

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«ОБУЧЕНИЕ НАЧИНАЮЩИХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ ТЕХНИКЕ
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ ЕЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Лапина Александра Владиславовича

Научный руководитель

доцент

_____ В.Д. Гордеев
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

1. Общая характеристика работы

В настоящее время, как на международных, так и на Российских соревнованиях, наблюдается тенденция к изменению техники передвижения ведущих фехтовальщиков.

Проанализировав результаты последних выступлений как ведущих фехтовальщиков на шпагах, так и основного состава выступающих на Российских и международных соревнованиях, можно сделать вывод, что при одинаковых общих физических, скоростных данных и арсенала технических и тактических приемов, лучших результатов добиваются фехтовальщики, умеющие рационально и эффективно передвигаться на поле боя. Основная роль в достижении высоких результатов сводится к борьбе за дистанцию. Суть этой борьбы заключается в том, чтобы, как можно более незаметно для противника войти в дистанцию позволяющую выполнить результативную атаку, исключая возможность применения соперником защитных действий.

Для того, чтобы незаметно сократить дистанцию – эффективнее передвигаться скачками, а не шагами. Но при передвижении скачками меняется нагрузка на ноги – увеличивается частота движения ног и скорость передвижений, и при этом нужно следить, чтобы центр тяжести двигался прямолинейно. Следовательно, нужно вносить некоторые изменения в учебно-тренировочный процесс, как действующих спортсменов, так и новичков. Но именно в обучении новичков нужно уделять большое внимание психологической подготовке в технике передвижения.

Весомая так же причина пересмотра техники и тактики передвижения, из-за изменения правил соревнований по фехтованию на шпагах. Раньше соревнования проводились по системе - два предварительных круга, а с 32-х или с 16-ти, проводится утешительный тур – где спортсмены после очередного боя, если не попадали в следующую ступень, имеют возможность провести дополнительные бои и при успешном проведении выйти в

следующую ступень. Сейчас соревнования проводят по олимпийской системе – предварительные бои, а затем тур прямого выбывания до финала. Соответственно уменьшилось количество проводимых боев, но увеличилась динамика фехтовального поединка, следовательно, возникла проблема развития специальной выносливости и двигательных навыков у юных шпажистов, уже на самых ранних этапах обучения.

В связи с тем, что повысилась динамичность проводимых боев, **целью наших исследований является** – разработка новой системы обучения, позволяющая в кратчайший период времени добиться полнейшего освоения техники передвижений юных шпажистов.

Объектом исследований являются начинающие фехтовальщики на шпагах.

Предмет исследований - учебно-тренировочный процесс на стадии начальной подготовки в условиях ДЮСШ и соревновательная деятельность спортсменов-шпажистов.

Гипотеза - эффективность скачкообразного передвижения, длинных выпадов и скоростных флеш-атак.

В соответствии с гипотезой и целью исследований были поставлены следующие **задачи**:

1) Внедрить в занятия начинающих фехтовальщиков современную «модель» техники передвижения.

2) Добиться стабильности выполнения у начинающих спортсменов, элементов скачкообразного передвижения, длинных выпадов и скоростных флеш-атак, путем внедрения в процесс обучения методов психологического воздействия.

3) Перенести сформировавшиеся навыки техники передвижения в соревновательную деятельность и проанализировав полученные результаты сводных протоколов, доказать достоверность выдвинутой нами гипотезы.

Решение общей цели исследований и конкретных задач работы выполнено с помощью комплекса **методов:**

1) Анализ литературных источников.

2) Для более рационального способа передвижения экспериментально была взята "модель" техники передвижения шпажистов, разработанная ранее другим автором, на основе анализа техники передвижения ведущих Российских и Мировых спортсменов.

3) Для беспрепятственного переноса навыков передвижения с тренировочных боев в соревновательные, были использованы методы психологического воздействия на сознание ребенка.

4) Для доказательства выдвинутой нами гипотезы был проведен открытый педагогический эксперимент, который заключался в анализе сводных протоколов двух лет и математической обработке этих данных.

2. Возрастные особенности развития начинающих спортсменов.

В фехтование приходят дети разного возраста. В основном от 7 до 13 лет. Возрастной диапазон огромный, и работать со всеми одинаково просто невозможно. Те упражнения, которые для одних — детская забава, другие просто еще не в состоянии выполнить. Приходят способные, не очень способные и просто неспособные. Но все хотят заниматься и со всеми надо работать. Каждая высокоразвитая в спортивном отношении страна, опираясь на национальные традиции, формирует свою систему многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов. Так как эта система имеет дело с развитием околопредельных возможностей человека, она не может быть неизменна и стабильна на все времена. Происходит постоянный поиск технических и тактических новинок.

Система многолетней подготовки спортсменов рассчитана на то, что дети начинают заниматься спортом с 8 —10 лет. Если следовать этой системе, то переход к этапу спортивного совершенствования требует не

менее 6 — 7 лет систематической тренировки. Процесс становления спортсмена диктуется педагогическим мастерством, законами природы, индивидуальных физических качеств занимающегося и условиями конкуренции. В теории, процесс подготовки состоит из 4 — 5 этапов:

I этап начальной подготовки, продолжительность которого не менее двух лет, включает следующие задачи: 1) физическое развитие юных спортсменов; 2) овладение основами техники выполнения физических упражнений.

II этап начальной спортивной специализации (предварительной базовой подготовки) длится также порядка двух лет. Его задачи: 1) достижение оптимального уровня физической и функциональной готовности; 2) овладение основами техники избранного вида спорта; 3) развитие ведущих физических качеств; 4) участие в различных соревнованиях; 5) определение спортивных задатков и способностей (спортивной пригодности). **III этап углубленной тренировки в избранном виде спорта** (специализированной базовой подготовки). На его долю приходится тоже порядка 2 — 3 лет. Задачи: 1) совершенствование техники избранного вида спорта; 2) овладение основами тактики избранного вида спорта; 3) повышение уровня физической и функциональной готовности. **IV этап спортивного совершенствования** (максимальной реализации индивидуальных возможностей). Его продолжительность 2 — 3 года. Ведущей задачей является достижение побед на ответственных соревнованиях высокого уровня. **V этап — сохранение спортивных достижений.**

3. Тренировка приемов передвижений.

Многократное повторение приемов передвижений направлено на достижение следующих положений:

- прямолинейности перемещения спортсмена вперед и назад по фехтовальной дорожке без заметных колебаний центра тяжести в горизонтальной плоскости;

- сокращение одноопорных и без опорных фаз в движениях;
- экономичности движений;
- непрерывности в переходах от одного движения к другому без нарушения их структуры и конечных положений;
- варьирование быстротой преодоления дистанции;
- варьирование длиной передвижений по фехтовальной дорожке;
- законченности каждого из компонентов движений;
- сохранения боевой стойки при маневрировании, типового положения туловища в выпаде, устойчивого равновесия;
- оптимального уровня напряжения мышц плечевого пояса, шеи, вооруженной руки.

Боевая стойка, шаги вперед, шаги назад.

В боевой стойке общим требованием всех видов фехтования является сохранение, во время маневрирования, вертикального положения туловища с некоторой его профильностью по отношению к противнику, горизонтальной линией плеч.

Важным следует считать также оптимальное распределение веса тела на обе согнутые ноги, где правая стопа, направленная вперед, расположена перпендикулярно левой на расстоянии 30-40 см. при этом стопа правой ноги, находясь целиком в плоскости тела, значительно смещена внутрь.

Ноги в боевой стойке должны быть слегка напряжены с ощущением опоры на основании пальцев, причем стопы развернуты под прямым углом и находятся каждая в своей плоскости вместе с голенью, коленом и бедром.

Основной вид передвижений – шаги вперед и назад. Выполняя их, плечи следует держать горизонтально, при изменении направления движения общий центр тяжести не меняется.

Следует добиваться четкости шагов, исключив «волочение» стоп (шарканье) по дорожке. Важно также, ощущая опору на переднюю часть

каждой из стоп, фиксировать их полный след и в конечных положениях не изменять расстояния между ногами.

Выпад.

Выпад предназначен для выполнения атак (контратак, ответов) и разнообразных ложных действий. Выпад постоянно является частью разнообразных комбинаций приемов передвижений и прежде всего служит для начала схватки.

Продвижение спортсмена вперед в выпаде достигается на основе последовательного и непрерывного выполнения толчка сзади стоящей ногой, выноса вперед маховой ноги и наклона туловища вперед на протяжении всех перечисленных фаз выполнения выпада туловище фехтовальщика, его вооруженная рука и маховая нога должны находиться в единой плоскости.

" Стрела "

"Стрелу" отличает значительная длина при одномоментном сближении с противником. Ее стартовая часть малозаметна, а частично беговая техника ее завершения позволяет относительно легко изменять параметры нападения, превосходящая момент и дистанцию для нанесения укола.

Особенностью техники "стрелы" является мощный толчок сзади стоящей ногой, совпадающий по времени с активным сгибанием колена и толчком впереди стоящей ногой. Важно при этом сохранить поступательное движение вперед (не вверх), чтобы тазовый пояс спортсмена двигался параллельно фехтовальной дорожке.

Первоначально "стрелу" целесообразно разучивать в виде скрестного шага вперед из положения боевой стойки, а затем уже в прыжковой технике.

К типовым ошибкам относятся:

- короткий слабый толчок впереди стоящей ногой;
- вялое маховое движение сзади стоящей ногой;
- нарушение горизонтальной линии расположения плеч;
- значительное колебание тазового пояса в вертикальной плоскости;

- отступление от полупрофильности в положении туловища.

Скачки вперед, скачки назад.

- Скачки предназначены для однофазного преодоления расстояния, и прежде всего большего, чем это возможно за счет шагов.
- Скачки вперед и назад выполняются более мощными, чем обычно усилиями обеих ног, приводящими к возникновению фазы полета. Скачек назад встречается в поединках чаще всего как экспромтное действие, а при уверенном его выполнении может начинаться даже из положения выпада, что позволяет одновременно преодолеть значительное расстояние в попытке избежать ответного укола или ответной атаки со стороны противника.
- Скачек вперед предназначен для мощного и быстрого преодоления большого расстояния. Причем если скачек назад в поединке – это частный случай единоборства (внезапный разрыв дистанции или подготовка тактической ловушки), то скачек вперед как самостоятельное средство передвижения или часть комбинации приемов нападения встречается в поединках постоянно. Он может служить также подготавливающим маневром для запугивания противника, завоевания инициативы, вызова противника на атаку или встречное нападение.
- Скачки совершенствуются изолированно от других приемов, в то время как шаг вперед и шаг назад имеет смысл тренировать сериями, передвигаясь на заданное расстояние.

4. Эксперимент

Анализируя тенденции развития нашего вида спорта, специалисты отмечают, прежде всего, возрастающую динамичность фехтовального боя и повышение эффективности действий нападения относительно действий от обороны.

Особой заботой фехтовальщика стало овладение преимуществом в дистанционной инициативе, эффективное использование дистанционных подготовок, овладение умением неожиданно и быстро войти в зону

нанесения укола (удара) с ускорением в финальной фазе атаки, быстро переключиться от обороны к нападению или вовремя разорвать дистанцию. Все это сильнейшие фехтовальщики мира обеспечивают в основном за счет совершенствования техники передвижений.

К сожалению, в нашем фехтовании этому разделу спортивной техники не уделяется должного внимания. В результате большинство наших фехтовальщиков заметно отстают от сильнейших зарубежных спортсменов в овладении передвижениями.

Была подробно изучена работа автора, который вывел и доказал рациональность новой модели техники передвижения.

Для выявления эталона техники передвижения мы проанализировали выступления ведущих спортсменов, имеющих разряд не ниже МС, многие из которых входят в состав сборной России, на чемпионатах и кубках России. Анализ производился визуально, с помощью видеомэгнитофона работающего в режиме замедленного кадра.

Во время соревновательных боев шпажисты использовали следующие виды передвижения: шаги вперед и назад, скрестные шаги, скачки вперед, назад и в сторону, выпады и апель-выпады, флеш-атаки. Бои проводились до пяти и пятнадцати уколов в течении четырех и девяти минут чистого времени. Для удобства анализа боев, мы разделили бой на сюжеты. Начало сюжета соответствует команде "начали", а окончание - команде "стоп".

Затем был подробно проведен анализ каждого сюжета: его продолжительность, сколько было использовано шагов, скачков, флеш-атак, выпадов и апель-выпадов.

Анализ 89 сюжетов боев у женщин и 69 - у мужчин представлен ниже.

1. На сегодняшний день 85% женщин и мужчин предпочитают передвижение по дорожке не шагами, а скачками, используя при этом большое количество выпадов, и редко когда используют флеш-атаку. Это объясняется тем, что структура передвижения скачками и выпадами более рациональна и ведет к желаемой победе.

2. Временные границы сюжета: у женщин средняя продолжительность сюжета 15,57 (+1,4) с, у мужчин -11,27 (-1,2) с.

3. Проанализировав результаты, пользуясь методами математической статистики, мы выявили, что в среднем на одно фехтовальное движение в сюжете мужчины затрачивают 0,44 (+0,01)с., а женщины - 0,55(+0,02) с. Различия между мужчинами и женщинами достоверны ($P < 0,01$).

Таблица 1. Время одного движения в сюжете.

Пол	Среднее значение	Ошибка средней	Достоверность различий
Мужчины	0,44"	0,01"	$P < 0,01$
Женщины	0,55"	0,02"	$P < 0,01$

4. Затем мы провели анализ каждого элемента техники передвижения в боевых сюжетах и получили следующие данные.

В скачкообразном передвижении отрыв от опоры составляет в среднем 4,25 и 5 см., продвижение вперед - 37,8 и 47,4 см., а продвижение назад - 27,9 и 28,3 см. Притом, различия в технике скачкообразного передвижения между мужчинами и женщинами достоверны, кроме продвижения назад, эту часть техники скачка они выполняют почти одинаково. Смотри таблицу 2.

Таблица 2. Скачкообразное передвижение.

Пол	Отрыв от опоры	Продвижение	
		Вперед	Назад
Мужчины	$X=5\text{см}+0,4$	$X=47,4\text{см}+2,5$	$X=27,9\text{см}+2,58$
Женщины	$X=4,25\text{см}+0,5$	$X=37,8\text{см}+3,8$	$X=28,3\text{см}+2,48$
Достоверность различий	$P < 0,01$	$P < 0,01$	$P > 0,01$

Результаты выполнения выпадов представлены в таблице 3.

Таблица 3. Выпады.

Пол	Продвижение сзади стоящей ноги	Расстояние между ступнями ног
Мужчины	$X=26,8\text{см}+1$	$X=168\text{см}+14,4$
Женщины	$X=15,9\text{см}+2,14$	$X=126,6\text{см}+9,22$
Достоверность различий	$P < 0,01$	$P < 0,01$

Из таблицы видно, что продвижение вперед, которое определяется мощным толчком сзади стоящей ноги и махом впереди стоящей, в среднем составляет 15,9 см и 26,8 см, при этом расстояние между ступнями ног в конечной фазе выпада в среднем составляет 126,6 см и 168 см.

Определив достоверность различий, я могу сказать, что она существенна между мужчинами и женщинами.

Результаты анализа флеш - атаки представлены в таблице 4. Эффективность этого технического элемента передвижений фехтовальщика в бою определяется "молнеиностью" - во времени и дальностью, т.е. продвижением вперед. Из таблицы видно, что продвижение вперед в среднем составляет 123 и 202 см., при этом различия между женщинами и мужчинами достоверны.

Таблица 4. Флеш-атаки.

Пол	Продвижение вперед	Достоверность различий
Мужчины	$x=202\text{см} \pm 7.7$	P<0,01
Женщины	$x=123\text{см} \pm 3.6$	

Для сравнения боевой стойки в передвижении шагами и скачками, мы провели эту часть работы. Смотри таблицу 5.

Таблица 5. Расстояние между ступнями ног в боевой стойке.

Пол	Скачками	Шагами
Мужчины	$x=100.2\text{см} \pm 7.8$	$x=75.1\text{см} \pm 2.5$
Женщины	$x=78\text{см} \pm 2.52$	$x=62.5\text{см} \pm 2$
Достовер-ность раз-й	P<0,01	P<0,01

Из таблицы видно, что боевая стойка в передвижении скачками намного больше, чем в передвижении шагами, а в среднем расстояние между ступнями ног 100.2см - скачками и 75.1см - шагами у мужчин и 78см и 62.5см у женщин. Различия между мужчинами и женщинами достоверны.

Из проведенного эксперимента можно увидеть, что техника передвижения фехтовальщика сильно изменена по своим структурным параметрам, сравнивая ее с техникой, изложенной в ранее имевшейся методической литературе.

Во-первых, бой стал более динамичным, так как большинство фехтовальщиков переменили манеру передвижения по дорожке, ранее передвигавшись шагами, теперь они передвигаются скачками. Для удобства передвижаться, было увеличено расстояние между ступнями ног, расстояние по старой методике соответствовало 1,5 - 2 стопы, сейчас оно составляет – 3-4 стопы.

Во-вторых, длиннее стали выпады, флеш-атаки и увеличилась скорость выполнения технических элементов. Отсюда и возросшая динамичность поединков.

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

В эксперименте участвовали две группы начальной подготовки.

Первая группа – контрольная, состояла из девочек и мальчиков 10-12 лет. Новички занимались с самой первой тренировки по ранее установленной методике обучения.

Обучение детей начиналось с освоения простейших действий. Они ставились в классическую рапирную боевую стойку и постепенно осваивали передвижения вперед и назад, атаки с выпадом, флеш-атаки. А скачкообразное передвижение, как вариант техники, изучалось на втором году обучения. При этом в тренировочных и соревновательных боях, дети передвигались более удобным для них способом: комбинациями шагов, выпадов и флеш-атак. Так как скачкообразное передвижение, выпады и

флеш-атаки, по новой модели, являются более динамичными, требуют большой гибкости и эластичности суставов, более развитых мышц нижних конечностей и психологической саморегуляции, потому дети и выбрали более простой, классический способ передвижения.

Вторая группа – экспериментальная, состоящая из 10 мальчиков и девочек такого же возраста, изначально занималась совсем по иной методике, подробно описанной в диссертационной работе Коноплевой Е.Н. «Формирование техники передвижения юных шпажистов». В ней ребята были поставлены в широкую, низкую боевую стойку, передвигаясь скачками, выполняя длинные выпады и стремительные флеш-атаки. При этом было, значительно, увеличено количество часов в специальной физической подготовке в учебном плане, а в общефизической подготовке преимущественно использовались упражнения для развития мышц нижних конечностей, их гибкости, скоростно-силовых показателей и специальной выносливости. А также с самых первых занятий с детьми проводилась психологическая работа.

То есть, первоначально детям был показан видеофильм о передвижениях ведущих спортсменов России и Мира, используя комментарии и обосновав рациональность скачкообразного передвижения они были замотивированы на обучение более трудоемкого передвижения. В процессе боевых практик на занятиях, спортсмены наказывались за использование шагообразного передвижения дополнительными упражнениями на нижние группы мышц (приседания, выпрыгивания из полного приседа, прыжки на скакалке, прыжки через скамейку и т.д.). В результате чего дети, которые ранее не могли вынести динамичности скачкообразного передвижения в бою, исполняя штрафные упражнения, догнали по физическому развитию лидеров, которые быстрее адаптировались к передвижению скачками в тренировочных боях.

На основании многократного повторения ребенок привык к работе такого характера с постоянным контролем тренера и в ходе соревнований

подсознательно использовал скачкообразные передвижения, в отличие от детей контрольной группы, которые из-за того, что они не смогли перестроиться психологически и чувствовали неуверенность в передвижениях скачками, двигались шагами.

Добиваясь динамичного ведения боя, дети из экспериментальной группы легче решали исход борьбы в свою пользу за счет преимущества в скорости передвижений. Они отличались высокой экономичностью выполнения связок из элементов передвижений. Это достигается приобретенной способностью обеспечивать чувственный контроль за движениями и тем самым управлять нервно-мышечным аппаратом.

Имеется в виду: способность контролировать и распределять в нужном ритме мышечные усилия на группы мышц, обеспечивающих оптимальное выполнение двигательных действий; способность осуществлять в бою двигательные действия, в основном за счет коротких скоростно-силовых усилий мышц голеностопных суставов. Все это обеспечивает не только экономичность двигательной деятельности спортсмена в боях, но и надежность реагирования на зрительные, тактильные и двигательные раздражения. Что способствует достижению более высоких результатов на соревнованиях.

Для выявления рациональности скачкообразной техники передвижения, мы проанализировали результаты соревнований спортсменов обеих групп, за два года.

Сложив суммарные показатели мест на каждом соревновании, каждой группы, мы выявили среднюю сумму мест (при том, чем она меньше, тем лучше)

Среднее значение экспериментальной группы = 111,3

Среднее значение контрольной группы = 188,7

Смотри таблицу 6.

Таблица 6

Группа	Среднее значение	Достоверность различий
Экспериментальная	111,3	P< 0,001
Контрольная	188,7	P< 0,001

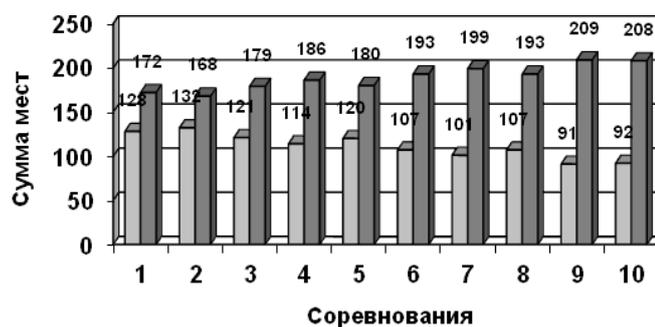
В результате проведенного эксперимента и выступления детей обеих групп на соревнованиях, мы добились:

1) Внедрения в занятия начинающих фехтовальщиков современную «модель» техники передвижения.

2) Стабильности выполнения у начинающих спортсменов, элементов скачкообразного передвижения, длинных выпадов и скоростных флеш-атак, путем внедрения в процесс обучения методов психологического воздействия.

3) Переноса сформировавшихся навыков техники передвижения в соревновательную деятельность и проанализировав полученные результаты сводных протоколов, доказали достоверность выдвинутой нами гипотезы.

Выполненные задачи и доказанная нами гипотеза показали, что дети, передвигающиеся скачками достигают более высоких результатов. Это видно из сводных протоколов за два года, сведения из которых занесены в диаграмму.



■ Экспериментальная группа

■ Контрольная группа

5. Выводы

Проведенная работа с научно-методической литературой дает обширное представление о уже имеющихся данных по нашей проблеме, что пригодится для написания методики обучения технике передвижения шпажистов. Также она дала возможность определить гипотезу работы, цель и поставить конкретные задачи.

Внедрение новой методики обучения современной «модели» передвижения с использованием психологических воздействий позволило технически подготовить начинающих спортсменов к дальнейшей спортивной деятельности.

Проведенный в работе эксперимент позволил во-первых, доказать о целесообразности перехода начального обучения шпажистов сразу же к новой модели, а так же рациональность использования психологической подготовки детей к трудной и неординарной работе ног для более быстрого переноса изученного материала в соревновательную деятельность. Во-вторых, результаты анализа выступлений начинающих спортсменов экспериментальной и контрольной групп, наглядно доказали о пользе вышеописанных методов обучения.

Научно-педагогические исследования передвижения ведущих шпажистов позволили выявить возникновение новой структуры техники передвижения, изменение в элементах технических приемов и создать на основе этого рациональную "модель" техники передвижения. Для этой модели характерна динамичность поединков, так как большинство фехтовальщиков переменили манеру передвижения по дорожке, ранее передвигавшись шагами, теперь они передвигаются скачками. Для удобства передвижения было увеличено расстояние между ступнями ног: расстояние по старой методике соответствовало 1,5-2 стопы, сейчас оно составляет – 3-4 стопы. Длиннее стали выпады, флеш-атаки и увеличилась скорость выполнения технических элементов.

Проверка разработанной программы по формированию техники передвижения юных шпажистов показала ее высокую эффективность. Спортсмены экспериментальной группы уже на начальном этапе внедрения авторской методики обучения стали выступать лучше спортсменов шпажистов контрольной группы, учитывая, что с момента начала обучения до первых соревнований прошло лишь три месяца. А к концу эксперимента, на втором году обучения, результаты выступления на соревнованиях экспериментальной группы возросли вдвое, следовательно, мы достоверно подтвердили обоснованность применения нашей методики с начинающими шпажистами, выявив 35-ти процентную разницу показанных результатов на соревнованиях.

Для того чтобы рационально организовать тренировочный процесс тренерам, работающим с начинающими фехтовальщиками, необходимо использовать нижеследующие рекомендации и положения:

1. Добиваться умения управлять нервно-мышечным аппаратом, посредством формирования навыков самоконтроля за общей тонической напряженностью и умение приводить такую напряженность к оптимальному состоянию в бою, осуществление чувственного контроля и управления ритмикой мышечных напряжений процессе двигательных действий, добиваясь высокой эффективности и в то же время экономичности при их выполнении.

2. Добиваться стабильности выполнения элементов передвижений и боевых связок из них.

3. Формировать на основе достигнутой стабильности вариативность выполнения элементов передвижений и адаптивность к динамичным условиям соревновательного боя.

Список используемой литературы

1. «Программирование процесса обучения спортивному фехтованию и направленность его совершенствования.» Г.Д.Тышлер. Теория и практика физической культуры. «ФиС», 2008 год.
2. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А.. Фехтование на шпагах. "Высшая школа", 2000 год.
3. "Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (Теория и методика)", Ю.М. Бычков, 2003 год, Москва.
4. «Спортивное фехтование.» Учебник для вузов физ.культуры. Д.А.Тышлер, Москва, ФОН, 2000 год.
5. «Специализированная деятельность тренера на занятиях по фехтованию на шпагах.» Г. Д. Тышлер, Д. А. Тышлер, Ю. М. Бычков. Теория и практика физической культуры. – 2008 год.
6. Техника передвижений фехтовальщиков в многолетней тренировке и соревнованиях. Г.Д. Тышлер. Издательство Академический проект. 2009 год.
7. «Техника передвижений фехтовальщиков, ведущих поединки правой и левой рукой.» Г.Д. Тышлер. Теория и практика физической культуры. Москва, 2009 год.