

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №17
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРЫ

ОТДЕЛЕНИЕ ФЕХТОВАНИЯ

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

***Тема: «Психограмма фехтования. Двигательные и психические качества
фехтовальщиков»***

Составитель: тренер-преподаватель отделения фехтования Правдина В.А.

г.Самара

июнь 2015 год

Фехтование – это умение наносить уколы посредством атак и защит в определённые моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок очень похож на сражение: в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, наступление и оборона. Главная цель спортивного состязания — нанести укол (удар) противнику и избежать укола (удара) самому. Победа присуждается тому, кто первым нанесет сопернику определенное количество уколов (ударов) в соответствии с правилами или нанесет больше таких уколов за установленный промежуток времени.

Длина спортивной шпаги – 110 см, ее вес – 770 г, у шпаги гибкий клинок трехгранного сечения и круглая гарда диаметром 13.5 см. Шпажистам разрешены уколы во все части тела, кроме не защищенного маской затылка. Поединки проводятся на фехтовальной дорожке длиной 14 м и шириной 1.8 – 2 м. Спортсмены выступают в защитных куртках, покрытых металлизированной тканью и масках с металлической сеткой и в перчатке на вооруженной руке. Уколы и удары, нанесённые фехтовальщиками, регистрируются лампами на электрическом аппарате. Фиксируются они на основе электрической схемы, проходящей через оружие фехтовальщика и его одежду, связанных с аппаратом проводной системой.

Фехтование входит в программу Олимпийских игр. Программа соревнований по фехтованию на шпагах на Олимпийских играх включает индивидуальные и командные соревнования. Эффективность системы подготовки фехтовальщиков обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

Психограмма фехтования

Условия соревновательной деятельности фехтовальщиков определяют особенности проявлений психических качеств, формирования специализированных восприятий («чувства дистанции», «чувства времени», «чувства оружия», «чувства боя»). Для участников поединка необходимы быстрота переработки информации, включая оценки ложной информации, оперативное мышление. Наблюдения и контроль за действиями противника требуют разнообразных проявлений функции внимания - интенсивности, устойчивости, переключения и распределения. В свою очередь, свойства нервной системы и свойства личности взаимосвязаны с показателями применения действий в соревнованиях. Для ускорения переноса освоенных в тренировках действий в условия соревнований необходимы создание психологических предпосылок, ликвидация психологические барьеров, затрудняющих их применение. Важным компонентом совершенствования психологической подготовленности фехтовальщиков является управление деятельностью спортсменов в соревнованиях.

Двигательные и психические качества фехтовальщиков

Двигательные и психические качества фехтовальщиков имеют специализированные характеристики, в частности стартовые усилия ногами прыжково-бегового характера в режиме скоростной выносливости. В свою очередь, движения вооруженной рукой, отягощенной весом оружия, требуют

скоростно-силовых усилий. Уровень специализированных двигательных качеств проявляется:

- длиной выполнения атак;
- сохранением типовых амплитуд движений оружием при неожиданных переменах направления;
- оптимальным напряжением мышц;
- быстротой стартовых усилий.

Разнообразные требования предъявляются к психическим свойствам фехтовальщика, и прежде всего к таким, как:

- внимание (интенсивность, устойчивость, переключение);
- представление;
- воображение;
- память;
- мышление;
- зрительно-моторная и тактильная реакции.

Специализированность проявлений анализаторных систем, уровень умения действовать в неожиданно возникающих ситуациях реализуются в «чувстве боя», «чувстве дистанции», «чувстве оружия». В свою очередь, надежность соревновательной деятельности проявляется в виде устойчивости к помехам от действий оружием и передвижений противников, а также к воздействиям внутренних факторов и росту напряженности поединков.

Деятельность фехтовальщиков связана с анализом «боевой» ситуации и оптимальным способом ее технико-тактической реализации. Отсюда повышенные требования к действиям спортсменов. Они должны быть адекватны и обоснованы.

Этот процесс тесно связан с быстротой и интенсивностью мышления. Зрительные и мышечно-суставные восприятия у спортсменов должны быть высокими. Должна быть высокоразвита точность оценивания пространственных условий действия. Фехтовальщикам приходится во время боя выполнять большой объем работы, которая непрерывно связана с постоянным напряжением внимания, анализом ситуации и определением оптимального способа ее технико-тактической реализации.