

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамянбекова, В.В. Психология развивающейся личности / В.В. Абрамянбекова. – М. : Просвещение, 1987. – 251 с.
2. Карпов, А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В. Карпов. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. – 424 с.
3. Слободчиков, В.И. Основы психологической антропологии. Введение в психологию субъективности : учебное пособие / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М. : Школа-Пресс, 1995. – 284 с.

REFERENCES

1. Abramjanbekova, V.V. (1987), *Psychology of the developing person*, Education, Moscow, Russian Federation.
2. Carпов, A.V. (2004), *Psychology of reflective mechanisms of activity*, Publishing House «Institute of psychology of the Russian Academy of Sciences», Moscow, Russian Federation.
3. Slobodchikov, V.I. and Isaev, E.I. (1995), *Basics of psychological anthropology. Introduction in subjectivity psychology: the educational grant*, School-press, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: chernova_an@mail.ru

УДК 796.87

ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-ШПАЖИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АНТИОКСИДАНТНЫХ ПРЕПАРАТОВ

*Олеся Викторовна Шаламова, аспирант,
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Развитие современного спорта высших достижений и, в частности, фехтования, характеризуется возросшей конкуренцией, омоложением участников соревнований, значительным психологическим напряжением, компактностью проведения турниров, повышением зрелищности спортивных событий и другими факторами. Все это приводит к значительным физическим и нервно-эмоциональным нагрузкам, которые испытывает спортсмен не только на соревнованиях, но и в процессе подготовки к ним. Использование разрешенных фармакологических препаратов дает возможность повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов у спортсменов. Показано, что комплексный подход к системе специализированной подготовки квалифицированных фехтовальщиков на этапе предсоревновательной подготовки в соревновательном микроцикле с использованием антиоксидантов увеличивает специальную работоспособность и выносливость и, следовательно, может быть использован для усовершенствования методики специализированной подготовки фехтовальщиков при непосредственной подготовке к соревнованиям.

Ключевые слова: фехтование на шпагах, антиоксидантные препараты, боевые действия, базовые действия, тренировочный процесс.

**SUBSTANTIATION OF THE CONTENT AND ORIENTATION OF TRAINING
PROCESS OF FENCERS IN COMPETITIVE MICROCYCLES WITH USE OF
ANTIOXIDANT PREPARATIONS**

Olesya Viktorovna Shalamova, the post-graduate student,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

Annotation

Development of modern sports of the higher achievements and, in particular, fencing, is characterized by the increased competition, a rejuvenation of participants of competitions, considerable psychological pressure, compactness of carrying out of tournaments, increase of staginess of sports events and other factors. All it leads to considerable physical and nervously emotional loadings, which are tested by the sportsman not only at competitions, but also in the course of preparation for them. Use of the resolved pharmacological preparations gives the chance to increase the working capacity and acceleration of regenerative processes among sportsmen. It is shown that the complex approach to system of specialized preparation of the qualified fencers at a stage of precompetitive preparation in a competitive microcycle with use of antioxidants increases special working capacity and endurance and, hence, can be used for improvement of methodology of specialized preparation of fencers by direct preparation for competitions.

Keywords: fencing on swords, antioxidant preparations, operations, base actions, training process.

Современная тенденция развития спорта высших достижений привела к увеличению числа соревнований, в которых атлет выступает в течение года. Оптимизация процесса подготовки спортсмена к каждому соревнованию требует использования новых средств, позволяющих раскрыть функциональные резервы организма спортсменов. Среди прочего отметим сбалансированную систему тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания и средств восстановления, а также использование легальных фармакологических препаратов.

Однако процесс оптимизации технико-тактических составляющих соревновательной деятельности фехтовальщиков в предсоревновательных и соревновательных микроциклах изучен недостаточно. Настоящее исследование посвящено экспериментальному обоснованию содержания и направленности тренировочного процесса фехтовальщиков-шпакистов в соревновательных микроциклах с использованием антиоксидантных препаратов.

Главной задачей педагогического эксперимента являлось доказательство практической полезности использования антиоксидантных препаратов в процессе подготовки фехтовальщиков. Эксперимент проводился на базе фехтовального клуба «Спартак» (Санкт-Петербург) в период подготовки к «Турниру сильнейших» (УТЦ «Озеро Круглое»). В эксперименте участвовали две группы: экспериментальная (Э) и контрольная (К). Каждая группа состояла из 8 человек.

В первой части эксперимента для выявления однородности групп было проведено педагогическое тестирование физической и специальной физической подготовленности. Далее испытуемые экспериментальной группы проходили 2-х недельный курс приема препарата «Луновит плюс». При этом обе группы тренировались в одинаковых условиях по одной и той же программе. В основу общепринятой методики специализированной подготовки положены данные Д.А. Тышлера [1,2].

В содержание основной части тренировочных занятий входили: упражнения в парах (15 минут); индивидуальные уроки (30 минут); учебно-тренировочные бои, бои по заданию тренера (40 минут).

В содержание базовых действий, применяемых в учебно-тренировочных боях и боях по заданию тренера входили: простые атаки; атаки с одним финтом, уколом в руку с продвижением к противнику в выпаде; атаки с действием на оружие (с батманом), уколом в руку (туловище); контратаки (ремизы) укол прямо; контратаки (ремизы) переводом

в руку сверху с оппозицией. Спортсмен отступает или делает выпад ("стрелу"); защиты (контрзащиты) прямые верхние (4-я и 6-я) и прямой ответ уколom в руку (туловище), прямой контрответ с оппозицией; круговые верхние защиты (круговая 6-я защита) и прямой ответ; нижние защиты (8-я или 2-я) против атак; атаки (контратаки) уколom в руку с углом (захлестом) – уколom снаружи с углом влево, уколom внутрь с углом вверх и вправо, поднимая гарду вверх или влево.

В содержание комбинаций действий, применяемых в парных упражнениях входили: простая атака уколom в руку; ремиз в руку (ногу) со сближением; контратака уколom в руку и ремиз с отступлением; прямая (круговая) 6-я и прямая (круговая) 4-я защиты и ответ уколom прямо; действия с угрозой нанесения укола в руку; действия с угрозой нанесения укола в бедро; маневрирование, произвольно выполнение ложной атаки и контратаки уколom в руку; ложная контратака (защита), отступая от атаки партнера. В следующей схватке атака выполняется на уход с выпада; ложная прямая защита с шагом назад. В следующей схватке применяет круговую защиту и ответ; быстрое и длинное сближение с партнером, затем атака с действием на оружие; ложная длинная атака на отступающего партнера; чередование атаки в различные секторы руки, туловища, ноги; чередование действительной и ложной атак с контрзащитой и контрответом; чередование различных противодействий контратакам и т.п.

В содержание комбинации действий, применяемых в индивидуальном уроке входили: "спортсмен атакует тренера", с чередованием батмана в 4-е и 6-е соединения. Спортсмен совершает укол в открывающийся сектор руки (туловища); "спортсмен атакует тренера", с произвольным чередованием запаздывающей защиты (контратаки) стоя на месте и своевременные защиты с отступлением. Спортсмен совершает повторные атаки (ремизы) уколom в руку (туловище, ногу), реагируя на отступление; атака на тренера, с произвольным чередованием запаздывающей защиты и своевременной защиты с ответом; атака с действием на оружие на тренера, произвольно чередующего защиту и контратаку; спортсмен блокирует простые атаки тренера и наносит ответы и т.п.

По завершении этой части эксперимента проводили специальные педагогические наблюдения за учебно-тренировочными боями на боевой практике посредством видеозаписи. Цель наблюдения – оценка результативности технико-тактических компонентов соревновательной деятельности. Всего было просмотрено (проведена видеозапись) свыше 70 боев.

После приема препарата «Луновит плюс» фехтовальщики тренировались по специальной методике подготовки в соревновательном микроцикле.

Использованные этих препаратов обеспечило отчетливый «антиусталостный» эффект и достоверное повышение специальной работоспособности.

В течение 6-ти дней после приема препарата в соревновательном микроцикле в группах К и Э учебно-тренировочные занятия (индивидуальные уроки, парные упражнения и боевая практика) строились таким образом, что их содержание (задания, методические установки) формировались с учетом увеличения нагрузки, длительности проведения разного вида занятий. Затем испытуемые обеих групп участвовали в специально организованных контрольных личных и командных соревнованиях. В личных соревнованиях в каждом из 8-ми боев первого тура прямого выбывания встречались испытуемые групп К и Э. В командных соревнованиях испытуемые группы Э противостояли участникам группы К.

Педагогические наблюдения показали, что на первом месте среди разновидностей боевых действий, применяемых фехтовальщиками в обеих группах выступают контратаки. Их объем составил в контрольной группе 43,5% с результативностью 50,9 %. Данный показатель в группе Э оказался выше и составил 45,4% с результативностью 51,8%. На втором месте в боевом арсенале стоят атаки, которые в группе Э составили 37,7% с результативностью 43,1%, тогда как в группе К объем выполнения атак равен 36,1% с низ-

ким показателем результативности 38,8%, относительно результативности применения ремизов, при объеме 4,5% их прирост результативности гораздо выше и составляет 44,9%.

В группе Э заметно увеличение показателя результативности ремизов при объеме 5,8% их результативность довольно высокая 46,6%. В группе Э замечен незначительный объем применения защит с ответом 9,6% с результативностью 29,4%. В контрольной группе объем данного показателя составил 8,2% с результативностью 28,8%.

Таким образом, показатели результативности главных видов боевых действий у фехтовальщиков экспериментальной группы после приема препарата выше, чем в контрольной группе. Это связано с тем, что на фоне наступающего утомления, общей и психологической усталости в процессе боевой практики, резистентность атлетов экспериментальной группы возрастает, что благотворно отражается на сенсомоторных показателях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Тышлер, Д.А. Управление подготовкой квалифицированных фехтовальщиков : метод. пособие / Д.А. Тышлер, С.Н. Колганов, Л.Г. Рыжкова. – М. : Принт Центр, 2007. – 47 с.
2. Тышлер, Д.А. Фехтование (техничко-тактическая и функциональная тренировка) / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. – М. : Академ. Проект. 2010. – 183 с.

REFERENCES

1. Tyshler, D.A. (2007), *Controlling how skilled fencer*, Print-Center, Moscow, Russian Federation.
2. Tyshler, D.A. and Ryzhkova, L.G. (2010), *Fencing. (Technical-tactical and functional training)*, Akadem-Proekt, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru

УДК 796.799

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ-ВETERANОВ

Артём Александрович Шахов, кандидат педагогических наук, доцент,

Максим Николаевич Егоров, ассистент,

Александр Васильевич Кашин, старший преподаватель,

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (ЕГУ им. И.А. Бунина)

Аннотация

Из года в год растёт популярность ветеранского спортивного движения, дзюдо в котором занимает существенные позиции. Тем не менее, до сегодняшнего времени проведено крайне мало научных исследований, рассматривающих специфику спортивной подготовки дзюдоистов-ветеранов. В статье на основе видеоанализа соревновательных схваток действующих дзюдоистов и ветеранов проводится перекрёстное сопоставление по основным технико-тактическим показателям, определяются модельные характеристики успешных борцов-ветеранов.

Проведённые исследования позволили определить отличительные особенности в соревновательной технико-тактической подготовленности действующих дзюдоистов и дзюдоистов-ветеранов, а также ветеранов-победителей и ветеранов-проигравших. Учёт полученных результатов может способствовать разработке научно обоснованной методики технико-тактической и физической подготовки дзюдоистов-ветеранов.

Ключевые слова: дзюдоисты (действующие спортсмены, ветераны), соревновательная деятельность, видеоанализ, технико-тактические показатели, модельные характеристики.