

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

« » _____ 2020 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**на тему : Навчання починаючих фехтувальників раціональній техніці
пересування та застосування її в змагальній діяльності**

Виконав: студент 6541м групи

_____ Самбурська А.А.

Керівник роботи:

к.н.фіз.вих., доцент

_____ Яцунський О.С.

Миколаїв – 2020 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
ГЛАВА 1. ОГЛЯД НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.	
1.1. Історія фехтування. Витоки і становлення школи фехтування.....	5
1.2. Сучасний стан фехтування на шпагах.....	8
1.3. Вікова динаміка вдосконалення рухових здібностей.....	10
1.4. Фізична підготовка фехтувальників. Характеристика рухових якостей і специфіка їх проявів.....	23
1.5. Техніка пересувань у фехтуванні.....	32
1.6. Психологічні основи фехтування.	
Вплив фехтування на рухові і психічні якості спортсменів.....	44
1.7. Сенсомоторні і особистісні особливості фехтувальників на шпагах.....	55
ГЛАВА 2. МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.	
2.1. Мета і завдання досліджень.....	65
2.2. Методи досліджень.....	66
2.3. Організація досліджень.....	67
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ	
3.1. Актуальні проблеми вдосконалення техніки пересування.....	68
3.2. Експеримент.....	75
ВИСНОВКИ.....	80
Список літератури	83

ВСТУП

В даний час, як на міжнародних, так і на змаганнях, спостерігається тенденція до зміни техніки пересування провідних фехтувальників.

Проаналізувавши результати останніх виступів як провідних фехтувальників на шпагах, так і основного складу виступаючих на міжнародних змаганнях, можна зробити висновок, що при однакових загальних фізичних, швидкісних даних та арсеналу технічних і тактичних прийомів, кращих результатів досягають фехтувальники, які вміють раціонально і ефективно пересуватися на полі бою. Основна роль в досягненні високих результатів зводиться до боротьби за дистанцію. Суть цієї боротьби полягає в тому, щоб, як можна більш непомітно для противника увійти в дистанцію дозволяє виконати результативну атаку, яка виключає можливість застосування суперником захисних дій.

Для того, щоб непомітно скоротити дистанцію - ефективніше пересуватися стрибками, а не кроками. Але при пересуванні стрибками змінюється навантаження на ноги - збільшується частота руху ніг і швидкість пересувань, і при цьому потрібно стежити, щоб центр ваги рухався прямолінійно. Отже, потрібно вносити деякі зміни в навчально-тренувальний процес, як діючих спортсменів, так і новачків. Але саме в навчанні новачків потрібно приділяти велику увагу психологічній підготовці в техніці пересування.

Вагома так само причина перегляду техніки і тактики пересування, через зміни правил змагань з фехтування на шпагах. Раніше змагання проводились по системі - два попередніх кола, а з 32-х або з 16-ти, проводиться втішний тур - де спортсмени після чергового бою, якщо не потрапляли в наступний тур, мали можливість провести додаткову бою і при успішному проведенні вийти в наступний тур. Зараз змагання проводять по олімпійській системі - попередні бої, а потім тур прямого вибування до фіналу. Відповідно зменшилась кількість проведених боїв, але збільшилася динаміка фехтувального двобою, отже, виникла проблема

розвитку спеціальної витривалості і рухових навичок у юних шпажистів, вже на самих ранніх етапах навчання.

У зв'язку з тим, що підвищилася динамічність проведених боїв, метою наших досліджень є - розробка нової системи навчання, що дозволяє в найкоротший період часу домогтися цілковитого освоєння техніки пересувань юних шпажистів.

ГЛАВА 1. ОГЛЯД НАУКОВО - МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Історія фехтування. Витоки і становлення школи фехтування

Фехтування - один з найдавніших видів спорту.

Утилітарне фехтування на різних видах холодної зброї було досить відомо в давнину (в Єгипті, Греції, Римі). У середні століття воно вважалося однією з "семи благородних пристрастей" лицаря. Після появи вогнепальної зброї воїнам довелося відмовитися від важких і вже непотрібних обладунків і замінити громіздке зброю більш легким, що вимагає в управлінні не тільки сили, скільки спритності, що придбані спеціальними вправами. Ця обставина повело до зародження на початку 15 століття в Іспанії фехтувального мистецтва, чому більшою мірою сприяло виробництво легких і міцних толедських клинків і широке поширення поєдинків серед аристократії.

В середині 16 століття центром фехтування, мавши у той час дуельну і спортивну форми, стала Італія. У 1517г. Акіле Мароццо докладно виклав принципи італійської школи.

В кінці 17 століття Паризької фехтувальної академією синтезується іспанська та італійська школи, закладаються основи нового напрямку в фехтуванні - французької школи. Французи полегшили і вкоротили зброю, ввели маску для запобігання особи від поранень, що дозволило ускладнити техніку прийомів і збільшити швидкість їх виконання.

В даний час в техніко-тактичному відношенні різниця між окремими напрямками фехтування настільки нівелювалася, що в практиці бою може відрізнити тільки фахівець.

У Росії фехтування культивується з початку 18 століття, як засіб розвитку спритності, виховання войовничого духу, як «шпажним мистецтвом». В епоху

Петра 1 в армії багато уваги приділялося прийомам штикового бою, а фехтування на шпагах стало обов'язковим для придворних. Фехтування вважалося одним з основних засобів фізичного виховання російського дворянства. У військових і цивільних навчальних закладах поряд з іншими предметами викладалося фехтування.

Основні тенденції розвитку фехтування

Фехтування, як і більшість олімпійських видів спорту, знаходиться в стадії інтенсивного розвитку. В даний час учаснику найбільших міжнародних змагань вже в першому бою відбіркового турніру необхідно працювати на межі своїх можливостей і зберігати високий рівень працездатності протягом усіх боїв особистої і командної першості.

Пошук оптимальних умов адаптації всіх систем організму до майбутньої діяльності в умовах головних змагань, вміння координувати техніко-тактичну, фізичну, функціональну і психологічну підготовленість одна з найбільш складних проблем підготовки.

На особливу увагу заслуговує тенденція підвищення ефективності дій нападу, щодо дій від оборони яка охопила в даний час всі види зброї. Підвищення ефективності дій нападу - це результат успішних розробок і впровадження в бій підготовляючих дій, де особливе місце займають дистанційні підготовки, ефективність яких залежить перш за все від рівня оволодіння сучасною технікою пересувань.

Розширення складу добре фізично підготовлених, сильних різнопланових спортсменів викликало зміни в змісті змагальних боїв в сторону підвищення їх динамічності. Особливою турботою стало оволодіння перевагою в дистанційній ініціативі, ефективне використання дистанційних підготовок, оволодіння умінням несподівано і швидко увійти в зону нанесення уколу, швидко перемкнутися від оборони до нападу або вчасно розірвати дистанцію, все це потребувало спеціальної спрямованості і великої уваги в тренуваннях вдосконалення техніки пересувань. Вирішенню цих проблем має бути відведено особливу увагу в

подальшій підготовці наших фехтувальників. На жаль, цей важливий розділ підготовки до цих пір не систематизований, що негативно відбивається на роботі тренерів на місцях з молодими фехтувальниками.

Фехтувальники нового типу, що працюють на виграш темпу, що руйнують класичні уявлення, стали зараз не винятком, а явищем на міжнародній арені.

Настав період інтенсивного формування нових техніко-тактичних дій у фехтуванні на шпагах. Швидкі, на перший погляд нелогічні, кроки-скачки шпажистів в стійці, що дозволяють в будь-який момент піти назад або кинутися в атаку «стрілою», йдуть в розріз з уявленнями про необхідність збереження певної дистанції. Тим самим створюються передумови для дії з незручних положень, руйнування традиційної логіки бойових дій. Крім того, зараз боєць середнього зросту цілком може конкурувати з високим і довгоруким фехтувальником, перш має безперечну перевагу в випереджальних діях. В даний час фехтування на шпагах орієнтовано на виграш просторово-часових характеристик бою, що реалізуються в постійно мінливій дистанції, нетрадиційних позиціях.

1.2.Сучасний стан фехтування

Результати участі збірної команди України з фехтування на шпагах у Чемпіонатах світу з 2017-2019 рік.

Чемпіонатсвіту Німеччина (Лейпциг) 2017 рік.

Шпага чоловіки :

Нікішин Богдан- 11 місце особисте,6 місце командне;

Герей Анатолій – 23 місце особисте,6 місце командне;

Хворост Максим – 44 місце особисте,6 місце командне;

Станкевич Володимир – 75 місце особисте ,6 місце командне;

Шпага жінки:

Кривицька Олена – 3 місце особисте,10 місце командне;

БежураФейбі – 20 місце особисте,10 місце командне;

Почкалова Анфіса – 27 місце особисте,10 місце командне;

Пантелєєва Ксенія – 40 місце особисте,10 місце командне;

Чемпіонат світу Китай (Усі) 2018 рік.

Шпага чоловіки :

Нікішин Богдан – 3 місце особисте,13 місце командне;

Свічкарь Роман – 3 місце особисте,13 місце командне;

Станкевич Володимир – 66 місце особисте,13 місце командне;

Рейзлін Ігор – 72 місце особисте,13 місце командне;

Шпага жінки:

Кривицька Олена – 5 місце особисте, 10 місце командне;

Почкалова Анфіса – 13 місце особисте, 10 місце командне;

БежураФейбі – 15 місце особисте, 10 місце командне;

Пантелеєва Ксенія – 42 місце особисте, 10 місце командне;

Чемпіонат світу Угорщина (Будапешт) 2019 рік.Шпага чоловіки :

Рейзлін Ігор – 3 місце особисте, 2 місце командне;

Нікішин Богдан – 9 місце особисте, 2 місце командне;

Свічкач Роман – 20 місце особисте, 2 місце командне;

Станкевич Володимир – 71 місце особисте, 2 місце командне;

Шпага жінки :

Кривицька Олена – 3 місце особисте, 4 місце командне;

Пантелеєва Ксенія – 29 місце особисте, 4 місце командне;

БежураФейбі – 39 місце особисте, 4 місце командне;

Шемякіна Яна – 46 місце особисте, 4 місце командне;

1.3. Вікова динаміка вдосконалення рухових здібностей

Узагальнення наукових і методичних положень, що відносяться до динаміки рухових якостей юних спортсменів, перш за все дозволяють виділити існування прискорених періодів формування рухових здібностей.

Найбільш високі темпи прискореного зростання сили відносяться до 14-17 років. Разом з тим є дані про максимальні темпи зростання силових здібностей вже до 13-14 і навіть до 11-13 років.

Характеризуючи процес вдосконалення швидкості рухів, слід враховувати гетерохронність її проявів в залежності від віку. При цьому максимальне значення зрушень (поліпшення) швидкості рухових реакцій і швидкості поодиноких рухів встановлено у віці 7-11 років, а максимальні темпи зростання значень швидкості бігу відзначаються в дуже широкому віковому діапазоні від 11 до 17 років. Проте розвиток швидкісних якостей у юних спортсменів до 14 років сповільнюється. Крім того здатності до прояву швидкості рухів у дівчаток 11-12 років вище, а в 13-14 років нижча, ніж у хлопчиків-однолітків.

Витривалість дітей підвищується поступово. Так, в 14 років вона становить 70%, в 16 років - 80%, а до 17-18 років досягає 85% від значень, що визначають витривалість дорослої людини. Однак прояв витривалості у дітей молодшого та середнього шкільного віку мають кількісні і якісні відмінності. Істотні зрушення в розвитку витривалості спостерігаються вже в ранньому віці - 7-11 років. Причому витривалість при швидкісно-силових зусиллях особливо бурхливо зростає до 11 років, збільшуючись в цьому віці у дівчаток в два, а у хлопчиків майже в три рази. Таким чином, витривалість зазнає особливо виражені зміни в 11-12 років.

Значення швидкісно-силових якостей безперервно зростають у хлопчиків до 13, а у дівчаток до 12-13 років (певні темпи приросту показників швидкісно-

силових якостей відзначаються аж до 17 років). Максимальні темпи поліпшення координації рухів відзначаються у віці від 10 до 15 років.

Успішне формування рухових навичок у фехтуванні взаємопов'язане з рівнем розвитку рухових якостей, і перш за все швидкісно-силових. Складний і різноманітний навчально-тренувальний процес виховання юних фехтувальників виявляється ефективним лише в тому випадку, якщо основна увага тренера буде направлено на розвиток і вдосконалення таких фізичних якостей, як спритність, гнучкість, швидкість і координація рухів.

Вікові особливості розвитку початківців спортсменів

В фехтування приходять діти різного віку. В основному від 7 до 13 років. Віковий діапазон величезний, і працювати з усіма однаково просто неможливо. Ті вправи, які для одних - дитяча забава, інші просто ще не в змозі виконати. Приходять здібні, не надто здібні й просто нездатні. Але всі хочуть займатися і з усіма треба працювати. Кожна високорозвинена в спортивному відношенні країна, спираючись на національні традиції формує свою систему багаторічної підготовки висококваліфікованих спортсменів. Так як ця система має справу з розвитком близько граничних можливостей людини, вона не може бути незмінна і стабільна на всі часи. Відбувається постійний пошук технічних і тактичних новинок.

Система багаторічної підготовки спортсменів розрахована на те, що діти починають займатися спортом з 8 -10 років. Якщо слідувати цій системі, то перехід до етапу спортивного вдосконалення вимагає не менше 6 - 7 років систематичного тренування.

Процес становлення спортсмена диктується педагогічною майстерністю, законами природи, індивідуальних фізичних якостей, займається і умовами конкуренції. У теорії, процес підготовки складається з 4 - 5 етапів:

І етап початкової підготовки, тривалість якого не менше двох років, включає наступні завдання:

- 1) фізичний розвиток юних спортсменів;
- 2) оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ.

II етап початкової спортивної спеціалізації (попередньої базової підготовки) триває також близько двох років. Його завдання:

- 1) досягнення оптимального рівня фізичної та функціональної готовності;
- 2) оволодіння основами техніки обраного виду спорту;
- 3) розвиток провідних фізичних якостей;
- 4) участь у різних змаганнях;
- 5) визначення спортивних задатків і здібностей (спортивної придатності).

III етап поглиблення тренування в обраному виді спорту (спеціалізованої базової підготовки). На його частку припадає теж близько 2 - 3 років. Його завдання:

- 1) вдосконалення техніки обраного виду спорту;
- 2) оволодіння основами тактики обраного виду спорту;
- 3) підвищення рівня фізичної та функціональної готовності.

IV етап спортивного вдосконалення (максимальної реалізації індивідуальних можливостей). Його тривалість 2 - 3 роки.

1) Провідним завданням є досягнення перемог на відповідальних змаганнях високого рівня.

V етап - збереження спортивних досягнень.

Парадокс в тому, що те про, що написали теоретики правильно. Але не з усім, що написали теоретики, можна беззастережно погодитися. Не може бути свавілля в підготовці спортсменів - система потрібна. Але немає однакових умов тренерської роботи, немає однакових дітей і тренерів. Не тільки роками

визначається кожен етап, а можливостями дитини і тренера справлятися з поставленими на кожному етапі завданнями і їх захопленістю:

-напевно, правильно було б тільки через два роки випустити юного фехтувальника в світ змагань, але він прагне раніше.І деякі вже через рік можуть брати участь в змаганнях, а деяким, може бути, і через два роки ще зарано;

- опановувати основами техніки обраного виду спорту слід не на другому, а на першому етапі, тому що 8-10-річних дітей як показує практика, вже можна успішно навчати;

- ніщо не заважає тренеру вже на першому етапі розвивати провідні фізичні якості, просто слід враховувати вікові можливості дитини;

- визначенням спортивних задатків дитини досвідчені тренери займаються відразу. Вони, звичайно, не поспішають робити далекосяжні висновки, але на підставі своїх спостережень ставлять конкретні завдання навчання і фізичного розвитку;

- і ще одне: починати навчати тактиці тільки після 4 років регулярних занять пізно. Це повинно відбуватися значно раніше, практично відразу з освоєнням техніки прийомів нападу і оборони: тренер дає основи тактики коли пояснює в яких випадках і навіщо слід виконувати прийом. Або ж розповідає, як краще спостерігати за противником, щоб розуміти його наміри і дії.

Цілком очевидно, що при вирішенні питання про перехід до чергового етапу підготовки тренер повинен враховувати не тільки вік спортсмена, але перш за все рівень його фізичного розвитку і спортивної підготовленості, здатність до перенесення все зростаючих тренувальних навантажень. Досвідчені тренери знають, що слід орієнтуватися не на паспортний, а на біологічний вік і ті соціальні умови, в яких протікає процес розвитку. Це - безсумнівно повинно враховуватися при організації тренувальних занять, дозовані навантаження і встановлення термінів початку спеціалізації в тих чи інших видах спорту.

Більш того, зовсім звичайно, що в одній віковій групі займаються діти різного моторного та інтелектуального розвитку, що мають різний природний потенціал. Тому система підготовки важлива не для того, щоб краще організувати поступову спеціалізацію спортсменів в обраній дисципліні: спочатку всебічним фізичним розвитком, а потім створенням фундаменту цієї спеціалізації.

Цілком виправдано поєднання різних видів спорту на початковому етапі підготовки для попередження ранньої вузької спеціалізації. Правда, підбір цих видів не може бути випадковим. Наприклад: єдиноборцям не слід захоплюватися підняттям тяжкості, тому що це може привести до закріпачення м'язів плечового пояса, а їм потрібно як раз навпаки, відчуття розслабленого плечового пояса.

Їм також зовсім не обов'язково бігати на довгі дистанції, тому що при цьому утворюються так звані довгі м'язові волокна, а їм слід розвивати короткі, «вибухові». Тому біг на короткі дистанції і стрибкові вправи, а також різні спортивні ігри представляються корисними.

Вузька спеціалізація при регулярних заняттях пов'язана з одного боку, з монотонним навантаженням при роботі над технікою, а з іншого боку - з емоційним навантаженням тренувальних і змагальних поєдинків. І тут необхідно брати до уваги період статевого дозрівання, який впливає на чутливість психіки і нестійкість реагувань дитини на стресові ситуації.

У більшості дисциплін спорту до участі у відповідальних змаганнях допускаються спортсмени віком 15-17 років після того, як створений фундамент базової підготовки.

Розвиток сучасного фехтування

Аналізуючи тенденції розвитку сучасного фехтування, можна відзначити перш за все зростаючу динамічність боїв і підвищення ефективності дій нападу щодо дій оборони. Тому особливою турботою спортсменів стало оволодіння перевагою ініціативного подолання дистанцій до супротивника, ефективного використання підготовляють зближення, оволодіння умінням несподівано і

швидко увійти в зону нанесення уколу (удару). Виключно важливо також досягнення прискорення у фінальній фазі атаки, як і здатність швидко перемкнутися від оборони до нападу або подовжити дистанцію. І все це найсильніші фехтувальники світу забезпечують в основному за рахунок удосконалення техніки пересувань.

На жаль, вітчизняні фахівці фехтування вже довгі роки не приділяють належної уваги цьому розділу спортивної техніки. В результаті багато фехтувальники відстають від найсильніших зарубіжних спортсменів в оволодінні прийомами пересувань. Навіть талановитих спортсменів, які пробилися в молодіжні збірні команди, практично доводиться перенавчати техніці виконання елементів пересувань. Але ж цей розділ спортивної техніки необхідно освоювати в перші роки занять фехтуванням, використовуючи високу адаптаційну пластичність до рухової діяльності людини в дитячому віці. Всі елементи прийомів пересувань і комбінацій які легко можуть бути освоєні саме в перші роки занять фехтуванням, а в подальшому на цій базі більш ефективно вдосконалюється спортивна підготовленість. Тим більше що про високу адаптаційно-пластичну руховудіяльність дітей свідчать дивовижні результати в освоєнні ними складних рухів в гімнастиці, фігурному катанні та інших технічно складних видах спорту, де при вирішенні рухових завдань тренери спираються на біомеханічні, функціональні, енергетичні та інші фактори які складають наукову основу методики підготовки молодих спортсменів.

При спостереженні в останні роки за боями найсильніших фехтувальників на всіх видах зброї кидається в очі їх вміння в кожному бої опановувати ініціативу і змінювати дистанцію до супротивника, що виражається в умінні виконувати різноманітні по довжині зближення підготовки за рахунок загрози входу в зону нанесення уколу. Використовується також перегравання противника в вимушених серіях обопільних атак. Потім шляхом швидкого використання виявлених недоліків противника у виконанні обопільних атак застосовується тиснення противника до кордону енергійними зближеннями, що переходять у вирішальні атакуючі дії. У разі невдачі в атаці фехтувальників високого класу

відрізняє вміння продовжити сутичку на тлі швидкого відходу з випадку в бойову стійку у відступі або виконати повторну атаку. Домагаючись динамічного бою, вони легше вирішують результат боротьби на свою користь завдяки перевазі в швидкості прийняття рішень з урахуванням ситуації, що склалася і завдяки перевазі в техніці управління зброєю.

Найсильніших фехтувальників відрізняє висока економічність виконання зв'язок з елементів пересувань. Досягають вони придбаної здатності завдяки тренуванням забезпечувати контроль за рухами і тим самим надійно управляти нервово-м'язовим апаратом. Мається на увазі здатність контролювати і підводити до оптимального стану загальний м'язовий тонус, здатність розподіляти в потрібному ритмі м'язові зусилля на групи м'язів, що забезпечують оптимальне виконання рухових дій, без підключення інших м'язових груп; здатність здійснювати в бою рухові дії в основному короткими швидкісно-силовими зусиллями, які чергуються з оптимальним розслабленням. Все це забезпечує не тільки економічність рухової діяльності спортсмена в боях, а й надійність реагування на зорові, тактильні та рухові подразники.

Запізнювання в реагуванні, промахи в уколах і ударах - це перш за все наслідок надмірної напруженості м'язів в процесі виконання рухових дій, невміння їх виконувати за рахунок коротких швидкісно-силових імпульсів і приводити в оптимальний стан тонус задіяних м'язів після виконання кожної дії. Тому оволодіння надійним управлінням нервово-м'язовим апаратом - одна з головних турбот підготовки початківців фехтувальників.

Вирішуючи цю проблему, необхідно враховувати такі різновиди (тонічеської) напруженості м'язів:

- природну підвищену тонічну напруженість м'язів, в основному спостерігають у спортсменів з великими м'язовими масами;
- швидкісну підвищену технічну напруженість м'язів, що виникає у спортсмена при прагненні виконувати рухи з максимальною швидкістю;

- психологічну підвищену напруженість м'язів, що виникає у спортсмена в умовах нервового перезбудження в стресових ситуаціях змагального бою.

Найсильніших фехтувальників відрізняє висока стабільність основних рухових характеристик і елементів пересувань:

- переміщень центру ваги тіла паралельно підлозі у всіх елементах пересувань при вимушених його зниженнях у фінальній фазі максимального випаду;

- положень частин тіла і рівня м'язового тону у фінальній фазі максимального випаду;

- рухових структур процесу відновлення бойової стійки після виконання максимального випаду;

- положення лінії плечей паралельно підлозі при виконанні випаду і атаки "стрілою".

Найсильніші фехтувальники домагаються високої динамічності пересувань шляхом розширення діапазону варіативності елементів пересувань, адаптуючи їх до умов сучасного бою. Зокрема, в боротьбі за ініціативу вибору дистанції поєдинку і при виконанні засобів підготовки вони варіюють, елементи маневрування по довжині і швидкості кроків (стрибків), в основному використовуючи дрібні кроки або скачки, уникаючи тривалих безопорних і одно опорних фаз. Це дозволяє швидше реагувати при змінах дистанції в несподівано виникаючих ситуаціях.

При виконанні випаду зазвичай використовують такі варіанти:

-швидкісний випад, виконання якого характеризується швидким переміщенням тіла вперед "вибуховим" зусиллям м'язів задньої опори і маховим рухом вперед передньої опори;

- випад з прискоренням у фінальній фазі зближення, початкова частина якого з метою маскування нагадує підготовчі зближення з енергійним включенням "швидких м'язів" у фінальній фазі нападу;

- варіанти коротких випадів, які використовуються при виконанні помилкових атак і атак уколом в руку на шпагах і шаблях, що характеризуються в основному зусиллями "швидких м'язів";

- варіант відходу з випаду максимальної довжини, що характеризується можливістю використання еластичних властивостей м'язів і зв'язок ніг, які при розслабленні в момент приземлення передньої опори здатні за рахунок розтягування і подальшого скорочення полегшити і прискорити відхід з випаду;

- при відході з короткого випаду, здійснюваного зусиллями м'язів ніг, установка повинна бути зроблена на збільшення або збереження дистанції. При виконанні атаки "стрілою" (флеш - атаки) використовують два її основних варіанти:

- "вибуховий" - який чинять за рахунок максимально швидкого почергового виштовхування задньої і передньої опори і махового руху вперед задньої опори;

- "стартовий" - який чинять по типу легкоатлетичного старту з бігу на коротку дистанцію, характерний нарощуванням швидкості до фінальної фази нападу.

Розглядаючи досягнення найсильніших фехтувальників світу в освоєнні сучасних вимог до техніки пересувань, необхідно визначати шляхи вдосконалення методики освоєння прийомів нападу і маневрування, різноманітних комбінацій. У зв'язку з цим Федерація фехтування намітила ряд заходів з надання методичної допомоги широкому колу тренерів, в тому числі по розробці методичного листа, що містить рекомендації щодо внесення доповнень до процесу навчання і вдосконалення техніки пересувань.

Нові введення в техніці пересувань фехтувальників

Аналізуючи тенденції розвитку сучасного фехтування, фахівці відзначають перш за все зростаючу динамічність боїв і підвищення ефективності дій нападу щодо дій оборони. Тому особливою турботою спортсменів стало оволодіння перевагою ініціативного подолання дистанцій до супротивника, ефективне використання підготовляють зближення, оволодіння умінням несподівано і швидко увійти в зону нанесення уколу (удару). Виключно важливо також досягнення прискорення у фінальній фазі атаки, як і здатність швидко перемкнутися від оборони до нападу або подовжити дистанцію. І все це найсильніші фехтувальники світу забезпечують в основному за рахунок удосконалення техніки пересувань.

На жаль, вітчизняні фахівці фехтування вже довгі роки не приділяють належної уваги цього розділу спортивної техніки. В результаті багато фехтувальників відстають від найсильніших зарубіжних спортсменів в оволодінні прийомами пересувань. Навіть талановитих спортсменів, які пробилися в молодіжні збірні команди, практично доводиться перенавчати техніці виконання елементів пересувань. Але ж цей розділ спортивної техніки необхідно освоювати в перші роки занять фехтуванням, використовуючи високу адаптаційну пластичність до рухової діяльності людини в дитячому віці.

Всі елементи прийомів пересувань і комбінацій з них легко можуть бути освоєні саме в перші роки занять фехтуванням, а в подальшому на цій базі більш ефективно вдосконалюється спортивна підготовленість. Тим більше що про високу адаптаційної пластичності рухової діяльності дітей свідчать дивовижні результати в освоєнні ними складних рухів в гімнастиці, фігурному катанні та інших технічно складних видах спорту, де при вирішенні рухових завдань тренери спираються на біомеханічні, функціональні, енергетичні та інші фактори, які складають наукову основу методики підготовки молодих спортсменів.

При спостереженні в останні роки за боями найсильніших фехтувальників на всіх видах зброї кидається в очі їх вміння в кожному бою опановувати ініціативою і змінювати дистанцію до супротивника, що виражається в умінні виконувати різноманітні по довжині зближення підготовки за рахунок загрози

входу в зону нанесення уколу (удару). Використовується також перегравання противника в вимушених серіях обопільних атак. Потім шляхом швидкого використання виявлених недоліків противника у виконанні обопільних атак застосовується тиснення противника до кордону енергійними зближеннями, що переходять у вирішальні атакуючі дії. У разі невдачі в атаці фехтувальників високого класу відрізняє вміння продовжити сутичку на тлі швидкого відходу звипаду в бойову стійку у відступі або виконати повторну атаку. Домагаючись динамічного бою, вони легше вирішують результат боротьби на свою користь завдяки перевазі в швидкості прийняття рішень з урахуванням ситуації, що склалася і завдяки перевазі в техніці управління зброєю.

Найсильніших фехтувальників відрізняє висока економічність виконання зв'язок з елементів пересувань. Досягаються вони придбаної здатністю тренуваних забезпечувати чуттєвий контроль за рухами і тим самим надійно управляти нервово-м'язовим апаратом. Мається на увазі здатність контролювати і підводити до оптимального стану загальний м'язовий тонус; здатність розподіляти в потрібному ритмі м'язові зусилля на групи м'язів, що забезпечують оптимальне виконання рухових дій, без підключення інших м'язових груп; здатність здійснювати в бою рухові дії в основному короткими швидкісно-силовими зусиллями, які чергуються з оптимальним розслабленням. Все це забезпечує не тільки економічність рухової діяльності спортсмена в боях, а й надійність реагування на зорові, тактильні та рухові подразники. Запізнювання в реагуванні, промахи в уколах і ударах - це перш за все наслідок надмірної тонічної напруженості м'язів в процесі виконання рухових дій, невміння їх виконувати за рахунок коротких швидкісно-силових імпульсів і приводити в оптимальний стан тонус задіяних м'язів після виконання кожної дії. Тому оволодіння надійним управлінням нервово-м'язовим апаратом - одна з головних турбот підготовки молодих фехтувальників. Вирішуючи цю проблему, необхідно враховувати такі різновиди тонічної напруженості м'язів:

- природну підвищену тонічну напруженість м'язів, в основному спостерігається у спортсменів з великими м'язовими масами;

- швидкісну підвищену технічну напруженість м'язів, що виникає у спортсмена при прагненні виконувати рухи з максимальною швидкістю;
- психологічну підвищену напруженість м'язів, що виникає у спортсмена в умовах нервового перезбудження в стресових ситуаціях змагального бою.

Найсильніших фехтувальників відрізняє висока стабільність основних рухових характеристик елементів пересувань:

- переміщень центру ваги тіла паралельно підлозі у всіх елементах пересувань при вимушених його зниженнях у фінальній фазі максимального випаду;
- положень частин тіла і рівня м'язового тону у фінальній фазі максимального випаду;
- рухових структур процесу відновлення бойової стійки після виконання максимального випаду;
- положення лінії плечей паралельно підлозі при виконанні випаду і "стріли".

Найсильніші фехтувальники домагаються високої динамічності пересувань шляхом розширення діапазону варіативності елементів пересувань, адаптуючи їх до умов сучасного бою. Зокрема, в боротьбі за ініціативу вибору дистанції поєдинку і при виконанні засобів підготовки вони варіюють елементи маневрування по довжині і швидкості кроків (стрибків), в основному використовуючи дрібні кроки або скачки, уникаючи тривалих безопорний і одно опорних фаз. Це дозволяє швидше реагувати при змінах дистанції в несподівано виникаючих ситуаціях.

При виконанні випаду зазвичай використовують такі варіанти:

- швидкісний випад, виконання якого характеризується швидким переміщенням тіла вперед "вибуховим" зусиллям м'язів задньої опори і маховим рухом вперед передньої опори;

- випад з прискоренням у фінальній фазі зближення, початкова частина якого з метою маскування нагадує підготовче зближення з енергійним включенням "швидких м'язів" у фінальній фазі нападу;

- варіанти коротких випадів, які використовуються при виконанні помилкових атак і атак уколом (ударом) в руку на шпагах і шаблях, що характеризуються в основному зусиллями "швидких м'язів";

- варіант відходу з випаду максимальної довжини, що характеризується можливістю використання еластичних властивостей м'язів і зв'язок ніг, які при розслабленні в момент приземлення передньої опори

здатні за рахунок розтягування і подальшого скорочення полегшити і прискорити відхід з випаду; при догляді з короткого випаду, здійснюваного зусиллями м'язів ніг, установка повинна бути зроблена на збільшення або збереження дистанції.

При виконанні "стріли" використовують два її основні варіанти:

- "вибуховий" - який чинять за рахунок максимально швидкого почергового виштовхування задньої і передньої опорами і махового руху вперед задньої опори;

- "стартовий" - який чинять на кшталт легкоатлетичного старту в бігу на коротку дистанцію, характерний нарощуванням швидкості до фінальної фази нападу.

Розглядаючи досягнення найсильніших фехтувальників світу в освоєнні сучасних вимог до техніки пересувань, необхідно визначати шляхи вдосконалення методики освоєння прийомів нападу і маневрування, різноманітних комбінацій. У зв'язку з цим Федерація фехтування намітила ряд заходів з надання методичної допомоги широкому колу тренерів, в тому числі по розробці методичного листа, що містить рекомендації щодо внесення доповнень до процесу навчання і вдосконалення техніки пересувань.

1.4. Фізична підготовка фехтувальників. Характеристика рухових якостей і специфіка їх проявів.

Фізична підготовка - невід'ємна частина тренування фехтувальників на всіх етапах спортивного удосконалення. Її найважливіші завдання, спрямовані на спеціалізовані фізичні якості і створення передумов для вдосконалення прийомів і дій, вирішуються з урахуванням річного циклу.

Можливості оволодіння спеціалізованими навичками багато в чому визначаються рівнем рухових якостей людини. Удосконалення техніки, в свою чергу підвищують ефективність проявів рухових здібностей спортсмена через окремі якості та їх поєднання: силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, довільне м'язове розслаблення.

Фізична підготовка включає в себе загальні та спеціальні засоби, які забезпечують всебічний розвиток спортсмена і спеціалізованість проявів якостей, необхідних фехтувальникові.

Загальна фізична підготовка спрямована на підйом функціональних можливостей організму, його всебічний розвиток і придбання різноманітних рухових навичок.

Для вирішення цих завдань застосовується вся сукупність засобів фізичного виховання. Однак за характером вимог до рухових навичок в одному ряду з фехтуванням стоять баскетбол, футбол, теніс, хокей, бокс, акробатика, що дозволяє рекомендувати тренерам і спортсменам переважне застосування вправ із зазначених видів спорту.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток спеціалізованих проявів рухових якостей для вдосконалення прийомів і дій фехтування.

Її засобами є прийоми і дії, що застосовуються спортсменами в фехтувальному бою. Фізична підготовленість створює основу для вдосконалення спортивної техніки, яку слід розглядати як форму прояву рухових можливостей фехтувальника, а також умови для психічної стійкості та запобігання проявам

вольових якостей. Крім того, ніж у спортсменів міцніше здоров'я, ніж вище працездатність організму, тим краще він сприймає тренувальні навантаження і швидше досягає високого рівня розвитку рухових якостей.

Рівень розвитку рухових якостей займає важливе місце в структурі підготовленості спортсменів. Їх показники визначають темпи освоєння, надійність застосування прийомів єдиноборства, особливо на етапах початкової спеціалізації і поглибленого тренування.

Аналіз даних практики показує, що тренування фехтувальника - це багатокomпонентний процес, в якому поєднуються спеціальні заняття зі зброєю, тренування - спрямовані на розвиток і підтримку фізичних якостей.

Отже, удосконалювати фізичну підготовленість необхідно постійно, протягом всього часу занять, домагаючись відповідності між техніко-тактичним рівнем і показниками рухових якостей.

Швидкість. Серед найбільш важливих її проявів у фехтувальника - швидкість одиночного руху, латентний час зорової (тактильної) реакції, частота рухів. Крім того, швидкість визначається і декількома взаємодоповнюючими факторами, зокрема рівнем вольових зусиль, вмінням розслабляти непрацюючі групи м'язи, силовими можливостями, рухливістю в суглобах, технічній підготовленості.

Тренувати швидкість рухів слід в основному за допомогою спеціальних вправ, призначених одночасно для вдосконалення техніки фехтування.

Виховання швидкості у фехтувальника направлено на розвиток швидкості бойових рухів і швидкості рухової реакції на раптову зміну ситуацій. Для вирішення першого завдання застосовуються прийоми і дії, що виконуються з граничною і близько граничною швидкістю. У свою чергу, розвиток швидкості рухової реакції на раптову зміну ситуації здійснюється спеціальними вправами зі зброєю і без нього, а також використання спортивних ігор (баскетбол, гандбол,

футбол та ін.). Крім того, спортивні ігри - ефективний засіб розвитку швидкості в тривалій роботі змінної інтенсивності, що виключно важливо для фехтування.

Для прискорення реакції можуть використовуватися педагогічні завдання, спрямовані на прискорення цілісного виконання дії і його компонентів, а також на скорочення прихованого періоду реакції. При цьому слід мати на увазі, що стабілізація тимчасових показників виконуваного руху сигналізує про необхідність зміни умов його виконання.

Розвиваючи швидкість реагування, необхідно враховувати вид фехтування, яким займаються спортсмени, і застосовувати специфічні сигнали. Так, для фехтувальників на рапірах і шпагах найбільш типовими подразниками будуть тактильні і зорові сигнали. Вельми важливо при цьому варіювання сили самого сигналу, який визначається не тільки його абсолютною величиною, а й відносною швидкістю або тривалістю сигналу.

В процесі розвитку швидкості рухових реакцій слід приділяти увагу, і вдосконаленню здатності фехтувальника точно розрізняти, диференціювати мікро - інтервали часу, що створить передумови до формування умінь управляти швидкістю своїх дій.

Для вдосконалення швидкості рухів доцільні засоби, що використовуються в легкій атлетиці для підготовки спринтерів з урахуванням специфіки фехтування. Також необхідно - повторне виконання вправ з максимальною швидкістю. Але багаторазове виконання однієї і тієї ж дії призводить до небажаної стабілізації або зниження досягнутого рівня швидкості. Виконання вправ слід припинити, попереджаючи появу втоми і зниження швидкості руху або збільшення часу рухової реакції.

Сила і швидкісно-силові можливості

Виховання всіх фізичних якостей тісно пов'язане з розвитком сили. Так, силові вправи сприяють зростанню швидкості тільки за умови проявів сили в тому ж русі, в якому необхідно домогтися підвищення швидкості.

Спеціалізованість проявів сили у фехтувальників забезпечує:

- полегшення процесу оволодіння прийомами і діями фехтування;
- здійснення динамічних і статичних зусиль в бойовій стійці і швидкісно-силових при пересуваннях і управлінні зброєю;
- раціональний прояв сили в різноманітних умовах.

Для вдосконалення сили і підвищення рівня швидкісно-силових якостей використовуються вправи на подолання власної ваги, опору партнера, з обтяженням і ін. Спочатку їх слід робити повільно, потім - все більш швидко. Рекомендується так само постійно чергувати різні види вправ, виконуючи їх з певною або максимальною швидкістю.

Засоби силових підготовки, які мають статичний або динамічний характер, можуть бути виборчого або загального впливу. Для виборчого впливу застосовуються вправи з обтяженнями, а загальний вплив з залученням в діяльність основних м'язових груп проводяться переважно з використанням ваги власного тіла.

Для того щоб поза бойової стійки (як найбільш зручна для поєдинку) стала звичною, слід застосовувати вправи з обтяженнями, розвиваючи силу м'язів ніг (спини, грудей і черевного преса), а також м'язів кисті та передпліччя. Однак в підготовці фехтувальника повинні переважати швидкісно-силові вправи динамічного характеру, в яких прояв сили досягається шляхом збільшення швидкості руху.

Для розвитку сили застосовуються повторний і прогресуючий варіанти виконання вправ і їх поєднання. Збільшення навантаження досягається збільшенням обтяження, швидкості рухів, кількості повторень.

Вага фехтувальної зброї не представляє особливих труднощів для управління ним, однак, для швидкого виконання дій (особливо нападів) фехтувальник повинен володіти хорошими швидкісно-силовими якостями, які

вдосконалюються у вправах динамічного характеру з невеликими обтяженнями, але з максимальною швидкістю і повною амплітудою.

Спритність. Здатність фехтувальників до техніко-тактичної імпровізації в боях з різними противниками свідчить про рівень спритності. Виховання спритності фехтувальника - це вдосконалення здатності швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до мінливої ситуації в бою.

Для розвитку спритності необхідно збагачувати та займатися новими і різноманітними навичками і вміннями, включати в вправи елементи пов'язані з певними організаційними труднощами. Засобами для розвитку спритності є бої, особливо з незнайомими супротивниками, багаторазові сутички в індивідуальних уроках. Хороший ефект дає застосування спортивних і рухливих ігор, акробатичних стрибків, вправ в жонглюванні.

Розвитку спритності можуть сприяти будь які вправи, поки їх виконання пов'язане з певними організаційними труднощами. У міру автоматизації досвіду вплив вправи на розвиток спритності зменшується.

Спритність має різні форми прояву, а її вдосконалення найбільш доцільно спеціалізованими засобами (управління зброєю, пересування по полю бою та інше. Слід також враховувати різноманітність поєднань рухів озброєної руки і ніг, необхідність максимальних зусиль (для досягнення високої швидкості) в різних фазах виконання прийомів і дій. При цьому успішність дій в фехтувальному бою багато в чому обумовлена поєднанням спритності зі спеціалізованими проявами інших якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, вміння розслаблятися).

Гнучкість. Рухливість в суглобах і амплітуда рухів повинні дозволяти фехтувальникові найкращим чином проявляти інші фізичні якості.

Засобами для розвитку і підтримки рівня гнучкості є рух гімнастичного характеру на розтягування (впливають на різні групи м'язів і зв'язок), що сприяють збільшенню амплітуди руху. При цьому особливо важливі рухливість

плечового суглоба, озброєної руки і тазостегнових суглобів у напрямках, що забезпечують 1 максимальну довжину випаду.

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, необхідно поєднувати з силовими, в тому числі і вправами з обтяженнями.

Вправа на розтягування доцільно виконувати щодня серіями. В одне заняття включається декілька серій. По ходу занять амплітуда доводиться до межі (без больових відчуттів). Рухи припиняються, як тільки внаслідок втоми зменшується їх амплітуда.

Витривалість. Напруженість змагань і тренувальних занять вимагають від фехтувальника обов'язкового вдосконалення витривалості, так як в ході боїв змагань спортсмен виконує велику за обсягом роботу високої інтенсивності. Кожен бій, проведений зі значним напруженням, змінюється відпочинком, в якому психічне напруження не завжди встигає прийти до норми, а іноді під впливом очікування бою з сильним противником навіть зростає.

Якщо ж перерви між боями затягуються, то нервові напруження змінюється спадом. З'являється необхідність приводити організм в стан бойової готовності новою спеціальною розминкою, яка відбирає значні сили.

Витривалість фехтувальника характеризується здатністю до тривалої переривчасто-швидкісної роботи з високою координацією і точністю рухів на тлі великих психічних напружень.

Специфічна працездатність фехтувальника повинна розвиватися в єдності із загальною витривалістю, відмінним засобом вдосконалення якої є спортивні ігри: особливо футбол, баскетбол. Позитивний емоційний фон, необхідність вирішувати різноманітні тактичні завдання, більш тривалі, ніж в фехтувальній сутичці робочі моменти сприяють розвитку витривалості.

Розвитку загальної витривалості сприяють також циклічні види спорту (біг, плавання, веслування). Однак цим вправам необхідно надавати особливий характер, чергуючи зниження швидкості виконання з раптовими прискореннями.

Найважливішим і найбільш об'ємним засобом розвитку витривалості є бої. Слід мати на увазі, що найбільш природні фінальні бої проводяться в кінці змагань, коли фехтувальник значно стомлений. Але саме ці бої вимагають від спортсмена максимального рівня прояви техніко-тактичної підготовленості. Тому в тренуваннях слід періодично використовувати серії боїв без перерв, проводити вдосконалення прийомів і дій на тлі втоми. Такі тренування, розвиваючи спеціальну витривалість, вдосконалюють волюві якості, адаптацію організму до умов змагальної діяльності.

Систематичне тренування витривалості сприяє підвищенню працездатності фехтувальника. А це забезпечує гарні умови для прояву інших рухових якостей, економічності м'язової діяльності, удосконалюються здібності до мобілізації всіх функцій і ресурсів організму, підвищується стійкість до збиваючих факторів змагань.

Змагальна діяльність фехтувальників вимагає вміння управляти рівнем м'язових напружень. Тому найсильніших спортсменів відрізняє вміння включати в роботу в основному м'язи, що забезпечують виконання прийомів, оптимально дозувати ступінь зусиль і довільно розслабляти непрацюючі м'язи.

Удосконалюючи довільне розслаблення м'язів необхідно пам'ятати, що латентний час розслаблення більше латентного часу скорочення м'язів. При певних умовах недостатньо розвинене вміння довільно розслабляти м'язи може привести до явища, яке називається швидкісною напруженістю і залежить від частини від вихідного стану м'язів (так званої тонічної напруженості). З тонічною напруженістю пов'язана і координаційна напруженість, яка спостерігається у новачків при навчанні техніці. Шлях позбавлення від зайвої напруженості, що заважає прояву швидкості і точності, лежить через освоєння довільного м'язового розслаблення.

Фізична підготовка в теорії спорту

Готовність спортсмена до високих результатів формується спрямованим застосуванням засобів, методів і зусиль, що дозволяють йому придбати необхідний техніко-тактичний рівень, тренуваність рухової і психічної сфери.

Способи досягнення цих якостей систематизовані в методиці спортивного тренування, що включає в себе фізичну підготовку, засобами якої на етапах тренувального процесу перш за все розширюються завдання рухового вдосконалення і оволодіння технічними прийомами.

Фізична підготовка спортсмена спрямована на підвищення рівня прояву рухових здібностей, як безпосередньо не відносяться до конкретного виду спорту, так і обумовлюють високу спеціальну підготовленість. Вона здійснюється на основі закономірностей перенесення на прийоми фехтування досягнутого в підготовчих вправах тренувального ефекту. Зокрема, фізична підготовка фехтувальника повинна сприяти мобілізації функціональних можливостей організму і формуванню рухових навичок, що складають основу виконання прийомів і дій в поєдинку.

При цьому зміст занять повинно охоплювати досить широке коло різновидів пересувань. Формування важливих для фехтування рухових якостей досягається використанням засобів фізичної підготовки, орієнтованих на граничну ступінь їх вдосконалення. При цьому в процес фізичної підготовки спортсменів закладається вся сукупність рухових засобів, а спеціалізацією рухових якостей служать вправи, які відтворюють елементи, окремі прийоми і комбінації прийомів, адекватні діям в змаганнях.

Отже, для тренування фехтувальників придатні виконані в повній відповідності з правилами даного виду єдиноборства спеціально-підготовчі вправи, що забезпечують спрямований і диференційований вплив на необхідні якості і навички.

Недостатня увага в навчально-тренувальному процесі до рухової підготовки, що не дозволяє юним спортсменам показати планований припереході в наступну вікову групу результат, обумовлює необхідність оптимізації засобів і методів фізичної підготовки з урахуванням віку. Вже в перші роки занять необхідно створити базу для подальшого більш високого рівня рухової підготовленості.

Серед необхідних фехтувальникові якостей - швидкість реакції, спритність, витривалість, гнучкість, сила окремих груп м'язів. При цьому фехтувальник не може добитися перемоги без глибокого маневрування по доріжці, стрімких і потужних атак. Наприклад: поєдинків на колючих видах зброї властиві в більшості випадків одноразові прояви вибухової сили ніг, що підтверджується статистично достовірними взаємозв'язками стрибкових тестів у фехтувальників на шпагах з об'ємом застосування результативністю найважливіших бойових дій.

Неприродне положення спортсмена в фехтувальній стійці і яскраво виражена специфіка основних рухів зброєю в поєдинку обумовлюють нерівномірний асиметричний розподіл навантаження на м'язи ніг і озброєної руки. Причому найбільше навантаження несуть розгинання стегна і гомілки обох ніг, м'язи, що відводять і приводять стегно попереду стоячої ноги, розгинаючи плеча і згинаючи передпліччя озброєної руки.

Актуальна проблема теорії і методики фехтування - виявлення характеру взаємозв'язків між окремими антропометричними показниками і складом спеціалізованих дій в поєдинках. Однак ступінь прояву рухових здібностей неоднакова і залежить не тільки від виду зброї і рівня майстерності, але і від вікової динаміки.

1.5. Техніка пересування в фехтуванні

Особливості фехтування на шпагах

Фехтування на шпагах має багато спільного з фехтуванням на рапірах. Ця спільність визначається великою схожістю виконання технічних і тактичних дій.

Техніка фехтування являє собою систему спеціалізованих операцій, в яких об'єднані рухи спортсмена зі зброєю, пересування по доріжці і тактичні наміри, при взаємодії всіх компонентів в єдиній дії. Крім того, аналіз техніки дозволяє зіставляти окремі частини виконання рухів учасниками боїв на основі просторових, тимчасових, силових, інерційних і ритмічних характеристик.

Характеристика ведення бою

У техніці і тактиці фехтування на шпагах насамперед реалізовані положення правил змагань, що допускають нанесення уколів в будь-яку частину тіла спортсмена за винятком потилиці, які регламентують можливості випередження супротивника при взаємних уколах на 1 \ 25 частку секунди (0,04-0,05 сек.) крім того, важливе значення має вага зброї (700 гр.), значні габарити гарди, присудження одночасних уколів обом фехтувальникам. Для бою на шпагах типова далека дистанція між спортсменами, висока пильність до положень і до забезпечення безпеки власної озброєної руки і попереду стоячої ноги (тому що вони знаходяться ближче, ніж інші частини тіла), прагнення до максимальної точності уколів.

Пересування шпажистів мають окремі яскраво виражені особливості. Зокрема, в бойовій стійці ноги злегка зігнуті, відстань між ними в межах 1,5 стопи, а маневрування по доріжці вільне з частим схрещуванням ніг. "Стріла" займає значне місце, хоча і зберігається значна роль атак з випадом, кроком (стрибком) вперед і випадом.

Тренування прийомів пересувань

Багаторазове повторення прийомів пересувань направлено на досягнення наступних положень:

- прямолінійності переміщення спортсмена вперед і назад по фехтувальної доріжці без помітних коливань центра ваги в горизонтальній площині;
- скорочення одноопорного і без опорних фаз в рухах;
- економічності рухів;
- безперервності в переходах від одного руху до іншого без порушення їх структури і кінцевих положень;
- варіювання швидкістю подолання дистанції;
- варіювання довжиною пересувань по фехтувальної доріжці;
- закінченості кожного з компонентів рухів;
- збереження бойової стійки при маневруванні, типового положення тулуба в випаді, стійкої рівноваги;
- оптимального рівня напруги м'язів плечового пояса, шиї, збройної руки.

Бойова стійка, кроки вперед, кроки назад

У бойовій стійці загальною вимогою всіх видів фехтування є збереження, під час маневрування, вертикального положення тулуба з деякою його профільною по відношенню до супротивника, горизонтальною лінією плечей.

Важливим слід вважати також оптимальний розподіл ваги тіла на обидві зігнуті ноги, де права стопа, спрямована вперед, розташована перпендикулярно лівій на відстані 30-40 см. При цьому стопа правої ноги, перебуваючи цілком у площині тіла, значно зміщена всередину.

Ноги в бойовій стійці повинні бути злегка напружені з відчуттям опори на підставі пальців, причому стопи розгорнуті під прямим кутом і знаходяться кожна у своїй площині разом з гомілкою, коліном і стегном.

Основний вид пересувань - кроки вперед і назад. Виконуючи їх, плечі слід тримати горизонтально, при зміні напрямку руху загальний центр ваги не змінюється.

Слід домагатися чіткості кроків, виключивши «волочіння» стоп (човгання) по доріжці. Важливо також, відчуваючи опору на передню частину кожної з стоп, фіксувати їх повний слід і в кінцевих положеннях не змінювати відстані між ногами.

У кроках вперед і назад необхідно уникати додаткових (зайвих) рухів, які можуть служити попередніми сигналами, які полегшують противнику розгадку намірів.

Випад

Випад призначений для виконання атак, контратак, відповідей та різноманітних неправдивих дій. Випад постійно є частиною різноманітних комбінацій прийомів пересувань і перш за все служить для початку сутички.

Просування спортсмена вперед в випаді досягається на основі послідовного і безперервного виконання поштовху ззаду стоячої ноги, виносу вперед махової ноги і нахилу тулуба вперед протягом усіх перерахованих фаз виконання випаду тулуб фехтувальника, його озброєна рука і махова нога повинні знаходитися в єдиній площині.

В кінцевому положенні випаду обидві ноги стоять повним слідом, причому ззаду стоїть випрямлена, а попереду стоїть зігнута так, що гомілка перпендикулярна опорі. Тулуб злегка нахилений вперед, а передпліччя і плече озброєної руки утворюють приблизно єдину лінію з клинком. Потужним поштовхом ззаду стоячої ноги випаду можна надати стрибковий характер.

Просуваючись в подібному випаді на більшу відстань, спортсмен закінчує його з відносно високим кінцевим положенням тазового пояса і злегка нахиленим вперед тулубом, що дозволяє зберегти здатність для продовження бою.

Важливо пам'ятати, що протягом усіх фаз виконання випаду тулуб фехтувальника і всі частини його тіла, включаючи озброєну руку і праву ногу, повинні перебувати в одній площині.

Відхід з випаду назад виконується зі збереженням безперервного темпу з рухом випаду за рахунок відштовхування від опори правої ноги, починаємо після завершення руху зброєю і активного згинання лівої ноги. Відхід з випаду вперед виконується за рахунок його інерції, додаткового поштовху лівої ноги і активного згинання правої.

Типові помилки в випаді:

- розворот тулуба зі зміною рівня його профільності;
- поворот у внутрішню сторону стегна, коліна і стопи попереду стоячої ноги;
- передчасний поштовх ззаду стоячої ноги;
- високе піднімання стегна попереду стоячої ноги;
- слабкий поштовх ззаду стоячої ноги;
- надмірно високе положення гарди в момент нанесення уколу;
- нахил і поворот голови;
- зайвий нахил тулуба вперед за слабкого заходу інерції просування після уколу.

"Стріла"

"Стрілу" відрізняє значна довжина при одномоментному зближенні з супротивником. Її стартова частина малопомітна, а частково бігова техніка її завершення дозволяє відносно легко змінювати параметри нападу, передбачаючи момент і дистанцію для нанесення уколу.

Особливістю техніки "стріли" є потужний поштовх ззаду стоячої ноги, що співпадає за часом з активним згинанням коліна і поштовхом попереду стоячої ноги. Важливо при цьому зберегти наступаючий рух вперед (не вгору), щоб тазовий пояс спортсмена рухався паралельно фехтувальної доріжки.

Спочатку "стрілу" доцільно розучувати у вигляді схрестного кроку вперед з положення бойової стійки, а потім вже в стрибковій техніці.

До типових помилок відносяться:

- короткий слабкий поштовх попереду стоячої ноги;
- мляве маховий рух ззаду стоячої ноги;
- порушення горизонтальної лінії розташування плечей;
- значне коливання тазового пояса у вертикальній площині;
- відступ від полупрофільності в положенні тулуба.

Скачки вперед, скачки назад

Скачки призначені для однофазного подолання відстані, і перш за все більшого ніж це можливо за рахунок кроків.

Скачки вперед і назад виконуються більш потужними, ніж зазвичай зусиллями обох ніг, що приводять до виникнення фази польоту. Скачок назад зустрічається в поєдинках найчастіше як експромтна дія, а при впевненому його виконанні може починатися навіть із положення випаду, що дозволяє одночасно подолати значну відстань в спробі уникнути відповідного уколу або відповідної атаки з боку супротивника.

Скачок вперед призначений для потужного і швидкого подолання великої відстані. Причому якщо скачок назад в поєдинку - це окремий випадок єдиноборства (раптовий розрив дистанції або підготовка тактичної пастки), то скачок вперед як самостійний засіб пересування або частина комбінації прийомів нападу зустрічається в поєдинках постійно. Він може служити також підготовляючим маневром для залякування супротивника, завоювання ініціативи, виклику противника на атаку або зустрічний напад.

Скачки удосконалюються ізольовано від інших прийомів, в той час як крок вперед і крок назад має сенс тренувати серіями, пересуваючись на задану відстань.

Комбінації прийомів нападу і маневрування

Пересування спортсменів по фехтувальній доріжці в даний час здійснюється переважно на основі комбінацій прийомів, які виконуються в ході бою навмисно, а також як результат реагувань на несподівані відступу і зближення супротивників.

У зближенні найбільш часті кроки і схрестні кроки вперед, не рідко переходять у біг, в відступах - головним чином кроки і скачки, поєднувані з бігом назад.

При виконанні атак вельми поширені комбінації, що складаються з безперервно наступних випаду і кроку вперед і випаду, стрибка вперед і випаду і повторного випаду. Їх застосування дозволяє безперервно ефективно атакувати відступаючого противника, а також при необхідності змінити довжину і тривалість в ході виконання нападів. Однак виконання комбінацій прийомів нападу не повинно супроводжуватися відхиленнями лінії плечей від горизонтальної, що призводить до порушень їх структури, втрати швидкості і точності в рухах зі зброєю.

Удосконалення основних положень і пересувань

Удосконалення основних положень і прийомів пересувань в якості самостійного педагогічного завдання має місце лише на етапі початкової спеціалізації. Надалі воно включається в розминку і заключну частину тренування, індивідуального уроку. Пересування удосконалюються спочатку з акцентом уваги на деталі їх виконання, досягнення необхідної координації, збереження необхідних вихідних і кінцевих положень. Ускладнення вправ спрямовується на взаємопов'язане виконання комбінацій пересувань в індивідуальних уроках, у вправах без супротивника.

Педагогічні завдання вдосконалення основних положень і пересувань, використані в тренуванні, спрямовані на досягнення:

- прямолінійності рухів по полю бою вперед і назад без відчутних коливань центра ваги в горизонтальній площині;
- скорочення одноопорного і без опорних фаз в рухах;
- економічності рухів;
- неподільності переходів від одного руху до іншого без порушення структури рухів і кінцевих положень;
- варіювання швидкості подолання дистанції;
- стійкої рівноваги;
- закінченості кожного з компонентів рухів;
- збереження бойової стійки при маневруванні, типового положення тулуба в випаді;
- оптимального напруження м'язів плечового пояса, шиї, озброєної руки.

Бойова стійка.

Увага до збереження основних деталей бойової стійки не повинно слабшати з ростом кваліфікації фехтувальника, інакше можливе виникнення недопустимих відхилень. Спочатку спортсмену даються конкретні завдання на збереження бойової стійки в момент пересувань, після виконання атак, а потім в процесі вдосконалення комбінацій бойових дій.

У тренуванні бойової стійки слід зосередити основну увагу на засвоєння наступних деталей її виконання:

- рівномірного розподілу ваги тіла на обидві ноги;
- в своєму розпорядженні ступню під прямим кутом при направленні стопи і стегна попереду стоячої ноги точно по бойовій лінії без завалювання стегна всередину;

- вертикального, профільного або підлозі профільного положення - тулуба;
- діагонального напрямку тазового пояса по відношенню до бойової лінії;
- збереження положення голови, зверненої точно прямо в бік противника, збереження положення ліктя збройної руки прибраним всередину по відношенню до гарди.

Кроки, скачки.

Пересування по фехтувальної доріжці, а також тренування в кожному новому сезоні слід починати з кроків вперед і назад, при невеликій їх довжині, що дорівнює приблизно довжині ступні. Основними технічними деталями є прямолінійність переміщення, чіткість в рухах і постановці ніг, збереження первісного відстані між ногами.

Надалі доцільні кроки різної довжини і швидкості.

На базі засвоєної (відновлювальної) техніки кроків вперед і назад тренування стрибків і схрестних кроків значно полегшується.

Випад.

В основі вдосконалення випаду досягнення більш сильного поштовху ззаду стоїть ногою, подовження випаду і контроль за збереженням прямолінійності руху та сталого кінцевого положення. Сильний поштовх розвивається спеціальними вправами стрибкового характеру, а також серійним виконанням випадів. Збільшення амплітуди руху досягається також застосуванням спеціальних вправ, що розвивають рухливість в суглобах ніг.

Контроль за збереженням правильності виконання можна проводити біля дзеркала, звертаючи увагу на загальну горизонтальну спрямованість випаду, положення голови (особою точно потрапить до ворога), горизонтальне положення плечей і відсутність повороту стегна махової ноги всередину в кінцевому положенні випаду.

У тренуванні випаду слід зосередити основну увагу на засвоєння наступних деталей руху:

- повного розгинання ззаду стоячої ноги і повноцінного поштовху нею, збереження стійки опори на всю ступню або її передню частину;
- досягнення профільного або підлозі профільного положення тулуба під час виконання і в кінцевому положенні випаду;
- винесення махової ноги, спрямованої горизонтально вперед, і чіткої постановки її на п'яту.

Крок і випад, стрибок і випад

Починати освоєння, доцільно роблячи крок невеликим (20-30см) і нешвидким. Основна увага звертається на прямолінійність рухів, чітку перестановку ніг без гойдання тулуба, досягнення повного і прискорює переходу від кроку до випаду. Подальше тренування повинно йти по шляху прискорення і подовження рухів. Проводити її слід на тлі цілісного виконання кроку і випаду з акцентом уваги на окремі деталі техніки.

Надалі вдосконалюється стрибок і випад. Структура їх рухів однакова, за винятком більш довгого руху маховою ногою. Рекомендується ізольовано тренувати стрибок вперед з акцентом на довжину і швидкість, бо в цьому його перевага перед кроком, а також і в комбінаціях з підготовки кроком (стрибком) вперед (назад).

"Стріла".

Починати слід з виконання "стріли" з середньої дистанції, зосередивши основну увагу на наступних деталях її виконання:

- повноцінного поштовху обома ногами, бо в разі млявої роботи ззаду стоячої ноги пересування буде направлено тільки вгору, а слабкий поштовх попереду стоячої ногивикличе занадто мале переміщення фехтувальника вперед;
- досягнення загального нахилу і випрямлення всього тіла вперед;

- вільному і плавному переході після приземлення на гальмуючий біг.

Удосконалення "стріли" має в основному включати відпрацювання сильного поштовху ногами (особливо попереду стоячої ноги) і повноцінного махового руху ззаду сточної ноги. Для цього необхідні вправи стрибкового характеру, а також цілісне багаторазове виконання "стріли" (з акцентом уваги на одночасність, швидкість, силу і амплітуду рухів поштовхових і маховою ногою). В результаті збільшиться також амплітуда рухів ззаду стоячої ноги вперед, що дасть великі можливості для махового руху.

В результаті тренування початкова фаза "стріли" стає малопомітною, а також прискорюється подолання відстані до супротивника, що знаходиться на дальній дистанції.

Оптимізована дистанційних параметрів дій в ході сутичок

Наступати і оборонятися фехтувальник змушений з найрізноманітніших вихідних дистанцій, а переміщення супротивників нерідко є несподіваними у напрямку і довжині. Тому для оптимізації параметрів власних дій спортсмен змушений змінювати їх довжину в ході виконання. Інакше багато нападів не досягнуть мети через брак довжини, а зайва довжина отже, і тривалість нападів)створить для противника додаткові можливості для випередження нападів контратаками.

У свою чергу, недостатнє відступ призводить до запізнювання захисту, а збільшення дистанції бою позбавляє спортсмена можливості нанести відповідь або використовувати інші засоби протидії.

У тренувальних сутичках індивідуального уроку, парних вправах, наприклад, при вдосконаленні атак, обороняться повинен обов'язково несподівано відступати, зближуватися або залишатися на місці. За аналогічним принципом будуються вправи для вдосконалення інших різновидів дій.

Критерії оцінки технічної підготовленості

Основними критеріями оцінки технічної підготовленості є:

- склад прийомів реалізації типових тактичних завдань;
- збереження бойової стійки, типових початкових і кінцевих положень зброї, виконання прийомів нападу і маневрування;
- оволодіння типовими різновидами дій зумовленими з вибором та перемиканням;
- оптимальність просторових, тимчасових, силових, інерційних, ритмічних параметрів рухів зброєю;
- рівень рухового дефекту при виконанні навмисних, експромтних, навмисно-експромтних дій;
- збереження якості рухів в сутичках при несподіваній перебудові структури їх виконання;
- стійкість структури виконання, просторових і часових параметрів дій при збиваючих факторах в сутичці;
- моделювання просторових і часових параметрів виконання прийомів;
- оптимізація просторових і часових параметрів дій при несподіваних змінах дистанційних і моментних характеристик сутичок;
- точність уколів;
- відсутність зайвих рухів, предсигналів;
- виконання нападів на контр-атакуючого противника з малопомітними стартовими характеристиками, нападів з фінтами (батманів і перекладом, перенесенням) на захист супротивників з активним впливом на їх аналізаторів;
- обсяги нападів в недійсну поверхню, не зараховуючих дій;
- застосування комбінацій прийомів нападу і маневрування, комбінацій дій;

- успішність ведення багаторазових сутичок;
- відповідність складу дій спортсмена характеристикам змагальної діяльності в виді фехтування.

Удосконалення спеціалізованих властивостей фехтувальника

("почуття зброї ", " почуття дистанції ", " почуття часу")

Орієнтація спортсмена в процесі поєдинку відбувається за допомогою комплексу аналізаторів. Сприйняття часу і простору здійснюється на підставу слухових, зорових, кінестетичних і інших відчуттів. Зоровий аналізатор допомагає переважно в сприйнятті простору, однак йому належить і певна роль в сприйнятті часу. Таким чином, в основі сприйняття часу і простору лежить системна діяльність різних відділів головного мозку.

У фехтувальному єдиноборстві, що проходить в варіативних умовах, спортсмен завжди відчуває психічну напругу. Експериментальні дослідження показують, що емоційні зрушення своєрідно позначаються на сприйнятті часу і простору. Для спортсмена особливо важливо точно оцінювати часові інтервали і просторові взаємозв'язки. Однак позитивні емоції можуть призвести до недооцінки часу (тобто протягом часу як би сповільнюється), при негативних емоційних станах час зазвичай переоцінюється (суб'єктивно спостерігається прискорення часових відрізків).

Якщо ж врахувати, що в ході бою постійно відчувається дефіцит часу, що впливають на психічний стан спортсмена, тимчасові інтервали обчислюються сотими частками секунди, а просторові взаємозв'язки носять точний характер, то можна уявити, яке значення в системі підготовки фехтувальника повинні займати спеціальні вправи в правильному сприйнятті і адекватному передбаченні (антиципірованні) часу і простору.

Сучасний фехтувальний бій проходить на великих швидкостях з постійною зміною дистанційних і тимчасових взаємовідносин бійців і зброї. Тому при вдосконаленні техніко-тактичної майстерності необхідно приділяти велику увагу

розвитку зорового сприйняття, умінню передбачати просторові і тимчасові характеристики бойових дій.

Удосконалення механізму просторової, тимчасової і просторово-часової антиципації призводить до вироблення специфічних якостей фехтувальників - "почуття зброї", "почуття дистанції", "почуття початку моменту виконання дії", що в поєднанні з техніко-тактичним майстерністю становить специфічне "почуття бою" - провідні спеціалізовані властивості фехтувальників вищої кваліфікації.

Розвиток "почуття дистанції".

В процесі єдиноборства фехтувальник змушений здійснювати нападіння і використовувати методи оборони з найрізноманітніших вихідних дистанцій, атакувати, передбачаючи відступ і зближення противника, протидіяти йому в обороні, передбачаючи пересування вперед і назад. Крім того, постійно доводиться передбачати напрямок і глибину своїх дій в залежності від протидій супротивника. Інакше глибина і напрямки нападів не буде відповідати мінливим бойовим ситуаціям, багато нападів не досягають мети через брак глибини виявляються короткі, а зайва глибина отже, і тривалість нападів створить для противника додаткові можливості до випередження їх, контратаками.

Аналогічні вимоги і до оборони. Недостатній відступ призводить до запізнювання захисту, а розрив бойової дистанції позбавляє спортсмена можливості нанести відповідь або використовувати інші засоби протидії.

1.6. Психологічні основи фехтування. Вплив фехтування на рухові і психічні якості спортсменів.

Рухові і психічні якості людини, що займаються фехтуванням, істотно розвиваються, під впливом тренувань і змагань їх прояви набувають спеціалізованість. У швидкості фехтувальника взаємопов'язані як функціональні, так і технічні та тактичні компоненти дії, серед яких:

- швидкісні показники виконання дій;

- час прихованого періоду рухової реакції;
- відсутність предсигналів і додаткових рухів, перенапруження м'язів плеча озброєної руки і шиї;
- стартові характеристики;
- оптимальність траєкторій рухів.

Спритність фехтувальника проявляється в успішності координування зброєю, зброї супротивника по їх просторовим і тимчасовим параметрам, особливо в несподіваних виникають і швидкоплинних сутичках.

Сила м'язів забезпечує довжину виконання атак і збереження якості рухів зброєю і прийомів маневрування при несподіваних змінах напрямку рухів, для чого необхідно подолання інерції.

Витривалість фехтувальника втілена в точності уколів, відсутності шлюбу в рухах зброєю і пересуваннях. Проявляється вона і в збереженні досягнутого рівня техніки і тактики в умовах значних рухових і психічних навантажень.

Гнучкість фехтувальника знаходить відображення, перш за все в рухливості плечового суглоба збройної руки, що забезпечує необхідний технічний рівень захистів і фінтів без висунення ліктя за проекцію тулуба.

Тактичне мислення фехтувальника в передбаченні змісту майбутніх взаємодій з противником. Пам'ять фехтувальника забезпечує оцінки бойових ситуацій, аналіз проведених поєдинків, особливостей боїв з певними противниками, збір необхідної для її інтерпретації.

Інтенсивність прояву уваги дозволяє фехтувальникові застосовувати дії (атаки, контратаки, захисту з відповіддю) в оптимальні моменти бою, досягати параметри рухів адекватні виникаючих ситуацій. У свою чергу висока пильність, що дозволяє уникати виникнення неочікуваних миттєвостей при підготовці протидії атакам, збереження безпечної дистанції в поєдинку базуються на стійкості проявів уваги.

Тривала практика занять фехтуванням впливає і на процес формування якостей особистості спортсмена, зокрема, розвиває:

- інтенсивність;
- наполегливість;
- витримку;
- самовладання;
- рішучість;
- сміливість;
- цілеспрямованість;
- дисциплінованість.

Пристаюючи до умов змагань, здійснюючи пошук адекватних ситуацій намірів і дій (при вольових зусиллях для їх реалізації), фехтувальник набуває тактично виражені мотиви поведінки, а також зв'язку з відповіддю використовуваних нападів і захистів.

Інтенсивність фехтувальника виражена в самостійності і направленому пошуку найбільш результативних дій і тактичних компонентів їх застосування, нав'язуванні противникам бажаних ситуацій; наполегливість - в послідовних зусиллях фехтувальників, спрямованих на реалізацію тактичних намірів, досягнення проміжних і кінцевих цілей на кожній із ступенів змагань.

Витримка фехтувальника полягає в намірах і діях, що призводять до відсутності форсування подій в поєдинках, в налаштованості діяти лише при виникненні або створенні ситуацій з реальними умовами досягнення результату; самовладання - в енергійному пошуку адекватних тактичних рішень і дій в несподівано виникаючих ситуаціях, при ускладненні особливо на змаганнях.

Рішучість фехтувальника проявляється в прийнятті рішень застосовувати дії і тактику ведення поєдинків, які здавалися ефективними, їх виконання в

особливо важливих моментах для досягнення бажаного результату в змаганнях; сміливість - в енергійних діях в ситуаціях, що мають небезпеку отримання уколу, програшу бою.

Цілеспрямованість фехтувальника ґрунтується на тверду прихильність обраного виду спорту, бажанні добитися успіху, усвідомленні цілей і реальності їх досягнення з урахуванням особистої значущості і популярності змагань. І як наслідок - підпорядкування бажань установкам на підвищенні кваліфікації, раціоналізацію зусиль в процесі досягнення цілей, що стоять перед змаганнями.

Змагальну дисципліну фехтувальника характеризують зусилля, спрямовані на пошук засобів для досягнення перемоги, притаманні на тлі стримування від проявів невдоволення і інших поведінкових реакцій на зовнішні і внутрішні перешкоди, збереження готовності до граничного напруження в поєдинках.

Облік динаміки формування рухових і психічних якостей тих хто займається фехтуванням дозволяє забезпечувати поєднання завдань їх вдосконалення в процесі оволодіння технікою і тактикою, конкретизувати підбір вправ для їх спеціалізації в тренуванні.

Зміст і спрямованість психологічної підготовки

Зміст психологічної підготовки фехтувальників складають засоби і методи, спрямовані на прискорення процесу оволодіння способами ведення поєдинків, підвищення рівня психологічних властивостей спортсменів і морально-вольових рис їх особистості, створення впевненості в своїх силах і можливостях. При управлінні поведінкою (діями) і емоційним станом фехтувальників вдосконалюється подолання різних об'єктивних і суб'єктивних перешкод, створення сприятливого емоційного фону і налаштованості на максимальних зусиль в змаганнях. Підсумком цілеспрямованої підготовки є стан готовності, який виражається в мобілізованості спортсмена на досягнення більш високих показників в змаганнях, спрямованості намірів і дій на рішення тренувальних і змагальних завдань.

Складовою частиною психологічної підготовки є виховання моральних сторін особистості спортсмена, що триває безперервно протягом всієї спортивної діяльності, що включає також формування особистісних якостей (витримки, самовладання, рішучості, сміливості та інших).

Вирішальний вплив на психологічну підготовленість надають змагання, так як в ході характерного для них багатокomпонентного впливу на психологічну сферу учасників, результат практично кожного виступу залишає певний слід в оцінках власних можливостей і викликає їх зіставлення з рівнем кваліфікації супротивників, і отже, відбивається на рівні домагань фехтувальника. Тому, беручи участь в серії змагань, спортсмен долає конкретні ступені на шляху формування найвищої готовності до найважливішого змагання річного циклу або чотириріччя.

Особливе місце в психологічній підготовці фехтувальника займає управління діяльністю спортсмена в змаганнях з боку тренера. Воно включає індивідуальний урок як спеціалізованої розминки, тактичні установки перед боями і ступенями змагання для зменшення ступеня тактичної невизначеності ситуацій та реалізації їх психорегулюючого ефекту, оптимізацію рівня домагань і прояв особистісних якостей. Звідси очевидно виключно великий вплив тренера на весь процес морально-вольової підготовки і виховання фехтувальників. Має місце пряма залежність рівня досягнень спортсменів у змаганнях від професійної підготовленості тренера і здатності управляти своїми емоціями, від його проникнення в мотиви вчинків учнів і власного ставлення до виконання службових обов'язків.

Психограма фехтування

Закономірності поєдинку фехтувальників, що лежать в основі його психограми, найбільш яскраво проявляються, наприклад:

- різноманітністю задумом;
- складом рухів зброєю і переміщенням по полю бою;

- інтелектуальним і особистісним протиборством спортсменів;
- постійним дефіцитом часу та інформації.

Фехтувальники практично звільнені від небезпек сильних больових відчуттів і силового протистояння, що разом з умовністю поразки і багатоетапністю боротьби створює сприятливий психологічний фон для тактичної творчості.

Перебуваючи, в поєдинку, на значній відстані один від одного, здійснюючи глибокі пересування по доріжці і спілкуючись з противником за допомогою контакту клинками, фехтувальник має широкий вибір протидій його задумам на основі взаємозаміни між засобами вирішення тактичних завдань.

Діяльність фехтувальника в бою відрізняється швидкоплинністю і стрімкою зміною подій, безперервним контролем за противником і його діями. Тому від спортсмена потрібна постійна готовність до швидкого і точного реагування в несподівано виникаючих ситуаціях, що поєднується з активним пошуком тактично значимої інформації та її оперативним осмисленням, вибором дій, їх підготовкою та застосуванням.

Конфліктне і особистісне протистояння в сукупності з особливостями (техніко-тактичними, вольовими і інтелектуальними) фехтувальників надає поєдинку високе емоційне напруження.

Крім того, терміновість альтернативного вибору дій, що супроводжується очікуванням дій противника або моменту для власного нападу, постійна взаємна націленість до випередження надають екстремальну гостроту кожній сутичці.

Бойові дії в поєдинку фехтувальників мають різну психофізіологічну основу і можуть бути результатом не тільки оперативного аналізу бойової ситуації, а й продуктом автоматизованої діяльності, що проявляється в спеціалізованих рухових реакціях.

Експромтне застосування дій, засноване на своєчасних і адекватних реагуваннях в несподіваних фрагментах бою, є як би резервним потенціалом спортсмена. Вони складають психологічний стрижень "почуття бою" за рахунок

добре розвинених пристосувальних навичок швидкісногоорієнтування, що дозволяє також застосовувати інтуїтивні і усвідомлені рішення, імпровізувати в ході бою.

Своєчасність і швидкість переходу від наступу до оборони, і навпаки, залежать від спеціалізованих властивостей уваги, що лімітує результативність засобів єдиноборства, особливо виконуваних на основі перемикування та гальмування. При цьому адекватність вибору, в умовах термінового диференціювання і розрізнення помилкових і істинних дій в поєдинках, повністю пов'язана зі здатністю, концентрувати увагу.

У структурі змагальної діяльності фехтувальника важливе місце займають властивості, особистості і темпераменту спортсмена. Відбиваючись в складі дій і тактики ведення поєдинків, вони складають основу індивідуальних схильностей до наступального або оборонного бою, вибору оперативних рішень.

Багаторазовість зустрічей з одним і тим же супротивником, як в одному змаганні, так і в перебігу сезону, особливо з огляду на безкомпромісність поєдинків з прямим вибуванням, загострюють особистісну боротьбу, наповнюючи її високим емоційним напруженням. Такі властивості особистості, як воля, емоційний самоконтроль, здатність до розумного ризику, найбільш яскраво проявляються саме в поєдинках супротивників, добре вивчивши один одного.

Взаємовплив мотивації досягнень і рівня домагань, комплексу спеціальних знань, умінь і навичок, а головне суб'єктивних оцінок спортсменом власних можливостей і досягнень тієї підготовленості (опосередкованих умовами змагальної діяльності) виділяють фехтування як вид спорту з багатогранними вимогами до рухової і психічної сферами людини.

Критерії оцінки психологічної підготовленості

Основними критеріями оцінки психологічної підготовленостіє:

- стійкість складу дій спортсмена при зростанні екстремальності ситуацій, значущості перемоги в поєдинках;

- показники властивостей уваги, просторових і часових передбачень, складних рухових реакцій;
- показники гальмівних процесів обороня, які проявляються у відсутності (зниження) неадекватних реагувань на фінти, зближення і помилкові дії на зброю з боку супротивника;
- перенесення в умови змагань освоєних на тренуванні дій і тактичних компонентів їх підготовки та застосування;
- стійкість зорово-моторних реакцій атакуючого до перешкод від рухів зброєю і пересувань супротивника;
- показники надійності проявів досягнутого рівня техніки, тактики, застосування властивого спортсмену, складу дій, збереження манери ведення поєдинків;
- кількісні співвідношення між рефлексивними рішеннями і руховими реакціями, взаємодія цих процесів в поєдинку;
- показники перемикань в сутичках від рефлексивних рішень до рухових реакцій і навпаки;
- спеціалізованість особистісних якостей;
- самооцінка готовності до майбутніх змагань і можливостей досягнення запланованих результатів, їх відповідність рівню майстерності і підготовленості спортсмена;
- вмотивованість на досягнення перемоги, визначених спортивних результатів в змаганнях;
- застосування засобів і ефекти саморегуляції психічних процесів і емоційних станів;

- підготовленість до зустрічей з невідомими противниками, продовження єдиноборства з конкретними сильними спортсменами, основними суперниками, до змагань з певною системою виявлення переможця;
- співвідношення між рівнем майстерності, підготовленістю і домаганнями спортсмена.

Створення психологічних передумов для прискорення процесу вдосконалення техніко-тактичної майстерності, бойової підготовки фехтувальників

Однією з найважливіших проблем для фехтувальників є перенесення освоєних в тренуванні засобів ведення поєдинків в умови змагань. Довільний характер прийняття рішень через множинності прийомів їх реалізації і необхідність подолання намірів і волі противника роблять цей процес вкрай складним, нерідко досить тривалим і мають індивідуальні особливості.

Психологічні передумови для прискорення процесу техніко-тактичної вдосконалення створюються на основі:

- освоєння взаємозв'язків між певними діями (особливо з альтернативними тактичними завданнями) і їх облік при виборі тактичних намірів;
- формування тактичної ініціативи;
- створення надійності проявів досягнутого рівня спеціалізованих умінь;
- усвідомлення реальної оснащеності засобами ведення поєдинків і резервів розширення їх складу;
- варіювання змісту і спрямованості індивідуальних уроків;
- пристосування до умов діяльності в змаганнях.

Під час бою спортсмени знаходяться в постійній тактичній і вольовій боротьбі. Протиставляючи, один одному свої наміри і втілюючи їх у бойових діях, фехтувальник прагне використати їх проти противника, протиставити йому свої сильні сторони і уникнути дії слабких. Кожен із спортсменів ставить своїм завданням випередити противника в швидкості і точності оцінки ситуацій, що виникають та вжиття необхідних заходів для результативності нападів або варіантів оборони.

Практично проти кожної дії нападу і оборони можуть бути підібрані ефективні контр-дії. Тому будь-який рух, дія, маневр фехтувальників в бою підлягають взаємній оцінці. Використовуючи висновки в ході єдиноборства, маскуючи свої дії і наміри, бійці прагнуть проникнути в свідомості супротивника і передбачити хід його тактичного мислення. Передбачаючи задуми і дії супротивника, і переграє його, бійцеві вдається позбавити його впевненості в правильності обраного плану бою, техніко-тактичної оснащеності, знизити його вольову налаштованість до активних дій і боротьби за перемогу.

Можливість випереджати супротивника в його рішеннях і діях під час єдиноборства знаходяться в прямій залежності від точності тактичних оцінок передбачуваності і виникають ситуації, технічної і тактичної оснащеності бійця.

Застосування майже кожної дії нападу і оборони в бою пов'язано з певним тактичним ризиком. Бо якщо дія не відповідає вимогам обстановки бою, то воно буде результативним або може привести до отримання уколу. Рішення про ефективність конкретної бойової дії базується як на технічну досконалість її виконання, так і на знанні тактичних мотивів, які диктують її застосування, або страхують на випадок невдачі, на раптовості (несподіванки) для противника в даний момент бою.

Відомо, що бойовий арсенал згодом змінюється навіть у досвідчених фехтувальників. Успішно застосовуються в змаганнях протягом тривалого часу (обчислювані часто роками) бойові дії і варіанти тактичного обману іноді несподівано зникають. Спортсмен перестає використовувати їх не дивлячись

навіть на те, що з точки зору техніки ці дії виконувалися бездоганно. Частина цього процесу закономірна і обумовлена зростанням техніко-тактичної майстерності бійця. У міру накопичення тренувального і змагального досвіду, який дозволяє "просіяти" великий фехтувальний матеріал, формується стиль бою кожного спортсмена. Однак іноді боєць "втрачає" найбільш ефективні дії - його стиль об'єднується і стає одностороннім.

Причини цього полягають в неправильному підборі бойових дій, коли боєць і тренер не враховують психологічного і тактичного взаємозв'язку, що існує між ними як в обстановці боїв, так і в процесі вдосконалення. Бо посилюється протидія своїм улюбленим способам ведення боїв з боку противників на змаганнях, оволодіння і застосування контр прийомів партнерами в ході підготовки до змагань поступово можуть викликати у фехтувальників все менше приводів для їх застосування і невпевненість в результативності навіть найважливіших дій нападів і оборони. Наслідок цього - уповільнення темпів спортивного росту, а можливо, і зниження показників в змаганнях.

Створенню психологічних передумов для прискорення процесу вдосконалення в техніко-тактичній майстерності, бойової підготовки фехтувальника служать:

- спеціальний підбір бойових дій для вдосконалення бійця в індивідуальних уроках і парних вправах з партнерами;
- уроки оглядового і репертуарного характеру;
- змагальні вправи і бій тренера з учнем;
- уроки підготовки до боїв з шульгою;
- розвиток ініціативи у виборі і застосуванні дій нападу і оборони спеціалізованих фехтувальних реакцій, "німі уроки" і ін.

1.7. Сенсомоторні і особистісні особливості фехтувальників на шпагах

Фехтування на шпагах значно відрізняється від фехтування на інших видах зброї через відсутність тактичної регламентації взаємодій спортсменів в бою.

Головне якомога раніше вразити суперника. Велике враження поверхності, акцент на випередження і відсутність складних взаємовиключних перемикань впливають на бойову діяльність шпажистів.

При оцінці рухового реагування в умовах антиципації сигналу при одномоментному і багаторазовому, послідовному реагуванні шпажисти діяли точно і стабільно в будь-яких ситуаціях.

Значить, для шпажиста головне - це вибір відповідного моменту для початку дії, а потім - дія на випередження. При невдачі в атаці йому не потрібно змінювати характер дії і перемикатися до прийняття захисту, він може виконати повторну дію з метою випередження відповідної атаки супротивника.

При дослідженні властивостей особистості спортсменів встановлено, що фехтувальників на шпагах відрізняє агресивність і напористість в змагальній боротьбі, деяка схильність до незалежності в поглядах і діях. Однак ця риса виражена у шпажистів в меншій мірі, ніж у шаблістів і рапіристів. Фехтувальники на шпагах емоційні в змагальній боротьбі, в результаті чого не завжди успішно керують своєю поведінкою в стресових ситуаціях: недовірливі і стримані, зазвичай впевнені в своїх діях, в змаганнях цілеспрямовані.

Найбільш замкнуті серед всіх фехтувальників, більш прості і безпосередні при оцінці соціальних подій. Потребують підтримки тренера і товаришів, інакше можуть знизити ефективність своєї діяльності.

Вікова періодизація

В основі періодизації лежать певні закономірності розвитку. Кожен віковий період включає в себе досвід і принципи розвитку діяльності. Розрізняють:

дитячий період 0-1, ранній період 1-2, дошкільний період 3-6, молодший шкільний період 6-10, підлітковий період 11-14, рання юність 15-16.

Розглянемо цікавий для нас вік - підлітковий період.

Це вік закономірного конфлікту, а отже конфлікт між дітьми і дорослими неминучий. Істотно змінюється фізичний розвиток, суперечливорозвивається мускулатура. Відбуваються великі гормональні зміни в організмі, зміна ЦНС і ПНС. Це веде до того, що у підлітків процеси порушення переважають над процесами гальмування. Змінюється діяльність ССС і перебудова головного мозку. У дітей цього віку зазвичай завищена самооцінка поведінки і вимоглива оцінка до інших. Інтенсивно реалізуються моральні уявлення, поняття і переконання. Активно реалізуються мотиви обов'язку і відповідальності. Інтенсивно проявляється спрямованість особистості. Рівень морального усвідомлення свого «Я» наближається більше до ідеального. На високому рівні сформоване ставлення до колективу. Дуже суперечливе ставлення до навчальної діяльності. Мала частина дітей відноситься відповідально до навчання, більшості подобається будь-який один предмет, а решта повністю безвідповідально ставляться до неї. Вже чітко сформовані як загальні, так і специфічні здібності. Формуються нервово-психічні функції, увага стає довільно і стійко, досить добре сформовано логічне мислення, узагальнюючі характеристики носять логічний характер. Діти вже вміють абстрагувати, правильно орієнтуватися в дедуктивних і індуктивних умовиводах. Уява носить творчий характер.

Підлітки вкрай конфліктні до вчителів і батьків це пов'язано з їх незалежною поведінкою. У підлітків різко падає педагогічний авторитет і підвищується авторитет дитячого колективу, тому дуже важливо знайти лідера в класі і через нього керувати колективом. У роботі з дітьми треба враховувати, що в цьому віці з'являються перші почуття. Закоханість активізує моральні якості.

Освоєння взаємозв'язків між певними діями і їх облік при виборі тактичних намірів

Взаємозв'язку між певними різновидами дій нападу і захисту мають значний вплив на оцінки тактичної сутності вдосконалювальних дій, полегшуючи вибір і застосування в змаганнях на основі впевненості в їх адекватності майбутньої ситуації. Освоєнням найбільш поширених їх різновидів, що мають взаємозалежність (наприклад, між атаками і протидіями атакам, простими атаками і атаками з фінтами, захистами з відповіддю і контратаками, захистами прямими і захистами круговими, протидіями атакам і маневруванням), можна прискорити процес оволодіння бойовими засобами та їх застосування в змаганнях. Починати слід з вивчення способів активного продовження сутичок з перемиканням на інші дії в ситуаціях невдалого застосування вдосконалюється дії. У міру освоєння конкретної дії важливо також поєднувати його з освоєнням різновидів нападів і захисту доповнюють в боях його застосування.

Усвідомлення психологічного взаємозв'язку між різновидами дій нападу і захисту проходить при паралельному їх виконанні в індивідуальних уроках або парних вправах. Підбираються засоби з різними тактичними завданнями, реально застосовувані в певних ситуаціях, а також тренувальні комбінації, які б поєднували удосконалювальні дії і засоби протидії можливим намірами діям супротивника. Результатом тренування з'явиться усвідомлення спортсменом сенсу дій своїх і супротивника, ефективності та доцільності взаємопов'язаного застосування в боях типових засобів нападу і захисту.

Формування тактичної ініціативи

Психологічно активна манера ведення боїв ґрунтується на знаннях і оснащеності засобами, що дозволяють фехтувальникам нав'язувати супротивникам тактику ведення поєдинків. Вибір дії направляється як на обігравання конкретного тактичного задуму супротивника найбільш результативною дією, так і на руйнування його тактичних намірів застосуванням несподіваних дій для поточної ситуації бою.

Визначення конкретного тактичного задуму противника ґрунтується на результатах аналізу дій розвідки. Для цього в вправах індивідуального уроку зумовлюється пряма або зворотна залежність тактичних рішень і дій між учнем і тренером. Перед спортсменом ставляться завдання, оцінюючи кожную тренувальну ситуацію на основі вже наявних даних або застосування дій розвідки, вибрати і виконати єдину вірну бойову дію. Фехтувальник в цьому випадку самостійно тактично мислить і використовуючи наявний обсяг тактичних знань і змагального досвіду, переграє конкретні тактичні наміри супротивника.

Пристосування до умов діяльності в поєдинках, змаганнях

У тренувальних боях, особливо проведених на результат, спортсмен діє в умовах найбільш близьких до обстановки офіційних змагань. Адже його дії, націлені на досягнення перемоги, протікають на фоні особистісної протидії супротивника.

Сприятливий фон для вдосконалення техніко-тактичної підготовленості фехтувальників в тренувальних боях створюється зниженням або збільшенням вольових і фізичних напружень спортсменів, постановкою завдань на проявом тактичної ініціативи. Важливу роль відіграє підбір партнерів, умовні обмеження або розширення тактичних установок, створення ситуацій для полегшеного застосування тих чи інших дій, або варіантів побудови поєдинків.

Особливе місце займає ведення боїв з установкою на різноманітне технічне і тактичне єдиноборство з противником без фіксування результатів боїв. Відсутність підрахунку отриманих та нанесених уколів створює вільний психологічний фон поведінки спортсменів в поєдинку, дозволяє концентрувати увагу на будь-якій стороні дій (технічної, тактичної, вольової, естетичної), розширює діапазон можливостей спортсмена і насичує бої сміливими рішеннями.

Тактична ініціатива і протидія задумам і діям супротивника в повній мірі можливі лише при стійкості уваги, великою внутрішньою націленості на творчу діяльність при критичності оцінок своїх дій. Спортсмену має сенс розглядати кожную закінчившу сутичку не тільки за фактом отримання (нанесення) або

відображення уколу, а й беручи до уваги тактичну або тимчасову правоту дій, які в першу чергу підлягають оцінці в змаганнях.

У розширенні репертуару дій фехтувальника грають роль і такі конкретні завдання, як наприклад, наносити уколи переважно в певний сектор, нанести потрібну кількість відповідних уколів, застосовувати ухилення і т.д.

Має значення і підбір партнерів для вирішення в боях тренувальних завдань. Бої з поступливими по класу фехтувальниками дають можливість контролювати техніко-тактичні деталі бойових дій, підвищувати вимоги до швидкості і точності реакцій, зав'язувати за бажанням наступальний або оборонний бій і т.д.

У тренувальних боях з переважаючими під силу противниками має сенс застосовувати можливо більш широкий арсенал вже освоєних дій, прагнути до самостійності дій і рішень. Увага повинна бути звернена в основному на тактичне і вольове єдиноборство, успіх спільної протидії противнику без зайвої турботи про співвідношення уколів.

У тренувальних боях і змаганнях треба встановити цю опцію на прояви певних сторін підготовленості, застосування конкретних дій, прояв вольових зусиль і особистісних якостей.

Ліквідація бар'єрів, що перешкоджають техніко-тактичного

вдосконалення, прояву досягнутого рівня кваліфікації

Поява психологічних бар'єрів при освоєнні різних дій, проявів досягнутої підготовленості має в кожному випадку свої об'єкт або суб'єктивні причини. Невіра в кінцевий результат певних бойових дій, відсутність внутрішніх спонукань для їх застосування (що переростають іноді навіть в упередження), викликаються певними причинами, наприклад:

- недоліками в техніці дій зброєю і пересувань, дотриманні дистанції;
- неточним вибором дій через невірні оцінки будь-яких ситуацій;

- помилками у методиці вдосконалення техніки і тактики;
- відсутністю індивідуального підходу до учнів;
- невідповідністю тренувального партнера для вирішення поставлених навчальних завдань і ін.

Глибшим наслідком подібних недоліків може з'явитися спрощення і обмеження процесу тактичної творчості в тренуваннях і змаганнях, поспішність і необґрунтованість рішень і дій, що перегороджують процес формування різнобічної підготовленості у фехтувальника.

Причини появи психологічних бар'єрів слід також шукати зокрема:

- в особливостях і недоліках стилю бою спортсменів, підбору дій нападу і захисту;
- неефективне протиставлення тактичних намірів і дій різних сторін підготовленості супротивників;
- упередженості тактичних рішень і надмірному форсуванні подій в боях;
- своєрідності фізичного розвитку і особистості фехтувальників.

Психологічні бар'єри можуть виникати з якої-небудь однієї причини або через цілий комплекс перерахованих факторів. Причому чималу роль можуть грати певні збіги, такі як некритична оцінка якості дій самим фехтувальником в невдало проведених боях, невдоволення тренера і товаришів по команді (замість аналізу фактичного перебігу подій і причин поразок). Спортсмен із розвиненою уявою і недостатньою емоційною стійкістю від недооцінки і нерозуміння своїх дій поступово переходить до невпевненості, і навіть острах приймати рішення про їх застосування.

Психологічні бар'єри, що перешкоджають освоєнню дій в кожному виді фехтування, мають характерні відмінності, що впливають з різної складності застосування дій в боях.

У фехтуванні на шпагах психологічними бар'єрами можуть бути:

- невпевненість у результативності захистів і відповідей (контр відповідей);
- прихильність до контратак та ремізів;
- невпевненість у результативності нападів в тулуб;
- страх застосування атак уколом в руку знизу, в ногу.

Психологічні бар'єри на шляху оволодіння техніко-тактичними компонентами єдиноборства з різноманітними противниками, а також в різних умовах змагань, аналогічні в фехтуванні на всіх видах зброї. Ними можуть бути:

- невпевненість у швидкості дій, точності уколів (ударів), страх боротьби зброєю зі зброєю противника, уникнення ближнього бою;
- страх єдиноборства з противниками високого зросту спортсменами-шкульгами, фехтувальниками певного стилю, конкретними бійцями;
- невпевненість у здатності результативно виступати в певних боях, змаганнях.

Ліквідація перерахованих (або подібних) бар'єрів мають місце в кожному виді фехтування, вимагає цілеспрямованого вдосконалення техніки володіння зброєю, підбору дій і довільного їх чергування в типових ситуаціях, використання установок на застосування освоюваних засобів в змаганнях.

Для ліквідації вже наявного недоліку в підготовці спортсменів тренеру слід уважно розібратися в причинах його виникнення і відвернути увагу учнів на техніко-тактичну сторону тренування. Все це полегшить виникнення об'єктивних умов і суб'єктивних мотивів для втілення в боях необхідних рішень і дій.

Методика ліквідації психологічних бар'єрів може зажадати найрізноманітніших засобів, найбільш доцільних в кожному конкретному випадку. Головне, зняти виниклу упередженням в несприятливому результаті майбутнього бою (змагання), створити у спортсменів відчуття достатньої

підготовленості та наявності засобів для рівної боротьби з противниками, реальних підстав розраховувати на перемогу.

Крім удосконалення необхідних деталей техніко-тактичної підготовленості важливо налаштувати спортсменів на творче ведення поєдинків, збудити бажання і рішучість піти на важкий бій з повною віддачою сил, у що б то не стало виконати план єдиноборства. Фехтувальникам доведеться проявити волю до перемоги, змагальну дисципліну, без яких не вдається провести напружений (вирішальний) бій.

Оволодіння засобами саморегуляції психічних процесів і емоційних станів

Важливим напрямком в системі психологічної підготовки фехтувальників є розвиток здатності до саморегуляції психічних процесів і емоційних станів. Самостійне проведення тренувань, прояв самодисципліни в змаганнях, використання самонавіювання для заспокоєння і налаштування на бої дозволяють спортсменам опанувати здатністю саме регулювати психічні процеси і емоційні стани.

Педагогічними установками, спрямованими на саморегуляцію в тренуваннях, є:

- підпорядкування прихильності до використання засобів і методів тренування, вибору партнерів, стилю бою цілями планової підготовки, самостійна регуляція поведінки в конкретних умовах тренування і з будь-яким партнером;
- збереження інтенсивності уваги і спрямованості мислення на виконання вправ;
- швидке переключення від обдумування другорядних тактичних деталей до найважливіших компонентів ведення бою, від емоційної оцінки якості завершених дій, сутичок до готовності продовжувати урок, бій;

- придушення незадовільних відхилень в психічному стані, негативне ставлення до зовнішніх проявів у випадках підвищеної емоційності;
- регулювання психічних процесів самонавіюванням.

Підготовка до змагань

Всі наміри і дії тренерів і спортсменів, що становлять психологічну підготовку фехтувальників, повинні підвести учасника до змагань гранично зібраним, здатним віддати всі сили для досягнення запланованих результатів. Підсумком цілеспрямованих зусиль є стан готовності, виражене в установках на досягнення перемоги в змаганнях, прояв найсильніших сторін підготовленості та індивідуальних рис особистості фехтувальників.

Підвищення рівня спеціальної тренуваності (поліпшення функціонального стану організму), усвідомлюване спортсменами, створюють основу для виникнення стану психологічної готовності до змагань.

Створення психологічної готовності - процес багатоетапний. Він включає в себе засоби і методи тренування до офіційних змагань річного циклу, а також загальну залежність і спрямованість зусиль на досягнення готовності до найголовніших змагань року.

Найважливішими напрямками при створенні готовності є:

- створення "внутрішніх опор" в оцінці фехтувальником своєї кваліфікації;
- ліквідація слабких сторін в оцінці фехтувальником власних можливостей, що можуть викликати невпевненість, що перешкоджають створенню психологічної готовності;
- створення певної психологічної налаштованості на майбутні змагання, на фоні якої конкретний фехтувальник домагається своїх вищих спортивних показників.

Контрольно-вимірювальні комплекси на основі інструментальних методів збору інформації

Існують комплекси для оцінки швидкості специфічних реагувань і точності дій фехтувальників, для оцінки завадостійкості техніко-тактичної майстерності та ін. Вибір і застосування окремих інструментальних методів або конкретно вимірювальних комплексів в кожному конкретному випадку обумовлюється специфічними особливостями діяльності спортсменів в обраному виді спеціалізації, оснащенням спортивних баз і природно, реальними можливостями і бажанням кожного тренера - викладача.

ГЛАВА 2. МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Мета і завдання досліджень

Мета нашої роботи - довести ефективність стрибкоподібного пересування, довгих випадів і швидкісних флеш-атак, переносячи навички тренувальних боїв під впливом психологічної підготовки, в змагальну діяльність.

Відповідно до гіпотези і метою досліджень були поставлені наступні завдання:

1) Впровадити в заняття початківців фехтувальників сучасну «модель» техніки пересування.

2) Досягти стабільності виконання у початківців спортсменів, елементів стрибкоподібного пересування, довгих випадів і швидкісних флеш-атак, шляхом впровадження в процес навчання методів психологічного впливу.

3) Перенісши сформувалися навички техніки пересування в змагальну діяльність і проаналізувавши отримані результати зведених протоколів, довести достовірність висунутої нами гіпотези.

2.2. Методи досліджень

Рішення спільної мети досліджень і конкретних завдань роботи виконано за допомогою комплексу методів:

1) Аналіз літературних джерел.

В процесі роботи вивчалася література зі спортивного фехтування, фізіології, психології та педагогіки, а також за методикою дослідження в зазначених дисциплінах і суміжних науках. Але особливу увагу, звичайно ж, приділялась техніці пересування шпажистів.

Все це дозволило більш точно визначити мету роботи, поставити конкретні завдання і сформулювати педагогічний експеримент.

2) Для більш раціонального способу пересування експериментально була взята "модель" техніки пересування шпажистів, розроблена раніше іншим автором, на основі аналізу техніки пересування провідних Українських та Світових спортсменів.

3) Для безперешкодного переносу навичок пересування з тренувальних боїв в змагальні, були використані методи психологічного впливу на свідомість дитини.

4) Для доказу висунутої нами гіпотези був проведений відкритий педагогічний експеримент, який полягав в аналізі зведених протоколів двох років і математичної обробки цих даних.

2.3. Організація досліджень

Об'єктом досліджень є початківці фехтувальники на шпагах. Предмет досліджень - навчально-тренувальний процес і змагальна діяльність спортсменів-шпажистів.

Дослідження проводилися в три етапи.

На першому етапі, після вибору теми роботи, проводився підбір науково-методичної літератури, знайомство з нею і її аналіз з даної проблеми, формування мети і завдань, висування робочої гіпотези.

На другому етапі, велася робота по впровадженню сучасної "моделі" техніки пересування шпажистів в тренувальний процес експериментальної групи початкової підготовки та порівняльний аналіз виступів на змаганнях цієї групи з контрольною групою.

На третьому етапі, підбивалися підсумки по даному експерименту, і безпосередньо оформлялася дипломна робота.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

3.1. Актуальні проблеми вдосконалення техніки пересувань

Аналізуючи тенденції розвитку нашого виду спорту, фахівці відзначають, перш за все зростаючу динамічність фехтувального бою і підвищення ефективності дій нападу щодо дій від оборони.

Особливою турботою фехтувальника стало оволодіння перевагою в дистанційній ініціативи, ефективне використання дистанційних підготовок оволодіння умінням несподівано і швидко увійти в зону нанесення уколу (удару) з прискоренням у фінальній фазі атаки, швидко перемкнутися від оборони до нападу або вчасно розірвати дистанцію. Все це найсильніші фехтувальники світу забезпечують в основному за рахунок вдосконалення техніки пересувань.

На жаль, в нашому фехтуванні цього розділу спортивної техніки не приділяється належної уваги. В результаті більшість наших фехтувальників помітно відстають від найсильніших зарубіжних спортсменів в оволодінні пересуваннями.

Була детально вивчена робота автора, який вивів і довів раціональність нової моделі техніки пересування.

Для виявлення еталона техніки пересування ми проаналізували виступи провідних спортсменів, що мають розряд не нижче МС, багато з яких входять до складу збірної команди України, на чемпіонатах і кубках України. Аналіз проводився візуально, за допомогою відеокамери працює в режимі уповільненого кадру.

Під час боїв змагань шпажисти використовували такі види пересування: кроки вперед і назад, схрестні кроки, стрибки вперед, назад і в сторону, випади і апель-випади, флеш-атаки. Бої проводилися до п'яти і п'ятнадцяти уколів протягом чотирьох і дев'яти хвилин чистого часу. Для зручності аналізу боїв, ми розділили бій на сюжети. Початок сюжету відповідає команді "почали", а закінчення - команді "стоп".

Проаналізувавши безліч боїв, і користуючись методами математичної обробки даних, ми вирахували, що до п'яти уколів максимальне число сюжетів за бій 10, а середнє значення 7 ($\bar{b} = + - 2$); в боях на п'ятнадцять уколів - максимальне число сюжетів за бій 31, а середнє значення - 23 ($\bar{b} = + - 7$) сюжету.

Потім був детально проведений аналіз кожного сюжету: його тривалість, скільки було використано кроків, стрибків, флеш-атак, випадів і апель-випадів.

Аналіз 89 сюжетів боїв у жінок і 69 - у чоловіків представлений нижче.

1. На сьогоднішній день 85% жінок і чоловіків вважають за краще пересування по доріжці не кроками, а стрибками, використовуючи при цьому велику кількість випадів, і рідко коли використовують флеш-атаку. Це пояснюється тим, що структура пересування стрибками і випадми більш раціональна і веде до бажаної перемоги.

2. Часові межі сюжету: у жінок середня тривалість сюжету 15.57 (- + 1,4) с, у чоловіків -11,27 (- + 1,2) с.

3. Проаналізувавши результати, користуючись методами математичної статистики, ми виявили, що в середньому на один фехтувальний рух в сюжеті чоловіки витрачають 0,44 (- + 0,01) с., а жінки - 0,55 (- + 0,02) с., при середньому квадратичному відхиленні 0,1 і 0,2 і дуже низькою стандартною помилкою. Відмінності між чоловіками і жінками достовірні ($P < 0,01$).

Дивись таблицю 1.

Таблиця 1

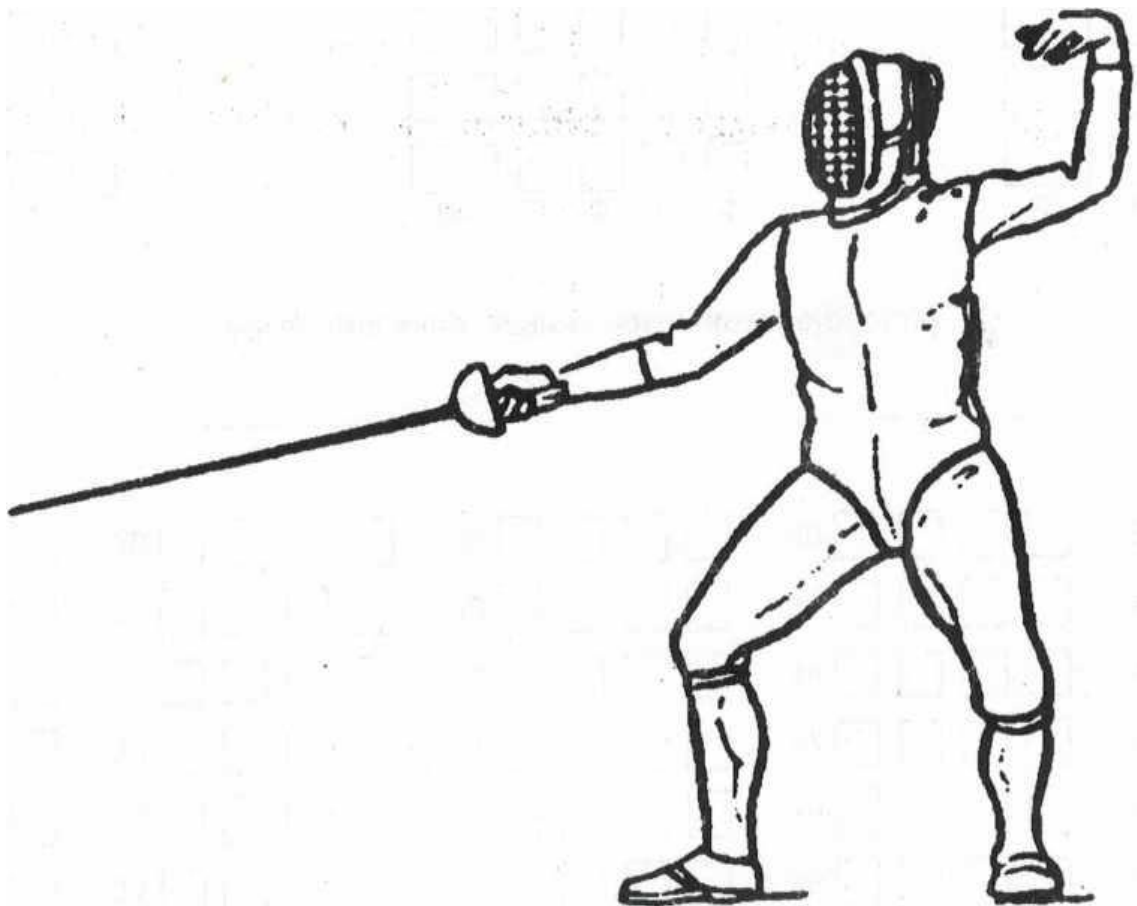
Час одного руху в сюжеті.

Стать	Середнєзначення	Середнєквадратичне відхилення	Помилка середньої	Достовірність відмінностей
Чоловіки	0,44"	0,1"	0,01"	$P < 0,01$
Жінки	0,55"	0,2"	0,02"	$P < 0,01$

2. Потім ми провели аналіз кожного елемента техніки пересування в бойових сюжетах і отримали наступні дані.

У стрибкоподібному пересування відрив від опори становить в середньому 4,25 і 5 см., Просування вперед - 37,8 і 47,4 см., А просування назад - 27,9 і 28,3 см. До того ж, відмінності в техніці стрибкоподібного пересування між чоловіками і жінками достовірні, крім просування назад, цю частину техніки стрибка вони виконують майже однаково. Дивись таблицю 2 і малюнок1.

Малюнок1



Таблиця 2

Стрибок подібне пересування.

Стать	Відрив від опори	Просування	
		Вперед	Назад
Чоловіки	$X=5\text{см}+-41$	$X=47,4\text{см}+-2,5$	$X=27,9\text{см}+-2,58$
Жінки	$X=4,25\text{см}+-0,5$	$X=37,8\text{см}+-3,8$	$X=28,3\text{см}+-2,48$
Достовірність відмінностей	$P<0,01$	$P<0,01$	$P>0,01$

Результати виконання випадів представлені в таблиці 3.

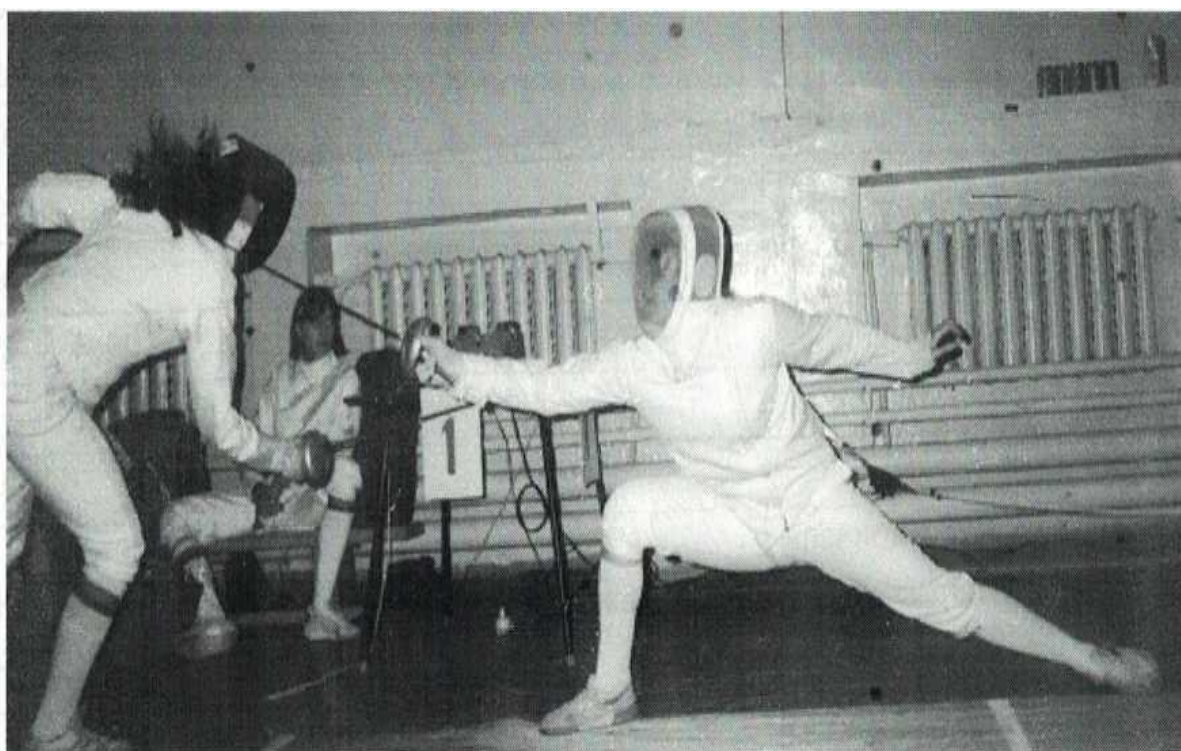
Таблиця 3.

Випади.

Стать	Просування ззаду стоячої ноги	Відстань між ступнями ніг
Чоловіки	$X=26,8\text{см}+-1$	$X=168\text{см}+-14,4$
Жінки	$X=15,9\text{см}+-2,14$	$X=126,6\text{см}+-9,22$
Достовірність відмінностей	$P<0,01$	$P<0,01$

З таблиці видно, що просування вперед, яке визначається потужним поштовхом ззаду стоячої ноги і махом попереду стоячої в середньому становить 15,9 см і 26,8 см, при цьому відстань між ступнями ніг в кінцевій фазі випаду в середньому становить 126,6 см і 168 см. (див. мал.2)

Визначивши достовірність відмінностей, я можу сказати, що вона суттєва між чоловіками і жінками. мал.2



Результати аналізу флеш - атаки представлені в таблиці 4. Ефективність цього технічного елемента пересувань фехтувальника в бою визначається "блискавичну швидкість" - в часі і дальності, тобто просуванням вперед .З таблиці видно, що просування вперед в середньому становить 223 і 202 см., при цьому відмінності між жінками і чоловіками достовірні.

Таблиця 4

Флеш-атаки

Стать	Просування вперед (позадустоячої ноги)	Достовірність відмінностей
Чоловіки	$x=202\text{см} (\sigma=+24.45)+7.7$	$P<0.01$
Жінки	$x=123\text{см} (\sigma=+11.4)+3.6$	

Для порівняння бойової стійки в пересуванні кроками і стрибками, ми провели цю частину роботи. Дивись таблицю 5.

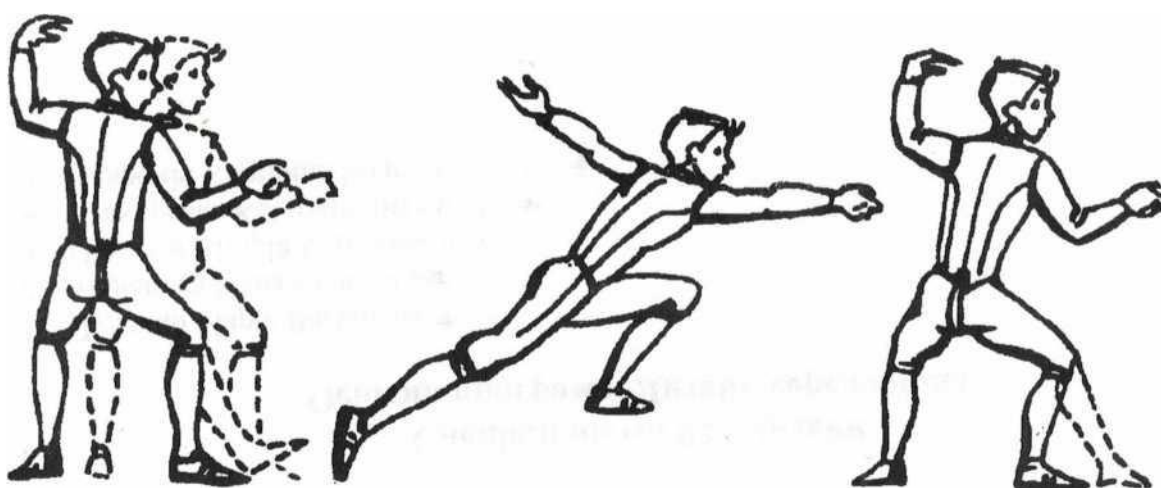
Таблиця 5.

Відстань між ступнями ніг в бойовій стійці.

Стать	Скачками	Кроками
Чоловіки	$x=100.2\text{см}$ $(\sigma=+-24.8)+-7.8$	$x=75.1\text{см}$ $(\sigma=+-7.98)+-2.5$
Жінки	$x=78\text{см}$ $(\sigma=+-7.96)+-2.52$	$x=62.5\text{см}$ $(\sigma=+-6.31)+-2$
Достовірність відмінностей	$P<0,01$	$P<0,01$

З таблиці видно, що бойова стійка в пересуванні стрибками набагато більше, ніж в пересуванні кроками, а в середньому відстань між ступнями ніг 100.2см - стрибками і 75.1см - кроками у чоловіків і 78см і 62.5см у жінок. Відмінності між чоловіками і жінками достовірні.

Малюнок 3



З проведеного експерименту можна побачити, що техніка пересування фехтувальника сильно змінена за своїми структурними параметрами, порівнюючи її з технікою, викладеної раніше, що була в методичній літературі.

По-перше, бій став більш динамічним, так як більшість фехтувальників змінили манеру пересування по доріжці, раніше пересувався кроками, тепер вони пересуваються стрибками. Для зручності пересуватися, було збільшено відстань між ступнями ніг, відстань за старою методикою відповідало 1,5-2 стопи, зараз воно складає - 4стопи.

По-друге, довше стали випадати, флеш-атаки і збільшилася швидкість виконання технічних елементів. Звідси і зросла динамічність поєдинків.

Однією з найважливіших проблем для фехтувальників є перенесення освоєних в тренуванні засобів ведення поєдинків в умовах змагань. Довільний характер прийняття рішень через множинності прийомів їх реалізації і необхідність подолання намірів і волі противника роблять цей процес вкрай складним, нерідко досить тривалим і мають індивідуальні особливості.

Для вирішення цієї проблеми було поставлено наступний експеримент.

3.2. ЕКСПЕРИМЕНТ

В експерименті брали участь дві групи початкової підготовки.

Перша група - контрольна, складалася з дівчаток і хлопчиків 10-12 років. Новачки займалися з найпершого тренування за раніше встановленою методикою навчання.

Навчання дітей починалося з освоєння найпростіших дій. Вони ставилися в класичну рапірну бойову стійку і поступово освоювали пересування вперед і назад, атаки з випадом, флеш-атаки. А стрибкоподібне пересування, як варіант техніки, вивчалася на другому році навчання. При цьому в тренувальних і змагальних боях, діти пересувалися зручнішим для них способом: комбінаціями кроків, випадів і флеш-атак. Так як стрибкоподібне пересування, випадів і флеш-атаки, за новою моделлю, є більш динамічними, вимагають більшої гнучкості і еластичності суглобів, більш розвинених м'язів нижніх кінцівок і психологічної саморегуляції, тому діти і вибрали більш простий, класичний спосіб пересування.

Друга група - експериментальна, що складається з 10 хлопчиків і дівчаток такого ж віку, спочатку займалася зовсім за іншою методикою, детально описаної в дисертаційній роботі Конопльовій Е.Н. «Формування техніки пересування юних шпажистів». У ній хлопці були поставлені в широку, низьку бойову стійку, пересуваючись стрибками, виконуючи довгі випадів і стрімкі флеш-атаки. При цьому було, значно, збільшено кількість годин на спеціальну фізичну підготовку в навчальному плані, азагально фізична підготовка переважно використовувалась вправами для розвитку м'язів нижніх кінцівок, їх гнучкості, швидкісно-силових показників і спеціальної витривалості. А також з найперших занять з дітьми проводилася психологічна робота.

Тобто, спочатку дітям був показаний відеофільм про пересування провідних спортсменів України і Світу, використавши коментарі та обґрунтувавши раціональність стрибкоподібного пересування вони були замотивовані на навчання більш трудомісткого пересування. У процесі бойових практик на заняттях, спортсмени каралися за використання кроко-образного пересування

додатковими вправами на нижні групи м'язів (присідання, вистрибування з повного присяду, стрибки на скакалці, стрибки через лавку і т.д.). В результаті чого діти, які раніше не могли винести динамічності стрибкоподібного пересування в бою, виконуючи штрафні вправи, наздогнали по фізичному розвитку лідерів, які швидше адаптувалися до пересування стрибками в тренувальних боях.

На підставі багаторазового повторення дитина звикла до роботи такого характеру з постійним контролем тренера і в ході змагань підсвідомо використовувала стрибкоподібні пересування, на відміну від дітей контрольної групи, які через те, що вони не змогли перебудуватися психологічно і відчували невпевненість в пересуваннях стрибками, рухалися кроками.

Домагаючись динамічного ведення бою, діти з експериментальної групи легше вирішували результат боротьби на свою користь за рахунок переваги в швидкості пересувань. Вони відрізнялися високою економічністю виконання зв'язок з елементів пересувань. Це досягається придбаною здатністю забезпечувати чуттєвий контроль за рухами і тим самим управляти нервово-м'язовим апаратом.

Мається на увазі: здатність контролювати і розподіляти в потрібному ритмі м'язові зусилля на групи м'язів, що забезпечують оптимальне виконання рухових дій; здатність здійснювати в бою рухові дії, в основному за рахунок коротких швидко-силових зусиль м'язів гомілковостопних суглобів. Все це забезпечує не тільки економічність рухової діяльності спортсмена в боях, а й надійність реагування на зорові, тактильні та рухові роздратування. Що сприяє досягненню більш високих результатів на змаганнях.

Для виявлення раціональності стрибкоподібної техніки пересування, ми проаналізували результати змагань спортсменів обох груп, за два роки.

Склавши сумарні показники місць на кожному змаганні, кожної групи, ми виявили середню суму місць (при тому, що вона менше, тим краще)

Середнє значення експериментальної групи = 111,3

Середнє значення контрольної групи = 188,7

Потім ми порахували середнє квадратичне відхилення - коливання цього показника від середнього. Воно дорівнює 14,189 в обох групах, при стандартній помилці = 4,48.

Після чого ми перевірили нашу гіпотезу. При рівних середньо квадратичних відхиленях достовірність відмінностей виявилася більше табличній = 12,19, а отже наша гіпотеза достовірна, коефіцієнт кореляції = 0,001 з імовірністю 99%.

Дивись таблицю 6.

Таблиця 6

Група	Середнє значення	Середнєквадратичне відхилення	Стандартна помилка	Достовірність відмінностей
Експериментальна	111,3	14,189	4,48	$P < 0,001$
Контрольна	188,7	14,189	4,48	$P < 0,001$

Висновок

В результаті проведеного експерименту і виступи дітей обох груп на змаганнях, ми домоглися:

- 1) Впровадження в заняття початківців фехтувальників сучасну «модель» техніки пересування.
- 2) Стабільності виконання у початківців спортсменів, елементів стрибкоподібного пересування, довгих випадів і швидкісних флеш-атак, шляхом впровадження в процес навчання методів психологічного впливу.
- 3) Перенесення сформульованих навичок техніки пересування в змагальну діяльність і проаналізувавши отримані результати зведених протоколів, довели достовірність висунутої нами гіпотези.

Виконані завдання і доведена нами гіпотеза показали, що діти, які пересуваються стрибками досягають більш високих результатів. Це видно зі зведених протоколів за два роки, відомості з яких занесені в діаграму. Дивись діаграму.

250



- ☐ Експериментальна група
- ☐ Контрольна група

ВИСНОВКИ

Українська школа фехтування високо зарекомендувала себе в світі, тому для утримання міжнародних позицій необхідно постійно вдосконалювати техніко-тактичні навички наших фехтувальників. Дослідження літературних джерел з проблем підготовки юних фехтувальників на шпагах дозволили встановити, що формування техніки пересування і особливостям навчання приділяється дуже мало уваги, хоча від правильного пересування дуже сильно залежить спортивний результат.

Встановлено, що пересування в спорті грають різну роль в залежності від виду спорту, які можна розділити (класифікувати) на 3 групи:

а) група, де пересування є основною технічною дією для досягнення відповідного результату (легкоатлетичний біг, лижні гонки, ковзанярський спорт і т.д);

б) група, де пересування є складовою частиною спортивного результату (біатлон, футбол, хокей, баскетбол і т.д.);

в) група, де пересування служить допоміжною дією для досягнення результату (фехтування, гімнастика, боротьба і т.д.).

Хоча пересування в фехтуванні є допоміжною дією для досягнення результатів, однак дуже важливо приділяти увагу його навчанню на всіх етапах підготовки спортсменів.

Недостатність спортивної літератури і відсутність новітніх розробок методичних посібників з формування техніки пересування юних фехтувальників на шпагах не дає можливості ефективно починати підготовку молодих спортсменів, з яких в майбутньому, можуть вийти Олімпійські чемпіони та чемпіони світових та Європейських змагань.

Проведена робота з науково-методичною літературою дає велике уявлення про вже наявних даних по нашій проблемі, що стала в нагоді для написання

методики навчання техніці пересування шпажистів. Також вона дала можливість визначити гіпотезу роботи, мету і поставити конкретні завдання.

Впровадження нової методики навчання сучасної «моделі» пересування з використанням психологічних впливів дозволило технічно підготувати спортсменів до подальшої спортивної діяльності.

Проведений в роботі експеримент дозволив по-перше, довести доцільність переходу початкового навчання шпажистів відразу ж до нової моделі, а так само раціональність використання психологічної підготовки дітей до важкої і неординарної роботи ніг для більш швидкого перенесення вивченого матеріалу в змагальну діяльність. По-друге, результати аналізу виступів спортсменів експериментальної і контрольної груп, наочно довели про користь вищеописаних методів навчання.

Науково-педагогічні дослідження пересування провідних шпажистів дозволили виявити виникнення нової структури техніки пересування, зміна в елементах технічних прийомів і створити на основі цього раціональну "модель" техніки пересування. Для цієї моделі характерна динамічність поєдинків, так як більшість фехтувальників змінили манеру пересування по доріжці, раніше пересувалися кроками, тепер вони пересуваються стрибками. Для зручності пересування було збільшено відстань між ступнями ніг: відстань за старою методикою відповідало 1,5-2 стопи, зараз воно складає - 4 стопи. Довший стали випаді, флеш-атаки і збільшилася швидкість виконання технічних елементів.

Розроблено програму тренування юних шпажистів, яка відрізняється від традиційних програм тим, що в ній збільшено обсяги годин в сторону спеціальної фізичної та психологічної підготовки, за рахунок загальнофізичної та технічної підготовки початківців шпажистів. В процесі реалізації програм передбачено контроль рухових дій і стан втоми під час тренування.

Перевірка розробленої програми по формуванню техніки пересування юних шпажистів показала її високу ефективність. Спортсмени експериментальної групи вже на початковому етапі впровадження авторської методики навчання стали

виступати краще спортсменів шпажистів контрольної групи, враховуючи, що з моменту початку навчання до перших змагань пройшло лише три місяці. А до кінця експерименту, на другому році навчання, результати виступу на змаганнях експериментальної групи зросли вдвічі, отже, ми достовірно підтвердили обґрунтованість застосування нашої методики з початківцями шпажистів, виявивши 35-ти відсоткову різницю показаних результатів на змаганнях.

Для того щоб раціонально організувати тренувальний процес тренерам, які працюють з початківцями фехтувальниками, необхідно використовувати нижченаведені рекомендації і положення:

1. Домагатися вміння управляти нервово-м'язовим апаратом, за допомогою формування навичок самоконтролю за загальною тонічною напруженістю і вміння приводити таку напруженість до оптимального стану в бою, здійснення чуттєвого контролю і управління ритмікою м'язових напружень в процесі рухових дій, домагаючись високої ефективності і в той же час економичності при їх виконанні.

2. Домагатися стабільності виконання елементів пересувань і бойових зв'язок з ними.

3. Формувати на основі досягнутої стабільності варіативність виконання елементів пересувань і адаптивність до динамічних умов змагального бою.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Аркадъев В. А. Ступені майстерності фехтувальника. "ФіС", М., 2000 рік.
2. В. В. Жітлов. «Індивідуальний підхід до предсоревновательной підготовки фехтувальників.» Ізд. Казан. університету, 2005 рік.
3. «Рухова підготовка фехтувальників». Д. А. Тишлер, Г. Д. Тишлер. Москва, 2007 рік.
4. Завьялов А. И., Міндіашвілі Д. Г. Біопедагогіка або спортивне тренування. Красноярськ: МП «Поліс», 2002 рік.
5. Методична допомога "Фехтування. Техніко-тактичне і функціональне тренування" Д. А. Тишлер і Л. Г. Рижкова, 2010 рік.
6. Методична допомога «Фехтування. Початкове навчання. Техніко-тактичні пріоритети. Методики і вправа». Д. А. Тишлер, Г. Д. Тишлер. Москва, 2010 рік.
7. Методична допомога «Фехтування. Техніко-тактичне і функціональне тренування». Д. А. Тишлер, Л. Г. Рижкова. Москва, 2010 рік.
8. «Методика психодіагностики в спорті.» Марищук В. Л., Розпусти, Плахтійенко В. А., Серова Л. К., М., "Освіта", 2002 рік.
9. Методична допомога "Фехтування. Техніко-тактичне і функціональне тренування" Д. А. Тишлер, Л. Г. Рижкова. Москва, 2010 рік.
10. «Навчання фехтуванню». Учбова допомога для вузів. Турецький Б. В. Академічнийпрект, 2007 рік.
11. «Передумови формування техніки пересування у видах фехтування.» Науково-теоретичний журнал «Вчені записки», університет імені П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2008 рік.

12. «Програмування процесу навчання спортивному фехтуванню і спрямованість його вдосконалення.» Г. Д. Тишлер. Теорія і практика фізичної культури. «ФіС», 2008 рік.
13. Смоляков Ю. Т., Тишлер Д. А.. Фехтування на шпагах. "Вища школа", 2000 рік.
14. "Вдосконалення спеціалізованих навиків тренера по фехтуванню (Теорія і методика)", Ю. М. Бичков, 2003 рік, Москва.
15. «Спортивне фехтування.» Підручник для вузів физ. культури. Д. А. Тишлер, Москва, ФОН, 2000 рік.
16. «Спеціалізована діяльність тренера на заняттях по фехтуванню на шпагах.» Г. Д. Тишлер, Д. А. Тишлер, Ю. М. Бичков. Теорія і практика фізичної культури. - 2008 рік.
17. Техніка пересування фехтувальників в багаторічному тренуванні і змаганнях. Г. Д. Тишлер. Видавництво Академічний проект. 2009 рік.
18. «Техніка пересування фехтувальників, ведучого поєдинок правою і лівою рукою.» Г. Д. Тишлер. Теорія і практика фізичної культури. Москва, 2009 рік.
19. «Техніка пересування фехтувальників в багаторічному спортивному вдосконаленні.» Г. Д. Тишлер. Вісник спортивної науки, 2009 рік.
20. Тишлер Г. Д. «Методика вдосконалення прийомів пересування.» Фехтування: програма для ДЮСШ і СДЮШОР. М.: Радянський спорт, 2004 рік.
21. Тишлер Г. Д. Техника пересування фехтувальників в багаторічному тренуванні і змаганнях. Монографія / Г. Д. Тишлер. - М.: Академ. Проект, 2009 рік.
22. Тишлер Д. А. Спортивне фехтування. "Ф. О. Н", М., 2007 рік.

23. Учебна допомога "Фізична підготовка юних фехтувальників", Д. А. Тишлер і А. Д. Мовшович, Москва, ФОН, 2006 рік.
24. Підручник "Спортивне фехтування" під редакцією Д. А. Тишлера, 2001год, Москва.
25. «Фехтування. Від новака до чемпіона». Д. А. Тишлер, Г. Д. Тишлер. Москва, 2007рік.
26. «Фехтування. Початкове навчання». Д. А. Тишлер, Г. Д. Тишлер. Москва, 2010рік.
27. «Фехтування. Техніко-тактичне і функціональне тренування». Д. А. Тишлер, А. Г. Рижкова. Москва, 2010 рік.
28. «Фехтування на шпагах. Наукові дані і спортивне тренування». Мовшович А. Д. Академічний проект, 2008рік.
29. "Фехтування: Зразкова програма спортивної підготовки для дитяче-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитяче-юнацьких шкіл олімпійського резерву", Ю. М. Бичков, Д. А. Тишлер, А. Д. Мовшович, 2004рік.
30. "Фехтування. Що повинні знати спортсмени і тренери про суддівство і проведення змагань", Д. А. Тишлер, А. Д. Мовшович, Ю. М. Бичков, Г. Д. Тишлер, В. Я. Базаревич, 2001 рік.
31. "Фехтування. Від новака до чемпіона" Д. А. Тишлер і Г. Д. Тишлер, «ФіС», 2007рік.