет основой опережающую подготовку к появлению более вероятного действия [1, 24, 31].

1.5 Особенности спортивно-оздоровительной работы в учреждениях дополнительного образования

Одна из главных задач дополнительного образования заключается в создании таких условий, при которых дети с раннего возраста активно развивались бы в согласии с их желаниями, интересами и наличествующим

потенциалом, непрерывно стремились бы узнать что-то новое, изучать окружающий мир, пробовать свои силы в изобретательской, спортивной и творческой деятельности. Но в рамках лишь школьных предметов эта задача не решается.

По этой причине в отечественном образовании выделяется тот факт, что учреждения дополнительного образования отводится особая роль в процессе формирования способностей и склонностей, а также профессионального и социального самоопределения подростков. Также, с каждым годом важнейшее значение приобретают учреждения дополнительного образования, которые обеспечивают занятость детей и подростков, организуют их социально значимый досуг, профилактику наркомании, правонарушений и других девиантных проявлений в среде несовершеннолетних. Это является подтверждением востребованности подобной формы образования в обществе [56].

Очень важным аспектом дополнительного образования является спортивно-оздоровительная работа с детьми. В учреждениях дополнительного образования объём недельной часовой тренировочной нагрузки значительно меньше, отбора практически нет, работать приходится со всеми, кто пришёл и хочет заниматься. Уровень физического развития у всех разный, возраст неодинаковый, мальчики занимаются вместе с девочками. Это приводит к необходимости развития качеств, позволяющих компенсировать недостаточное количество тренировок, а также тонкого и точного учёта индивидуальных и гендерных особенностей спортсменов. В то же время в научной и методической литературе отсутствуют рекомендации по подготовке юных саблистов в таких условиях.

Вывод

Итак, деятельность фехтовальщиков по сравнению с деятельностью других спортсменов условна и более регламентирована правилами, благодаря чему в отдельные моменты выбор решений жестко ограничен. В то же время в большинстве случаев не исключается многообразие возможных вариантов стратегий. В соответствии с этим вероятность одного и того же действия противников в одних ситуациях достигает величин, близких к единице, а в других – к нулю. Зависимость здесь многообразная и определяется целым рядом факторов: величиной дистанции между фехтовальщиками, динамикой передвижений, характером действий оружием в настоящий момент и в прошлом. При этом, в «прошлом» заметно разграничиваются события, имевшие место в данной развязке (последовательно связанные друг с другом непрерывные действия, составляющие единое логическое целое), в данном бою и в прежних поединках этих спортсменов. Все это, несомненно, предъявляет повышенные требования к устойчивости и интенсивности, что определяет способность спортсмена к скорости приема и переработке информации, насколько позволяет непрерывный контроль за всеми элементами фехтовальной фразы, целостное ее восприятие. Действия любого типа в определенные моменты боя могут сыграть положительную роль. Однако в специальной тренировке фехтовальщика и его подготовке в целом необходимо следить за тем, чтобы рефлексорные и защитно-инстинктивные действия не занимали слишком много места в бою и не тормозили развитие и совершенствование других действий. Кроме того, преднамеренно действующему бойцу легко сохранять правильность движений в атаке, поскольку он значительно реже, чем импровизирующий фехтовальщик, встречается с возникновением неожиданных ситуаций. Импровизированные действия требуют от фехтовальщика более высокой автоматизированности и вариативности движений. Существующие методики подготовки саблистов

достаточно эффективны в спортивных школах. В учреждениях дополнительного образования объём недельной часовой тренировочной нагрузки значительно меньше, отбора практически нет, работать приходится со всеми, кто пришёл и хочет заниматься. Уровень физического развития у всех разный, возраст неодинаковый, мальчики занимаются вместе с девочками. Это приводит к необходимости развития качеств, позволяющих компенсировать недостаточное количество тренировок, а также тонкого и точного учёта индивидуальных и гендерных особенностей спортсменов. В то же время в научной и методической литературе отсутствуют рекомендации по подготовке юных саблистов в таких условиях.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ 14-16 ЛЕТ

2.1 Принцип распределения спортсменов по группам с его обоснованием и расчёт текущего рейтинга.

В ходе работы использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент.

В первой главе представлен аналитический обзор источников (научной литературы, методических пособий, нормативных документов и сети Интернет) по теме исследования. Обзор позволил выявить недостаточную разработанность методики технико-тактической подготовки саблистов подросткового возраста в условиях учреждений дополнительного образования, сформулировать гипотезу, постановку цели и задач, подобрать методы исследования.

Педагогический эксперимент был проведён с учащимися муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской" г. Челябинска. В эксперименте приняли участие 18 спортсменов 11-17 лет.

В эксперименте участвовали две группы периода углубленной подготовки, каждая из которых состояла из 9 разнополых спортсменов 11 - 17 лет, имеющих на начало эксперимента различный уровень физической, технической и тактической подготовленности.

Экспериментальная и контрольная группы до начала проведения исследования подобраны таким образом, что в каждой группе были спортсмены разной степени подготовленности, причём уровень подготовленности экспериментальной группы в целом был ниже.

Для этого перед формированием групп составлялся текущий рейтинг участвующих в эксперименте спортсменов по результатам, показанным ими на прошедших до начала эксперимента соревнованиях сезона 2019-2020 гг. по всем возрастным группам. Рейтинг базировался на шкале оценивания, утверждённой президентом Федерации фехтования России с коэффициентом 0.5. Особенность этой шкалы заключается в том, что характер дифференциации очков уменьшается по мере удалённости занятого спортсменом в конкретном соревновании места от призового. Это увеличивает значимость боёв на 15 ударов, которые требуют от спортсмена более высокого уровня физической, психологической и технико-тактической подготовки по сравнению с боями на 5 ударов в групповом туре соревнований [1].

Таблица 1– Соответствие рейтинговых очков занятым местам

Место	1	2	3-4	5-8	9-16	17-32
Очки	16	13	10	7	4	2

Группы были сформированы согласно занятым местам на чемпионате Челябинской области следующим образом: победитель соревнований отправлялся в контрольную группу, а занявший второе место спортсмен - в экспериментальную группу, и так поочерёдно независимо от пола спортсмена. В результате суммы рейтинговых очков экспериментальной (261) и контрольной (379) групп существенно различаются. Это наглядно показывает, что экспериментальная группа получилась слабее контрольной. Малое количество участников эксперимента не позволяет сделать полноценную статистическую обработку данных. Мы намеренно сформировали разноуровневые группы для того, чтобы можно было более наглядно оценивать прогресс или регресс результатов, как отдельных саблистов, так и группы в целом. Действительно, изменение индивидуальных

и средних групповых показателей экспериментальной группы будет наиболее очевидно, если исходный результат достаточно низкий.

Таблица 2 – Состав и обезличенные сведения о спортсменах экспериментальной группы до начала эксперимента

№ п/п	Пол	Год рождения	Стаж занятий, лет	Разряд	Количество очков в рейтинге
1	Ж	2004	3	1	44
2	М	2003	5	1	37
3	Ж	2004	4	2	18
4	Ж	2004	3	2	25
5	М	2005	3	1 юн	36
6	Ж	2003	4	1	35
7	М	2003	5	1	10
8	Ж	2007	3	1 юн	22
9	Ж	2008	3	3	34

Сумма рейтинговых очков контрольной группы – 379

Таблица 3 – Состав и обезличенные сведения о спортсменах контрольной группы до начала эксперимента

№ п/п	Пол	Год рождения	Стаж занятий, лет	Разряд	Количество очков в рейтинге
1	М	2004	6	1	65
2	Ж	2003	3	1	26
3	М	2005	6	2	40
4	Ж	2004	3	1	37
5	М	2003	4	2	21
6	Ж	2003	4	КМС	62
7	М	2005	3	2 юн	44

8	Ж	2002	8	КМС	58
9	М	2003	5	1	26

2.2 Содержание тренировочной работы и анализ текущей соревновательной практики спортсменов экспериментальной группы.

Обе группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) состояли из 9 человек. В тренировках первой группы в период проведения эксперимента преобладали упражнения СФП скоростно-силового характера, запланированные в календарном учебном графике. Во второй группе выполнение тех же упражнений было модифицировано дополнительными заданиями, требующих выполнения преднамеренно-экспромтных и экспромтных действий.

Таблица 4 – Содержание тренировок КГ и ЭГ на этапе подготовки к первенству УрФО среди юниоров

Контрольная группа		Экспериментальная группа
19.12	Техника передвижений. Улучшение качественных характеристик выполнения приемов.	Финт ударом прямо из 3-й позиции и завершением удара в другую позицию, стоя на месте и с шагом вперед (по левому боку и по правому боку). Каждый спортсмен произвольно наносит удары в разные сектора. Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации удара с шагом вперед (по маске, по левому боку и по правому боку). Для спортсменов 1, 2 и 3 было предложено выбирать амплитуду колебаний клинка самостоятельно.
22.12	Техника передвижений. Технико-тактическая подготовка. Парные упражнения. Освоение отдельных боевых действий нападения, защиты, подготовки, применение их в поединках.	Выпад или шаг-выпад, показ удара по маске и переключением – удар по правому или левому боку. При наличии шага спортсменам 6 и 7 следует выполнять его с разной скоростью. Атака с серией шагов вперед и выпадам – серия финтов и удар в открывающийся правый или левый бок. При выполнении все спортсмены должны были соблюдать правильность дистанции.

24.12	Подвижные игры.	
26.12	Боевая, соревновательная и судейская практика.	-Атака шагами средней длины с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и ударом в открываемый сектор. Выполнять упражнение, не падая на выпаде и выпрямлять вооружённую руку до конца. - Атака шагами средней длины с действием на оружие (направленным на отстранение клинка противника) и ударом в открытый сектор, успев увидеть и нанести удар. Удар с действием на оружие выполняется только в слабую часть клинка.
28.12	Характеристика и анализ тактических вариантов и рисунка боя.	-Беседа и наглядный разбор продолжительности и детализации атакующих действий в бою. Каждый спортсмен корректировал свои действия и действия товарища по оружию в течение боя.
29.12	Технико-тактическая подготовка. Парные упражнения.	-Удары на месте (с шагом, выпадом) с показом в правый бок и переводом по левому боку (по маске) и возвращение в 3-ю позицию (дополняется защитой и ответом). Упражнение выполняется с фиксацией вооружённой руки по завершении удара. -Атака без действия на оружие с переключением скорости и длиной шага. Спортсменкам 1, 3, 6, 8 и 9 было предложено совмещать шаги с небольшими скачками.
31.12	Подвижные игры	
9.01	Техника передвижений.	-Выпад (с шагом) с финтом ударом по левому боку и завершением удара по маске (по правому боку). Во время выполнения упражнения спортсменам 5 и 7 допускалось выполнять скачок. -Финт ударом по маске с шагом вперёд, на втором шаге финт ударом по левому боку и завершение удара с шагом (выпадом) по правому боку. Спортсменкам 4, 6, 8 и 9 было предложено менять скорость шага, не изменяя его длину.

Таблица 5 – Индивидуальные показатели спортсменов ЭГ на первенстве УрФО до 21 года (юниоры) 11.01.2020 г.

№ п/п	Очки до соревнований	Очки после соревнований	Применение экспериментальных действий	Занятое место	Интенсивность	Устойчивость	Продуктивность	Результативность преднамеренных действий	Результативность преднамеренно-экспериментальных действий
1	44	44	-	-	-	-	-	-	-
2	37	41	+	10	+	-	+	+	-
3	18	22	+	11	-	-	+	+	+

4	25	25	-	-	-	-	-	-	-
5	36	40	-	14	+	-	-	+	-
6	35	42	+	8	+	+	-	+	+
7	10	14	+	9	-	+	+	+	+
8	22	26	-	14	-	-	+	+	-
9	34	38	+	12	-	-	-	+	+

Спортсменки 1 и 4 не присутствовали на соревнованиях. Спортсмен 2 в большинстве завершения атак выполнял преднамеренные действия в максимальной скорости, пробовал увидеть защитные действия, но чрезмерно высокая скорость не позволяла правильно завершить выпад. Спортсменка 3 выполняла атаки с одинаковой минимальной скоростью и одинаковыми длинными шагами, но, тем не менее, в завершение атаки видела открытый сектор и наносила в него удар. Спортсмен 5 выполнял атаки длинными шагами и на прямых ногах, что мешало ему завершать атаки без замахов и без правильной фиксации выпада. Спортсменка 6 выполняла просмотр в атаке, но «перебегала» необходимую для завершения атаки дистанцию, что приводило к успешной контратаке со стороны противника. Выполняла переводы в разные сектора, но часто попадала в гарду оружия из-за замаха саблей. Спортсмен 7 просматривал защитные действия противника и правильно заканчивал атаку ударом в открытый сектор, но не отталкивался задней ногой на выпаде, так как зачастую вставал на прямые ноги при передвижении и смены длины шага. Спортсменка 8 выполняла завершение атаки из чрезмерно дальней дистанции коротким выпадом, что не позволяло ей нанести результативный удар. Выполняла серию финтов при изменении скорости шага в атаке, но не успевала среагировать на контратаку из-за страха. Спортсменка 9, также как и спортсмен 7, не отталкивалась задней ногой на выпаде, при завершении атаки, что приводило к промаху, падению клинка на дорожку и затормаживанию возвращения в боевую стойку.

Все спортсмены старались адаптироваться к выполнению преднамеренно-экспромтных и экспромтных действий в условиях

соревновательного процесса, но сыграл роль недостаток времени для подготовки к этим соревнованиям. По результатам соревнований следует сделать вывод о необходимости постепенного увеличения объема и интенсивности используемых средств тренировки, а именно: добиваться моментной и пространственной точности в завершении атак; выполнения атаки с изменением скорости и длины шага; включение в атаку серию финтов и переводов.

Таблица 6 – Содержание тренировок КГ и ЭГ на этапе подготовки к первенству УрФО среди кадетов

12.01	Техника передвижений. Технико-тактическая подготовка. Парные упражнения.	<p>-Беседа и наглядный разбор продолжительности и детализации атакующих действий в бою. Каждый спортсмен корректировал свои действия и действия товарища по оружию, в течение боя.</p> <p>-Атака на тренера. Атака шагами средней длины с показом по маске и ударом в открытый сектор. Для каждого спортсмена переключение скоростей и длины шага в свободной форме.</p> <p>-Атака на тренера. Атака с разновидностью длины шагов и завершением с действием на оружие и последующим ударом по маске. Спортсменкам 1, 3 и 4, в процессе выполнения упражнения, разрешалось выполнять серию финтов и переводы.</p>
14.01	Техника передвижений.	<p>-Атака с изменением длины, быстроты и ритма передвижений. Все спортсмены самостоятельно подбирают длину, скорость и ритм шагов.</p> <p>-Атака шагами средней длины с переключением скорости. Спортсмены 2 и 7 выполняли упражнение с включением в атаку серию финтов.</p>
16.01	Боевая, соревновательная и судейская практика.	<p>-Атака шагами средней длины с серией финтов ударом в открывающийся сектор по левому или правому боку в комбинации передвижений. Спортсменкам 4, 6 и спортсмену 5 было предложено выполнять длинный выпад, с моментальным завершением удара в открытый сектор.</p> <p>-Атака с изменениями длины и быстроты сближения. Спортсменки 6, 8 и 9 выходя в атаку ждали от противника контратаку, чтобы одновременно завершить свою атаку.</p>

Таблица 7 – Индивидуальные показатели спортсменов ЭГ на первенстве УрФО до 18 лет (кадеты) 18.01.2020 г

№ п/п	Очки до соревнований	Очки после соревнований	Применение экспромтных действий	Занятое место	Интенсивность	Устойчивость	Продуктивность	Результативность преднамеренных действий	Результативность преднамеренно-экспромтных действий
1	44	57	+	2	-	+	+	+	+
2	41	57	-	1	+	-	-	+	+
3	22	22	-	-	-	-	-	-	-
4	25	32	+	8	+	+	-	+	+
5	40	47	-	7	-	-	+	+	-
6	42	49	+	5	-	+	+	+	+
7	14	24	+	3	+	-	-	+	+
8	26	30	+	11	-	+	+	+	-
9	38	45	-	7	+	+	-	-	+

Спортсменка 3 не присутствовала на соревнованиях. Спортсменка 1 часто правильно меняла длину и скорость шагов, завершала выпад с серией финтов, но не выпрямляла руку до конца и проваливалась на выпаде, экспромтно просматривала защиты противника, но часто промахивалась по открытому сектору. Спортсмен 2 старался менять скорость шагов в атаке, но «перебегал» правильность дистанции, что приводило к контратаке противника. Спортсменка 4 часто выполняла атаки длинными шагами и передерживала руку при завершении, но всё-таки попадала в открытый сектор при выполнении серии финтов с переводом. Спортсмен 5 выполнял атаки с изменением длины шага, но часто на прямых ногах, что приводило к большому замаху и промаху в атаке. Спортсменка 6 выполняла просмотр в атаке, меняя длину шага и скорость переключения, но «перебегала» правильность дистанции, а на выпаде с большим замахом, не смогла вовремя увидеть открытый сектор. Спортсмен 7 правильно менял скорость шагов и просматривал защитные действия противника, но не отталкивался задней ногой на выпаде, что приводило к промаху. Спортсменка 8 выполняла атаки с изменением скорости шага, но не сохраняла правильность дистанции и

промахивалась. При ударе на выпаде передерживала руку, но, как правило, успевала вернуться в стойку и начать защитные действия. Спортсменка 9 выполняла переводы и меняла скорость шагов, но при нанесении удара подключала мышцы плеча, что приводило к промаху.

Анализ результата соревнований показал, что необходимо продолжать увеличение объемов и интенсивности боевой практики. Добавим в работу выполнения скачка и правильности завершения удара в максимальной скорости при сближении. Необходим совместный разбор атакующих действий в различных ситуациях, работа с тренером на переводы и переключения скоростей и длины шага, улучшить соотношение между объемами применения в поединках приемов нападения и приемов маневрирования; увеличить или сократить применения отдельных разновидностей передвижений; освоить определенные комбинации приемов.

Таблица 8 – Содержание тренировок КГ и ЭГ на этапе подготовки к первенству УрФО до 24 лет

19.01	Техника передвижений. Техничко-тактическая подготовка. Парные упражнения.	-Атака шагами средней длины, изменяя положение оружия. Спортсменкам 8 и 9 было предложено менять скорость шага. -Скачок финт с ударом по маске и выпад с завершением удара по правому боку (по левому). Все спортсмены выполняли скачок разной длины.
21.01	Техника передвижений. Улучшение качественных характеристик выполнения приемов.	-Атака на тренера. Атака шагами средней длины с переключением скорости и завершение удара по сигналу контратаки тренера. Спортсменкам 1, 3, и 4 в процессе выполнения упражнения было предложено выполнять действие на оружие. -Атака на тренера. Атака шагами средней длины шагами с переключением скорости и выпадом финт по левому боку и завершением удара по маске. Всем спортсменам было предложено выполнять скачок.
23.01	Боевая, соревновательная и судейская практика	-Шаг вперед финт по маске и выпад с завершением удара по поражаемой части руки. Спортсменки 4 и 6 чередовали шаг со скачком. -Шаг вперед финт по правому боку, с последующим шагом финт по левому боку и завершение выпадом по маске. Всем спортсменам было предложено менять

		длину шага.
25.01	Техника передвижений.	-Беседа и наглядный разбор продолжительности и детализации атакующих действий в бою. Каждый спортсмен корректировал свои действия и действия товарища по оружию, в течение боя.
26.01	Технико-тактическая подготовка. Парные упражнения.	-Атака шагами средней длины на партнера, совершающего произвольно чередующего защиты в 3-е и 4-е сектора с завершением в открытый сектор. Всем спортсменам было предложено выполнять действие на оружие. -Атака шагами средней длины с переключением скорости на партнера, произвольно чередующего защиты в 3-й и 5-й сектора с завершением в открытый сектор. Всем спортсменам было предложено выполнять серию финтов.
28.01	Подвижные игры.	
30.01	Боевая, соревновательная и судейская практика	-Атака шагами средней длины с действием на оружие и выпадом, завершение удара по верхней части поражаемой зоны руки. Спортсменкам 1, 3 и спортсменам 5, 7 было предложено менять скорость шагов. -Атака с переключением скоростей и выпадом, выпад финт по правому боку и перевод с завершением удара по левому боку. Спортсменки 1, 3 и 6 не меняли длину шага.
1.02	Техника передвижений.	-Атака на тренера. Атака шагами средней длины с серией финтов и ударом по маске. Для спортсменок 8 и 9 было предложено изменение скоростей и длины шага. -Атака на тренера. Атака с разнообразием длины шага и длины выпада, с последующим завершением по маске. Спортсменкам 4 и 6 в процессе выполнения упражнения, разрешалось выполнять серию финтов и переводы.
2.02	Технико-тактическая подготовка. Парные упражнения	- Атака шагами средней длины, финт по левому боку и удар по правому боку. Все спортсмены чередовали завершение выпадом разной длинный. -Атака, изменяя длину, быстроту и ритм передвижений, после подготавливающего сближения с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку. Спортсменки 3, 4 и спортсмены 2, 5, и 7, чередуя финты, пользовались действием на оружие.
4.02	Техника передвижений	- Атака шагами средней длины с действием на оружие и входом в контакт клинками, выдвиганием клинка вперед и завершением удара. Спортсмены 2, 5, 7 и спортсменка 1, могли уходить от контакта и завершать удар. -Атака с переключением скорости и длины шага, финт ударом по левому боку, финт ударом по правому боку и удар по левому боку. Спортсменки

		4, 6 и 8 чередовали финты с действием на оружие и завершением удара в открытый сектор.
25.02	Боевая, соревновательная и судейская практика.	-Атака на тренера с переключением скоростей и длины шага на тренера, произвольно чередующего отступление, сближение, остановку на месте. Все спортсмены удлиняют или укорачивают атаку, превосходящая дистанционные и моментные параметры. -Атака на тренера, произвольно чередующего контратаку и защиту. Все спортсмены наносят удар в заданный или открывающийся сектор.
27.02	Техника передвижений.	-Атака после подготавливающего сближения с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку. Спортсмены 4 и 6 завершали удар с выпрыгиванием из стойки. -Атака шаг вперёд выпад. На шаг партнёр, открывает поражаемую зону руки, в этот момент спортсмен завершает атаку в поражаемую часть руки. Спортсменки 1, 3, 8, 9 и спортсмен 2, чередуют шаг скачком.

Таблица 9 – Индивидуальные показатели спортсменов ЭГ на первенстве УрФО до 24 лет 18.01.2020 г

п/п	Очки до соревнований	Очки после соревнований	Применение экспромтных действий	Занятое место	Интенсивность	Устойчивость	Продуктивность	Результативность преднамеренных действий	Результативность преднамеренно-экспромтных действий
1	57	67	+	3	-	+	+	+	+
2	57	67	+	3	+	+	+	+	+
3	22	29	+	7	-	-	+	+	-
4	32	39	+	5	+	-	-	+	+
5	47	54	-	5	+	-	-	+	-
6	49	56	+	8	+	+	+	+	-
7	24	31	+	6	+	+	-	+	+
8	30	34	+	11	-	+	+	+	+
9	45	45	-	-	-	-	-	-	-

Спортсменка 9 не присутствовала на соревнованиях. Спортсменка 1 часто применяла скачок и после сразу заканчивала атаку выпадом и попаданием по противнику в правильной дистанции, но после, как противник

«раскусил» спортсменку, она не пыталась изменить тактику ведения боя в атаке, что приводило к промахам. Спортсмен 2 правильно переключал скорость и длину шага, сохраняя правильность дистанции, но при завершении удара с выпадом снова набирал максимальную скорость, что приводило либо к контратаке, либо к провалу от противника. Спортсменка 3 заканчивала атаку, не падая на выпад, но не выпрямляла руку до конца, что приводило к промахам. Спортсменка 4 старалась держать правильность дистанции и выполняла переключение скорости в атаке, но просматривая противника, при переводе попадала в гарду. Спортсмен 5 выполнял выпад стараясь не упасть, но при завершении удара выполнял большой замах, что приводило к контратаке, либо к провалу от противника. Спортсменка 6 в атаке сохраняла правильность дистанции с изменением длины шага и завершением атаки выполняла перехват удар по маске, но часто выполняла с замахом. При переводах в третий сектор также, как и спортсменка 4 попадала в гарду. Спортсмен 7 правильно выполнял переводы и завершение в открытый сектор, но часто при выполнении выпада в полёте падал и терял боевую стойку, что приводило к провальным атакам. Спортсменка 8 меняла скорость и длину шага, подключая в атаке серию финтов. При переводах часто наносила удары с замахами, что приводило к успешным защитным действиям соперника.

Таблица 10 – Содержание тренировок КГ и ЭГ на этапе подготовки к чемпионату Челябинска

1.03	Техника передвижений. Техничко-тактическая подготовка. Парные упражнения.	-Беседа и наглядный разбор продолжительности и детализации атакующих действий в бою. Каждый спортсмен корректировал свои действия и действия партнёра в течение боя.
3.03	Боевая, соревновательная и судейская практика.	-Атака на тренера. Атака шагами средней длины, завершение ложного выпада с попаданием в гарду и последующим выполнением защиты ответ. Всем спортсменам в процессе выполнения упражнения было предложено чередование с ремизом. -Атака на тренера. Атака с переключением скорости и длины шага, выпад финт по маске и

		завершением по правому (левому) боку. Спортсменам 1, 3 и 4 разрешалось выполнять скачок.
5.03	Техника передвижений	-Атака шагами средней длины на противника, совершающего слишком ранние и запаздывающие контратаки и защиты. Спортсмены не должны реагировать на ложные действия. -Атака два быстрых шага выпад, на выпаде действие на оружие удар по маске. Спортсмены 6, 8 и 9 чередовали серию финтов.
7.03	Техника передвижений. Техничко-тактическая подготовка. Парные упражнения.	-Атака на подготовку с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку. Спортсменкам 8 и 9 было предложено преднамеренно завершать удар в гарду и выполнить защиту ответ в открытый сектор. -Серия шагов вперёд разной длины и скорости, выпад с показом удара по маске и завершением удара по поражаемой части руки. Спортсменки 4 и 6 перед выпадом выполняли скачок средней длины.
10.03	Техника передвижений. Техничко-тактическая подготовка. Парные упражнения.	Атака на тренера. Атака шагами средней длины с действием на оружие и завершение удара в открытый сектор. Все спортсмены старались зафиксировать правильность выпада. Атака на тренера. Атака с переключением скорости и длины шага, с действием на оружие и завершением удара по верхней части поражаемой зоны руки.
12.03	Боевая, соревновательная и судейская практика.	-Атака на партнера, произвольно чередующего запаздывающие защиты и защиты с отступлением. Спортсмен наносит удар в основной атаке или совершает повторную атаку. Всем спортсменам было предложено выполнять действие на оружие. -Атака на партнёра. Спортсмен передвигается средними шагами и сохраняет дальнюю дистанцию, оружие в 3-й позиции, при сближении партнёра завершает ударом по маске, сохраняя правильную дистанцию.
14.03	Техника передвижений.	-Беседа и наглядный разбор продолжительности и детализации атакующих действий в бою. Каждый спортсмен корректировал свои действия и действия партнёра в течение боя.

Таблица 11 – Индивидуальные показатели спортсменов ЭГ на чемпионате Челябинска 15.03.2020

№ п/п	Очки до соревнований	Очки после соревнований	Применение экспромтных действий	Занятое место	Интенсивность	Устойчивость	Продуктивность	Результативность преднамеренных действий	Результативность преднамеренно-экспромтных действий
1	67	67	-	-	-	-	-	-	-
2	67	77	+	3	+	+	+	+	+
3	29	36	+	8	-	+	+	+	+
4	39	39	-	-	-	-	-	-	-
5	54	58	+	10	+	-	+	+	-
6	56	63	+	5	-	+	+	+	+
7	31	31	-	-	-	-	-	-	-
8	34	38	+	10	-	+	+	+	+
9	45	49	+	9	-	+	-	+	+

Спортсменки 1, 4 и спортсмен 7 не присутствовали на соревнованиях. Спортсмен 2 правильно переключал скорость и длину шага с добавлением серии финтов, но часто не держал правильность дистанции, что приводило к контратаке противника. Спортсменка 3 правильно меняла длину шага, но при попытках завершить удар по верхней части поражаемой зоны руки после действия на оружие часто промахивалась. Спортсмен 5 сохранял правильность дистанции в атаке, но при выполнении серии финтов часто получался большой замах, что приводило к контратаке, либо к «провалу» от противника. Спортсменка 6 в атаке сохраняла правильность дистанции с изменением длины и скорости шага, но при выполнении действия на оружие получался замах, что приводило к провалу от противника. Спортсменка 8 меняла скорость и длину шага с сохранением правильности дистанции. При выполнении действия на оружие не выпрямляла руку до конца, что приводило к промаху и провалу от противника. Спортсменка 9 сохраняла правильность дистанции, но при переключении длины шага сближалась с противником, что приводило к контратаке.

2.3 Итоги эксперимента и их анализ

В табл. 12 представлены данные, количественно характеризующие итоговые абсолютные и относительные индивидуальные и итоговые результаты проведённого эксперимента.

Таблица 12 – Количество рейтинговых очков каждого спортсмена и суммарно обеих групп до и после эксперимента

ЭГ					КГ				
№ п/п	До	После	Прирост	%	№ п/п	До	После	Прирост	%
1	44	67	23	52	1	65	111	56	71
2	37	77	40	108	2	26	48	22	85
3	18	36	18	100	3	40	61	21	53
4	25	39	14	56	4	37	68	31	84
5	36	58	22	61	5	21	46	25	119
6	35	63	28	80	6	62	105	43	69
7	10	31	21	210	7	44	54	10	23
8	22	38	16	73	8	58	97	39	67
9	34	49	15	44	9	26	63	37	142
Итог	261	458	197	75	Итог	379	653	274	72

Из анализа таблицы следует, что наилучшие относительные результаты (в процентах) показаны спортсменами, имевшими до начала эксперимента небольшое количество рейтинговых очков. Поэтому процентные показатели представляются недостаточно адекватной характеристикой для оценки результативности эксперимента. Другое дело – абсолютный прирост очков, который характеризует прогресс каждого спортсмена и группы в целом как раз в период проведения эксперимента и позволяет более объективно оценить его итоги.

Наиболее наглядно такая оценка может быть представлена в виде сводных рейтингов спортсменов обеих групп до и после проведения эксперимента (Таблица 13). Последний составлен на основе абсолютного прироста очков и, по нашему мнению, наиболее объективным образом отражает собственно результаты самого эксперимента.

Таблица 13 – Показатели динамики спортсменов ЭГ и КГ

№ п/п	До проведения эксперимента		№ п/п	После проведения эксперимента		№ п/п	Прирост после эксперимента		
	К	Э		К	Э		К	Э	Ч
1	1 К	65	1	1 К	111	1	1 К	46	0
2	6 К	62	2	6 К	105	2	6 К	43	0
3	8 К	58	3	8 К	97	3	2 Э	40	4
4	1 Э	44	4	2 Э	77	4	8 К	39	-1
4	7 К	44	5	4 К	68	5	9 К	37	7
6	3 К	40	6	1 Э	67	6	4 К	31	1
7	2 Э	37	7	9 К	63	7	6 Э	28	3
7	4 К	37	7	6 Э	63	8	5 К	25	8
9	5 Э	36	9	3 К	61	9	1 Э	23	-5
10	6 Э	35	10	5 Э	58	10	5 Э	22	-6
11	9 Э	34	11	7 К	54	10	2 К	22	2
12	9 К	26	12	9 Э	49	12	7 Э	21	6
12	2 К	26	13	2 К	48	12	3 К	21	-6
14	4 Э	25	14	5 К	46	14	3 Э	18	3
15	8 Э	22	15	4 Э	39	15	8 Э	16	0
16	5 К	21	16	8 Э	38	16	9 Э	15	-5
17	3 Э	18	17	3 Э	36	17	4 Э	14	-3
18	7 Э	10	18	7 Э	31	18	7 К	10	-14

Из таблицы 13 следует, что положительная динамика положения в рейтинге выявлена у четырёх спортсменов 2, 6, 7 и 3 ЭГ, отрицательная - у пяти (9, 5, 4, 1). Положительная динамика КГ появилась у спортсменов 9, 4, 5, 2, а отрицательная динамика выявлена у спортсменов 8, 3, 7. В обеих группах присутствуют спортсмены с нулевой динамикой спортсменка 8 из ЭГ и спортсмены 1 и 6 из КГ. Вполне возможно, что отрицательная динамика вызвана не недостатками применяемой методики, а рядом объективных и субъективных причин, например, посещаемостью спортсменами тренировок и соревнований. Этот аспект также нуждается в проверке.

Проанализируем эти показатели на предмет их соответствия отношения спортсменов к тренировочной работе и участию в соревнованиях в период проведения эксперимента с 17 декабря 2019 г. по 15 марта 2020 г.

Начнём с ЭГ. Спортсменка 1 пропустила 17 тренировок и 2 соревнования, что привело к отрицательному результату и потере 5 позиций в рейтинге. Спортсмен 2 пропустил 8 тренировок по объективным причинам, но качественная работа на остальных тренировках позволила ему в условиях соревнований осознано и успешно использовать экспромтные действия и достичь положительной динамики. Спортсменка 3 пропустила 19 тренировок и 1 соревнования. Огромное количество пропусков привело к нестандартности («корявости») её техники. К ней более техничному, но недостаточно опытному и умному бойцу приспособиться сложно, поэтому спортсменке удалось подняться в рейтинге на 3 позиции. Спортсменка 4 из-за пропуска 13 тренировок и 2 соревнований не поборол нерешительности при завершении атакующих действий в условиях соревнований, что привело к отрицательной динамике и потере 3 позиций в рейтинге. Спортсмен 5 пропустил всего 4 тренировки, но его несобранность и минимальная отдача на остальных тренировках привели к отрицательной динамике и потере 6 позиций в рейтинге. Спортсменка 6 пропустила 18 тренировок, но на тренировках выкладывалась максимально, что привело к положительной динамике. Спортсмен 7 пропустил 7 тренировок и 1 соревнования по

уважительным причинам, но уяснил для себя разнообразие атакующих действий и отличился положительной динамикой с подъёмом в рейтинге на 6 позиций. Спортсменка 8 пропустила 9 тренировок, не справлялась с паникой во время своих атакующих действий и в результате показала нулевую динамику. Спортсменка 9 пропустила 14 тренировок и 1 соревнования. Это привело к нерешительности в завершении атак и потере 5 позиций в рейтинге.

В КГ спортсмены 9, 4, 5, 2, отличились положительной динамикой при очень неравномерном количестве пропусков (соответственно, 6, 13, 17 и 10) тренировок. Это связано с осознанной и продуктивной работой на посещённых тренировках. У спортсменов 8 и 3 отрицательная динамика связана с большим количеством пропусков (соответственно, 19 и 15) тренировок. Отрицательная динамика спортсмена 7, посетившего все тренировки, связана с неосознанностью применяемых в бою действий. Нулевой динамикой отличились спортсмены 1 и 6, при пропусках, соответственно 4 и 23 тренировок. Это объясняется тем, что на всех соревнованиях они занимали 1 или 2 место, и им было невозможно улучшить показатели.

Выводы

Количество участвовавших в эксперименте спортсменов было явно недостаточным для глубокой статистической обработки данных, но первичный анализ позволяет сделать некоторые качественные выводы.

1. Несмотря на неоднородный возрастной и гендерный состав спортивно-оздоровительных групп в многопрофильных учреждениях

дополнительного образования, вид спорта «фехтование» позволяет при организации тренировочных занятий учесть индивидуальные особенности занимающихся путём варьирования сложности и дозировки упражнений.

2. Включение в тренировочные занятия упражнений экспромтного и преднамеренно-экспромтного характера позволяет выявлять психофизиологическую предрасположенность спортсменов к различным типам боевого поведения и, следовательно, более тонко и адресно дифференцировать применяемые к ним тренировочные средства.

3. Прямой корреляции между количеством пропущенных тренировочных занятий и результативностью соревновательной деятельности выявить не удалось. Это, по-видимому, связано с особой психологической обстановкой соревновательного поединка. Плохо подготовленный, пропустивший много тренировок спортсмен может быть психологически раскрепощён («нечего терять»), в то время как его прекрасно тренированный соперник, обладающий богатым технико-тактическим арсеналом, психологически зажат гипертрофированным чувством ответственности за результат («нужна только победа, зря что ли так много и качественно тренировался»).

4. Проведённый эксперимент показал, что эффективность применяемой методики в условиях спортивно-оздоровительной группы может быть достигнута только при существенно более длительном её использовании. Поэтому мы планируем в дальнейшем продолжить работу с этими же спортсменами во Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, деятельность фехтовальщиков по сравнению с деятельностью других спортсменов условна и более регламентирована правилами, благодаря чему в отдельные моменты выбор решений жестко ограничен. Зависимость здесь многообразная и определяется целым рядом факторов: величиной дистанции между фехтовальщиками, динамикой передвижений, характером действий оружием в настоящий момент и в прошлом. В рамках соревновательной деятельности на спортсменов влияют множество негативных факторов, которые можно нейтрализовать или минимизировать на тренировках с помощью специально подобранных упражнений. Однако в учреждениях многопрофильного дополнительного образования дети часто пропускают занятия (мама сказала с сестрой посидеть; в школе много уроков задали; у друга день рождения был; голова или живот перед самой тренировкой заболели, и мама сказала не ходить; на физкультуре в школе ногу ушиб, и так далее). С 5 по 18 февраля 2020 г. тренировки не проводились из-за карантина по гриппу, и это тоже отрицательно повлияло на результаты эксперимента.

Для успешного выполнения упражнений и более эффективного их общего и специального воздействия нужно, чтобы занимающиеся осмысленно выполняли упражнения, понимали их назначение, умело использовали нужный темп, ритм, амплитуду движения и интенсивность. Вот для этого осмысления времени нам и не хватило. Поэтому даже упражнения, направленные на увеличение скорости психического и двигательного реагирования при изменении боевой ситуации, не позволили нам в полной мере добиться желаемого улучшения за слишком короткий срок проведения эксперимента.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение методики обучения с превалированием преднамеренно-экспромтных и экспромтных атакующих действий не дало очевидного массового положительного эффекта. Тем не менее, некоторые спортсмены ЭГ показали устойчивую

положительную динамику результатов соревнований. Более того, у всех спортсменов ЭГ мы отмечали эпизодическое проявление осознанности атакующих преднамеренно-экспромтных и экспромтных действий. Спортсмены же КГ, в основном, успешно применяли на соревнованиях преднамеренные действия, выполняемые на высокой скорости.

Количество участвовавших в эксперименте спортсменов было явно недостаточным для глубокой статистической обработки данных, но первичный анализ позволяет сделать некоторые качественные выводы.

Несмотря на неоднородный возрастной и гендерный состав спортивно-оздоровительных групп в многопрофильных учреждениях дополнительного образования, вид спорта «фехтование» позволяет при организации тренировочных занятий учесть индивидуальные особенности занимающихся путём варьирования сложности и дозировки упражнений.

Включение в тренировочные занятия упражнений экспромтного и преднамеренно-экспромтного характера позволяет выявлять психофизиологическую предрасположенность спортсменов к различным типам боевого поведения и, следовательно, более тонко и адресно дифференцировать применяемые к ним тренировочные средства.

Прямой корреляции между количеством пропущенных тренировочных занятий и результативностью соревновательной деятельности выявить не удалось. Это, по-видимому, связано с особой психологической обстановкой соревновательного поединка. Плохо подготовленный, пропустивший много тренировок спортсмен может быть психологически раскрепощён («нечего терять»), в то время как его прекрасно тренированный соперник, обладающий богатым технико-тактическим арсеналом, психологически зажат гипертрофированным чувством ответственности за результат («нужна только победа, зря что ли так много и качественно тренировался»).

Проведённый эксперимент показал, что эффективность применяемой методики в условиях спортивно-оздоровительной группы может быть

достигнута только при существенно более длительном её использовании. Следует, гипотеза нашего исследования на данный момент не подтвердилась. Поэтому мы планируем в дальнейшем продолжить работу с этими же спортсменами во Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании / Аркадьев Виталий Андреевич. -М.: ФиС, 2000. –182 с.
2. Байокко, М. Новые правила для классических и условных видов оружия: рапиры и сабли / Марчелло Байокко; Федерация фехтования России. – Москва, 2005. – 6 с.
3. Биомеханические показатели результативности техники соревновательной действий фехтовальщиков / Г.Б. Шустиков, А.В. Деев, Е.Н. Медведева, С.А. Моисеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 263–266.
4. Бычков, Ю.М. Анализ и оценка технико-тактической подготовленности фехтовальщиков высшей квалификации / Ю.М. Бычков // Фехтование: вестник. – Смоленск, 2003. – Вып. 1. – С. 79–83.
5. Васильков, А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 379 с.
6. Войтов, В.Г. Информационный фактор в системе тактического взаимодействия спортсменов в спортивном фехтовании / В.Г. Войтов, А.И. Павлов // Научно-педагогические проблемы спортивного фехтования: материалы Всерос. науч.-практ. конф.: (сб. ст.) / под общ. ред. А.И. Павлова; Смолен. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2005. – С. 11– 14.
7. Войтов, В.Г. Характеристика условий и структура принятия решений в процессе тактического взаимодействия в спортивном фехтовании / В.Г. Войтов // Фехтование: вестник. – Смоленск, 2003. – Вып. 1. – С. 83–88.
8. Голубицкий, С. Фехтование – моя жизнь / С. Голубицкий. – Москва: Зебра-Е, 2012. – 288 с
9. Городничев, Р.М. Спортивная электронейромиография / Р.М. Городничев. – Великие Луки: ВЛГАФК, 2005. – 230 с.

10. Деев, А.В. Совершенствование качества уколов фехтовальщиков / А.В. Деев, Г.Б. Шустиков // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2012 г. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 49.
11. Житлов В.В., «Индивидуальный подход к предсоревновательной подготовке фехтовальщиков.» Изд. Казан. университета, 2005.
12. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Теория ключевой двигательной компетенции/ Д.А. Завьялов: Монография. -Красноярск: РИО КГПУ, 2002. 276 с.
13. Ибрагимов, А.К. Актуальные аспекты формирования специальных тактических умений фехтовальщиков, основанных на проявлении двигательных реакций / А.К. Ибрагимов, А.И. Павлов // Научнопедагогические проблемы спортивного фехтования: материалы Всерос. науч.- практ. конф.: (сб. ст.) / под общ. ред. А.И. Павлова ; Смолен. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2005. – С. 90–93.
14. Колганов, С.Н. Объективизация оценок результативности нападений в соревнованиях у квалифицированных фехтовальщиков на рапирах: дис. ... канд. пед. наук / Колганов Сергей Николаевич; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Москва: Принт-центр, 2007. – 138 с.
15. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва: Известия, 2001. – 333 с.
16. «Методика психодиагностики в спорте.» Маришук В.Л., Блудов, Плахтиенко В.А., Серова Л.К., М: "Просвещение", 2002.
17. Мовшович, А.Д. Научные основы построения многолетней тренировки / А.Д. Мовшович // Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учеб. пособие. – Москва, 2002. – С. 15–31.
18. Мовшович А.Д. Принципы построения тренировки фехтовальщиков: Сб. трудов ученых ГЦОЛИФК. – М.: 1993. – С.177-179.

19. Мочалов, Б.В. Терминология спортивного фехтования / Б.В. Мочалов. – Екатеринбург: [б. и.], 2004. – 63 с
20. Особенности внутримышечной деятельности фехтовальщиков при выполнении технических приёмов / Е.Н. Медведева, Г.Б. Шустиков, А.В. Деев, А.М. Пухов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 109–114.
21. Павлов, А.И. Специальные тактические умения применять атакующие действия в фехтовании / А.И. Павлов // Научно-педагогические проблемы спортивного фехтования: материалы Всерос. науч.-практ. конф.: (сб. ст.) / под общ. ред. А.И. Павлова; Смолен. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2005. – С. 46–52.
22. Правила организации и проведения соревнований по спортивному фехтованию Российской Федерации / под общ. ред. А.И.Павлова – М., 2007. – 128 с.
23. Равикович, Н.Ф. Методика формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности фехтовальщиков-рапиристов с учётом «временного» фактора: автореф. дис. канд. пед. наук / Наталья Феликсовна Равикович. – Москва, 2001. – 24 с.
24. Ренский П.А. Тактическое совершенствование фехтовальщиков на саблях высшей квалификации с учетом ситуационных разновидностей соревновательной деятельности: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М., 1989. – 22 с.
25. Рыжкова, Л.Г. Состав действий сильнейших фехтовальщиков на саблях при использовании аппарата-электрофиксатора с опережением 120 миллисекунд / Л.Г. Рыжкова, В.В. Шамис // Научно-педагогические проблемы спортивного фехтования: материалы Всерос. науч.-практ. конф.: (сб. ст.) / под общ. ред. 143 А.И. Павлова; Смолен. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2005. – С. 99–105.
26. Рыжкова, Л.Г. Тактические знания в системе тренировки фехтовальщиков на этапе спортивного мастерства / Л.Г. Рыжкова //

- Научно-педагогические проблемы спортивного фехтования: материалы Всерос. науч.-практ. конф.: (сб. ст.) / под общ. ред. А.И. Павлова; Смолен. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2005. – С. 56–60.
27. Самсонова, А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие / А.В. Самсонова, Е.Н. Комиссарова; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2008. – 126 с.: ил. – Библиогр.: с. 122–123.
28. Самсонова, А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А.В. Самсонова; Министерство спорта Российской Федерации; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2015. – 197 с.: ил. – Библиогр.: с. 185–186.
29. «Специализированная деятельность тренера на занятиях по фехтованию на шпагах.» Г. Д. Тышлер, Д. А. Тышлер, Ю. М. Бычков. Теория и практика физической культуры. – 2008 год.
30. Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. - М.: Изд. ФОН, 1997. – 385 с.
31. Стукалин, А.В. Техничко-тактическая подготовка рапиристов в связи с изменением правил судейства: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Александр Валерьевич Стукалин; [Моск. гос. акад. физ. культуры]. – Москва, 2009. – 26 с.
32. Тарханов, И.В. Биомеханическая структура выполнения шагов назад в спортивных танцах: дис. канд. пед. наук / Тарханов Иван Владимирович; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. – Москва, 2016. – 132 с.
33. Теория и практика спортивного фехтования: учебное пособие / Г.Б. Шустиков [и др.]; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Москва: Спорт, 2016. – 192 с.
34. Турецкий Б.В. Совершенствование тактической подготовки фехтовальщиков в связи с индивидуальным стилем принятия решения в

- боевых взаимодействиях: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М., 1981. - 23 с.
35. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию: учебное пособие для вузов. – М.: Академический Проект, 2007. – 432 с.
 36. Тышлер, Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А.Тышлер, А.Д.Мовшович. – Москва: Академический Проспект, 2007. – 153 с.
 37. Тышлер Г. Д. «Методика совершенствования приемов передвижений.» Фехтование: программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004.
 38. Тышлер, Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер. – Москва: Деловая лига, 2002. – 254 с.
 39. Тышлер Г.Д. Техника передвижений фехтовальщиков в многолетней тренировке и соревнованиях. Монография / Г.Д.Тышлер. - М.: Академ. Проект, 2009.
 40. Тышлер Д.А. Спортивное фехтование. "Ф.О.Н", М: 2007.
 41. Тышлер, Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер. – Москва: Академический Проспект, 2007. – 232 с.
 42. Тышлер, Д.А. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований / Д.А. Тышлер, А. Мовшович, Ю. Бычков. – Москва: СпортАкадемПресс, 2001. – 123 с
 43. Тышлер Г.Д. Техника передвижений фехтовальщиков в многолетней тренировке и соревнованиях: Монография. – М.: Академический Проект, 2009. – 186 с.
 44. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. - М.: Изд. «Советский спорт», 1996. - 74 с.
 45. Тышлер Д.А. Индивидуализация состава действий // Фехтование: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Изд. ФОН, 1998. - С. 163-172.

46. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 254 с.
47. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. От новичка до чемпиона. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
48. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков – М.: Академический Проект, 2007. – 153 с.
49. Федоров В.Г. Базовые компоненты интегральной готовности спортсменов различной квалификации и специализации (на примере фехтования) / В.Г. Федоров // Материалы итоговой научно-практической конференции ППС НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, за 2015 г. - НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, СПб. – СанктПетербург, 2016. – С. 49.
50. Федоров В.Г. Качественные показатели технического мастерства фехтовальщиков высокой квалификации / В.Г Федоров, Г.Б. Шустиков, Е.А. Нечаева // Материалы итоговой научно-практической конференции ППС НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, за 2015 г. - НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, СПб. – СанктПетербург, 2016. – С. 50.
51. Шустиков Г.Б. Использование аппаратной методики исследования для определения параметров техники уколов в фехтовании на рапирах / Г.Б. Шустиков А.В. Деев // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2014 г. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 52.
52. Шустиков Г.Б. Общая характеристика терминологических понятий в спортивном фехтовании / Г.Б. Шустиков, А.В. Деев, Н.А. Мердинова // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург за 2013 г. – Санкт-Петербург, 2014. – С. 68. 129.

53. Шустиков Г.Б. Применение уколов повышенной сложности в современном фехтовании на рапирах / Г.Б. Шустиков, А.В. Деев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 182–185.
54. Шустиков Г.Б. Систематизация базовых терминологических понятий в современном фехтовании / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 200–205.
55. Шустиков Г.Б. Теория и методика фехтования: учебное пособие / Г.Б. Шустиков В.Г. Федоров, А.В. Деев; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 162 с.

Источники ресурса удалённого доступа (интернет)

56. Дворец пионеров и школьников в городе Челябинск - [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://chel-dpsh.ru> (10.11.2019).
57. Сайт Федерации Фехтования России - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.rusfencing.ru (15.11.2019).
58. СДЮШОР по фехтованию «Спартак» - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.spbspartak.ru (23.01.2020).
59. Фехтование: актуальная информация и новости - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.malleus.ru (4.03.2020).
60. Международный олимпийский комитет - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.olympic.org (17.12.2019).
61. Федерация фехтования Москвы - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.mosfencing.ru (5.02.2020).