

УДК: [796.86 \(075\)](#)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРУКТУРЫ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Ш.С. Турдикулов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Доцент

E-mail: Shavkat_epee@mail.ru

АННОТАЦИЯ

В статье представлена модель построения системы многолетней спортивной подготовки юных фехтовальщиков, как единого непрерывного процесса от начального обучения до высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: модель, тренировочный процесс, психическая подготовленность, многолетний процесс.

ABSTRACT

The article presents a model for building a system of long-term sports training for young fencers as a single continuous process from elementary education to higher sportsmanship.

Keywords: model, training process, mental readiness, long-term process.

Актуальность: Таким образом, в статье отражены все стороны тренировочного процесса. Учебный материал распределен по этапам обучения и рассчитан на обучение на этапе начальной подготовки до 3-х лет, тренировочном этапе до 4 лет, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - весь период. Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи: - приобретение соответствующих теоретических знаний; - освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины; - развитие

функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов; - обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

Выводы: В статье обобщён опыт по совершенствованию структуры многолетней подготовки спортсменов и разработана модель с учётом закономерностей интегральной подготовки юных фехтовальщиков, а также создаются условия для реализации педагогических принципов последовательности и непрерывности организации многолетнего процесса тренировки.

Система многолетней спортивной подготовки фехтовальщиков представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований.

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 3 лет	1-й год
				Свыше 1-го года
	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 2 лет	Начальной спортивной специализации
До 2 лет			Углубленная специализация	
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	С учётом спортивных достижений	Совершенствования спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ		Высшего спортивного мастерства

Настоящее исследование охватывает четыре этапа многолетней подготовки: 1) этап начальной подготовки (НП); 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ); 3) этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ); 4) этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ). Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач. Этап начальной подготовки. Длительность - 3 года. Возраст - 9 -11 лет. Продолжительность обучения - до 1 года. Основная направленность тренировки - ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями. Продолжительность обучения - свыше 1 года.

Примерная структура многолетней спортивной подготовки

Основная направленность тренировки - ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя. В практике организации обучения фехтованию детей 9-11 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств. Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений, требует проявлений внимания, которое дети 9-11 лет могут удерживать не более 10 мин. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимания между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками. Фехтовальная тренировка ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются и используемые простейшие атаки и защиты, тренируемые без значительных по объемам повторений. Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Длительность - 4 года. Возраст - 11 - 15 лет. Продолжительность обучения - до 2-х лет. Основная направленность тренировки - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений. Продолжительность обучения - свыше 2-х лет. Основная направленность тренировки - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований. В первые два года (11-13 лет) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлениях двигательных реакций. Затем в течение двух лет (13-15 лет) осваиваются базовые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований. Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести бой в соответствии с особенностями техники и тактики в избранном виде фехтования. Обеспечивается повышение функциональных возможностей юных фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики. На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой

направленности построения упражнений из-за сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп. Вместе с тем в возрасте 12-14 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющих протяженность и пространственные амплитуды. Возможно также у 13-14-летних занимающихся снижение показателей точности нанесения уколов или ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений. В возрасте 11 -12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором из двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с формированием свойств внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время. Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером. Отмечено, что уже с 11 лет подростки способны совершать волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поэтому поощряемые тренером волевые усилия детей ускоряют освоение приемов и улучшают общие результаты тренировок. Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 11-12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условиях определенного интереса или увлеченности. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных 20 процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижения выдержки и самообладания. Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны и упражнения на проявление ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание и развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет. В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявление в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости

движений отмечен в возрасте 11-12 лет. Этап совершенствования спортивного мастерства. Длительность - 3 года. Возраст - 15 - 18 лет. Продолжительность обучения - до 2-х лет. Основная направленность тренировки - расширение состава действий и ситуаций для подготовки и применения.

Продолжительность обучения - свыше 2-х лет. Основная направленность тренировки - универсализация технико-тактической подготовленности. Коррекция тактических моделей ведения боя. Основные педагогические усилия тренеров направляются на специализирование психофизиологических функций, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Кроме того, точнее предвосхищается время и расстояние до движущего клинка противника и дистанция в поединке. Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических намерений. Имеет место некоторый прогресс в формировании психических качеств, и в частности эмоциональной устойчивости и выдержки. Однако уровни их проявлений в большей мере основаны на индивидуальных свойствах личности. В возрасте 15-17 лет начинает формироваться индивидуальный стиль ведения поединков, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Следовательно, освоение средств фехтования, составляющих его основу, должно быть усилено дальнейшим специализированием двигательных и психических качеств, формированием тактических умений. Уровень быстроты движений у подростков 15-17 лет практически постоянно повышается. Таким образом, создаются благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявление динамической силы. Повышение показателей ловкости также является весьма важным, ибо быстрое применение комбинаций действий у фехтовальщиков 15-17 лет лимитируется проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся. Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков 15-17 лет является специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений. Повышаются

требования к показателям быстроты их выполнения и ловкости при координировании разнонаправленных движений. В международной практике возраст 15-17 лет входит в категорию кадетов, которые имеют возможности участвовать в значительном количестве соревнований, в частности до 10-15 в годичном цикле. Лучшие фехтовальщики выступают в юношеских Республиканских и региональных первенствах по своей возрастной категории, а отдельные занимающиеся даже в международных турнирах, в том числе и среди юниоров. Этап высшего спортивного мастерства. Длительность - весь период. Возраст - 18 лет и старше. Продолжительность обучения - с учетом спортивных достижений. Основная направленность тренировки - индивидуализация технико-тактической подготовки. Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся. Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики, особенно проявляемых в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне стабильных психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы занимающихся. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект на зрителей. Юноши и девушки 18-20 лет отличаются само стимуляцией при проявлении волевой активности, которую тренеры должны использовать для повышения требований к технико-тактической подготовленности. Ведь занимающиеся уже могут проявлять достаточный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Способности к проявлениям выдержки и самообладания существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок и состава применяемых в бою тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей. Физическая подготовка фехтовальщиков 18-20 лет направлена в основном на повышение ловкости и выносливости, сохранение определенного объема скоростно-силовых упражнений. Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движений, повышение которых к 18 годам обычно заканчивается. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми

показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня у мальчиков уже к 17-18 годам, а у девочек - даже к 15-16. Однако сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий в боях за счет сокращения амплитуд движений клинком и длины продвижения к противникам, сокращения времени предвосхищения момента нападения или защиты. Особое внимание начинают уделять выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление. А оно может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности уколов или ударов. Поэтому обязательным средством физической подготовки у юношей и девушек 18-20 лет становятся спортивные игры, особенно баскетбол, мини-футбол и др. Их регулярное использование, с учетом строгого дозирования и уменьшения условий для травматизма, необходимо также в целях восстановления после напряженных тренировок и соревнований. Наиболее важным средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщиков являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в личных и командных турнирах примерно от 15 до 20 в годичном цикле позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения боев. У сильнейших фехтовальщиков 18-20 лет начинает формироваться направленность к высшим достижениям, так как, имея возможность участвовать в большом количестве официальных и тренировочных соревнований, они быстро повышают квалификацию, а лучшие из них выступают в юниорских первенствах своих стран и мира. Таким образом, при стаже занятий фехтованием до 8-10 лет многие занимающиеся приобретают уровень подготовленности, позволяющий им претендовать на включения в состав резерва сборных команд своих ДЮСШ, а затем участвовать в крупнейших Республиканских и международных соревнованиях.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом.

(Подготовительный период) (Соревновательный период) (Переходный период).

Примерная структура основного макроцикла

Таблица

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Обще подготовительный	1-й –втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла и более 2-й – базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла и более
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла и более
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла и более
	Предсоревновательный	2 мезоцикла и более
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

REFERENCES

1. Аркадьев В.А. Фехтование. Учебное пособие для секций и коллективов физической культуры. - М.: ФиС, 1953.
2. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование. Индивидуальный урок. - М.: Сов. Россия, 1962.

3. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. - М.: ФиС, 1969.
4. Базаревич В., Гансон В., Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию. - М.: ФиС, 1973.
5. Бойченко С.Д., Тышлер Д.А. Методика тактической подготовки фехтовальщика. - Мн.: Выш. шк., 1983.
6. Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию. - М.: ФиС, 1962.
7. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. - Киев: Здоров'я, 1977.
7. Ishtayev, Javlon Mavlonboyevich, et al. "EFFECTIVENESS OF THE NEW DEVELOPED SPORTS AND HEALTH PROGRAM IN SPORTS GYMNASTICS IN THE PREPARATION OF 3-7 YEAR OLD BOYS." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.3 (2022): 94-99.
8. Ёкубова, Д. М., & Усманова, Ш. Ш. (2021). ТАЛАБАЛАРДА СТЕСС ҲОЛАТИ ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 1(3), 207-211.
9. Ёкубова, Д. М., & Усманова, Ш. Ш. (2022). БОҒЧА ЁШИДАГИ БОЛАЛАРДА БИЛИШ ЖАРАЁНЛАРИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(3), 155-161.
10. Усманова, Ш. Ш., & Ёкубова, Д. М. (2022). ДЕВИАНТ ХУЛҚЛИ ЎҚУВЧИЛАР БИЛАН ИШЛАШДА ПСИХОКОРРЕКЦИОН ИШЛАРНИНГ НАТИЖАЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(3), 170-175.
11. Умаров, Н. Х. "МЕТОД РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.2 (2022): 481-491.
12. Артиков, А. А. "Ёш футболчиларни дарвозага зарба бериш аниқлигини ўрганиш." *Фан-спортга* 3 (2021): 79-81.
13. Моисеева, М. В. "МИНИ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДАРВОЗАГА ЗАРБА БЕРИШДАГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.3 (2022): 521-526.
14. Мельзиддинов, Р. "ЎЗБЕКИСТОН "СУПЕРЛИГАСИ" ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ҲАРАКАТЛАНИШ ФАОЛЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ БЎЙИЧА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ ТАҲЛИЛИ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.3 (2022): 527-534.

15. Umarov, Xurshid. "About prognostic value of indicators of motor abilities in young gymnastes." *Физическое воспитание, спорт и здоровье* 5.5 (2021).
16. Abdurashidovich, Shayimardanov Sherali. "EXERCISE PROGRAMS WHICH ARE DEVOTED TO PREPARING BY TECHNICAL TRAININGS FOR GYMNASTICS, THEIR ATTITUDES TO MOTOR SKILLS AND RHYTHM-TEMPO-STRUCTURE." *Халмухамедов, РД, Махмудова, ММ, Рахматов, БШ, Маъмурова, ЛК, & Эркинова, НМ* (2021).
17. Инаков, Бахтиёр Туклиевич, and Турсунбой Ковжовович Холбоев. "ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ, НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ." *Academic research in educational sciences* 2.1 (2021): 292-301.
18. Gapparov, Z. G., et al. "Efficiency Development Explosive Abilities at Schoolboys of 12-13 Years." *Solid State Technology* 63.4 (2020): 348-353.
19. Иштаев, Ж. М. "ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ВЗРЫВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЮНЫХ БОРЦОВ." *Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры*. 2019.
20. Tadjibayevna, Baltayeva Ikbali. "THE GENERAL-TYPICAL PLACES OF FOLK EPICS IN THE PLOT SYSTEM SPECIFIC FEATURES." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PHILOLOGICAL SCIENCES* (2767-3758) 3.04 (2022): 70-73.