

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

ЛОБАНОВ ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 12-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КЕНДО**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической
культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
к.м.н., доцент Казакова Т.Н.

17.11.23

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

16.11.23

(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Завьялов А.И.

14.11.23

(дата, подпись)

Обучающийся Лобанов О.А.

(фамилия, инициалы)

13.11.23

(дата, подпись)

Красноярск 2023

Реферат

Диссертация объемом 72 страницы, включающая в себя – 8 иллюстраций, 3 таблицы, 2 приложения, 56 источников литературы.

Ключевые слова: фехтование, кендо, технико – тактическая подготовка.

Цель исследования. Экспериментальное обоснование эффективности применения разработанного нами комплекса средств подготовки спортсменов – кендоистов в возрасте 12-15 лет в предсоревновательный и соревновательный периоды.

Объект исследования. Учебно – тренировочный процесс среди спортсменов – кендоистов в возрасте 12-15 лет.

Предмет исследования. Методика подготовки спортсменов-кендоистов в возрасте 12-15 лет.

Задачи исследования.

- 1) провести анализ научно - методической литературы, также необходимо провести анкетирование и педагогическое наблюдение с целью определения проблемы в подготовке спортсменов - кендоистов;
- 2) на основании полученных данных и имеющихся методик спортивной подготовки внести ряд инноваций в ранее разработанный комплекс средств и методов с целью повышения качества подготовки спортсменов – кендоистов в возрасте 12-15 лет для участия в соревнованиях;
- 3) внедрить данный комплекс в исследование и на практике проверить его эффективность;
- 4) по полученным результатам исследования провести математический анализ и сделать выводы.

Теоретическая значимость. Использование внедренных методов подготовки, схожими с кендо видов спорта, значительно повысит эффективность подготовки к соревнованиям спортсменов в подростковом возрасте, занимающихся единоборствами и дополнит теорию подготовки спортсменов - единоборцев.

Практическая значимость. Применение усовершенствованного комплекса подготовки в данном исследовании поможет максимально эффективно развить у спортсменов-кендоистов не только физические, но также значительно улучшить технические и морально-волевые качества, а также научит гораздо эффективнее применять тактические навыки во время участия в соревнованиях.

Abstract

Dissertation of 72 pages, including – 8 illustrations, 3 tables, 2 appendices, 56 sources of literature.

Keywords: fencing, kendo, technical and tactical training.

Purpose of the study. Experimental substantiation of the effectiveness of the use of the complex of training tools developed by us for kendo athletes aged 12 – 15 years in the pre – competitive and competitive periods.

Object of study. Educational and training process among kendo athletes aged 12 – 15 years.

Subject of study. Methodology for training kendo athletes aged 12 – 15 years.

Research objectives.

- 1) To analyze the scientific and methodological literature, it is also necessary to conduct a survey and pedagogical observation in order to determine to problem in the preparation of kendo athletes.
- 2) On the basis of the learned data and the available methods of sports training, introduce a number of innovations into the developed set of tools and methods in order to improve the quality of training of kendo athletes aged 12 – 15 years to participate in competitions.
- 3) Introduce this complex into the study and test its effectiveness in practice.
- 4) Based on the results of the study, conduct a mathematical analysis and draw conclusions.
- 5) Indicate the necessary recommendations for the successful application of the improved complex.

Theoretical significance. The use of introduced training methods similar to kendo sports will significantly increase the effectiveness of training athletes in adolescence involved in martial arts for competitions and complement the theory of training martial arts athletes.

Practical significance. The use of an improved training complex in this study will help to most effectively develop not only physical skills in kendo athletes, but also significantly improve technical and moral – volitional qualities, and will also teach you how to apply tactical skills much more effectively when participating in competitions.

Оглавление

Введение	3
Глава 1. ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ.....	10
1.1. Понятие, цели, задачи подготовки в спорте.....	11
1.2. Этапы подготовки и их характеристика.....	13
1.3. Физиологические и психические особенности спортсменов в возрасте 12-15 лет.....	38
Выводы	45
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	46
2.1. Организация исследования.....	46
2.2. Методы исследования.....	47
Глава 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 12-15 ЛЕТ.	49
3.1. Планирование подготовки спортсменов в возрасте 12-15 лет	51
3.2. Комплекс средств и методов подготовки спортсменов в возрасте 12-15 лет.....	52
3.3. Результаты исследования и их обсуждение.....	60
Заключение.....	63
Библиографический список.....	64
Приложение А. Глоссарий кендо.....	69
Приложение Б. Бланк анкет для анкетирования.....	71

Введение

Спорт, как таковой, включает в себя собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, специфические отношения, нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности, взятые в целом [32].

Несмотря на то, что спорт без соревнований не существует в принципе, его функции не исчерпываются достижением чисто состязательных целей. Спорт предоставляет эффективные средства для совершенствования человека, для преобразования его духовной и физической природы в соответствии с запросами общества, является действенным фактором воспитания и самовоспитания. По мере роста достижений спортсменов оказывается включенным в процесс не только физического, но и нравственного, эстетического, умственного, трудового, патриотического воспитания. Педагогическое значение спорта чрезвычайно велико.

Поскольку состязания – необходимый элемент спорта, а их требования с учетом ряда объективных закономерностей определяют критерии отбора, содержание и организацию подготовки, особенности материального и информационного обеспечения всех участников спортивной деятельности, то очевидно, что ведущим разделом теории спорта является теория соревновательной деятельности [14].

Боевые искусства в настоящее время стали не только неотъемлемой частью культуры и традиций народов, но и образом жизни тех, кто занимается ими всерьез. Благодаря этому, они сохранились до наших дней, пусть даже не в первоначальном виде [4].

Кендо (в переводе с японского «Путь меча») – современное искусство фехтования, ведущее свою историю от традиционных самурайских техник владения мечом, кендзюцу. Ставит целью формирование полноценной личности и твердого характера, закаляя волю и тело фехтовальщика. В современной Японии рассматривается как один из видов спорта. Существует программа за включение кендо в программу Олимпийских игр. Но опытные

мастера, особенно последователи старой школы, против такого решения. Так как будет утрачен раз и навсегда дух Будо (сокращенно от Бусидо, дословно «Путь воина») и кендо из искусства превратится в обычную состязательную дисциплину, без каких – либо норм, канонов, принципов, дошедших до наших дней из глубокой старины.

Ни у кого не вызывает сомнения, что японцы внесли неоценимый вклад в теорию и практику различных видов боевых единоборств, с оружием и без него, что их искусство – одно из самых древних и многообразных в истории, к тому же оно по-прежнему живо. Чтобы оценить значение старояпонских методов боя, достаточно вспомнить о том, какой большой популярностью во всем мире пользуются такие виды единоборств, как дзюдо (джиу-джитсу), дзюдо, карате, айкидо, кэндо, кюдо – прямые потомки старых техник боя или их современные адаптации. В раннее Средневековье древние боевые искусства совершенствовались в течение длительного периода, находя применение непосредственно на поле сражения. Позднее, на протяжении нескольких веков полной изоляции, благоприятствовавшей развитию духовных учений, они были тщательно переработаны, а затем преобразованы в общедоступные упражнения и технические приемы. Об эффективности современных версий классических японских боевых искусств свидетельствует тот факт, что они оказали глубокое влияние на другие национальные виды единоборств (а во многих случаях полностью их заменили), практиковавшихся в спортивных целях либо входивших в подготовительную программу для армии и полиции [48].

Считается, что кендо является одним из старейших воинских искусств, наиболее близко связанное с обучением боевому мастерству владения мечом японских профессиональных воинов – самураев [24]. В настоящее время для тренировок и непосредственно состязаний в кендо используется вместо боевого меча (яп. «катана или дайто») его аналог – специальным образом изготовленный из бамбуковых пластин двуручный тренировочный меч – «синай» [19].

Название «кендо» было создано Обществом воинской добродетели Японии (Дай Ниппон Будокай), которое появилось в 1895 году. Это направление произошло от древнего «кен – дзюцу», где «кен» (яп.) – меч, «дзюцу» (яп.) – искусство, в котором иероглиф «дзюцу» заменили на иероглиф «До» (яп.) – путь. Тем самым, создав систему воспитания, с целью возродить самурайские традиции и укреплять дух среди японской молодежи. Основным методом Общества стали уроки фехтования на занятиях физической культурой в школах [4].

Кендо в России начало развиваться в 1989 году в Москве, на базе МГУ им. М. В. Ломоносова. Первым преподавателем был Янушевский Владимир Александрович, 4 дан кендо, старший преподаватель МГУ, преподаватель японского языка.

Несмотря на все большую популяризацию кендо в РФ и мире в целом, в частности, в отечественной популярной и научной литературе, материалов по применению кендо в педагогической практике встречается крайне мало, а о существовании отдельной, самостоятельной работы на эту тему пока мало кому известно.

На сегодняшний день кендо все больше начинает интересоваться молодые люди и девушки в возрасте от 11 до 17 лет. Это обусловлено все той же новизной, многие как оказалось даже не знают, что в родном городе (в частности в крупных) есть клуб кендо. Тем не менее, учащиеся школ, колледжей приходят на тренировки. Кто-то остается и дальше занимается, проникается всей той атмосферой духа, адреналина, скоростных атак, а кто - то покидает додзё (зал для занятий боевыми искусствами) в силу своих объективных причин. Разумеется, из числа оставшихся заниматься кендо всегда появляется определенный процент желающих попробовать свои силы в соревнованиях.

Следует отчетливо понимать, что кендо, изначально кендзюцу, которым занимается на сегодняшний день во всем мире порядка 8 миллионов человек, только в России в сорока регионах есть клубы кендо, окончательно

сформировалось как искусство еще в период Эдо в Японии. Оно во многом отличается от гораздо более сурового и простого искусства рубки, свойственного самураям «эпохи войн и раздоров». Разумеется, принципы и структура действий остались теми же, но смещение акцентов изрядно видоизменило технику, тактику и стратегию [51].

На сегодняшний день кендо получило широкую известность во многих странах мира. Проводятся ежегодные чемпионаты среди спортсменов разного уровня подготовленности.

Также в соответствии с частью 6 статьи 14 ФЗ № 329 от 4 декабря 2007г. согласно, далее, Приказа № 681 от 22.08.2021г. было приказано наделить Спортивную общероссийскую общественную организацию «Российская федерация кендо» (ОГРН – 1087799024675) правами и обязанностями общероссийской спортивной федерации по виду спорта «кендо» с 20 ноября 2021г. сроком на три года [10]. Приказом Министерства спорта РФ от 1 февраля 2022 г. N 395 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "кендо". Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "кендо" (далее - ФССП) определяется совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Главой IV Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354).

Проблема (актуальность темы): спортивная подготовка подразумевает не только развитие физических качеств человека, технических и тактических способностей, но также развитие его психических качеств, что помогает выработать устойчивость к сбивающим факторам. Как правило, спортсмен, имеющий за плечами солидный стаж тренировок по избранному виду спорта и немалый опыт участия в соревнованиях разного уровня, помимо того, что он физически хорошо развит, и вдобавок к выше перечисленному психологически уравновешен, собран и сдержан.

Центральная проблема теории соревновательной деятельности – изучение закономерностей и условий достижений спортивных результатов в процессе состязаний. Проблема подготовки в предсоревновательный и соревновательный периоды для спортсменов подросткового возраста была и остается по сей день. По целому ряду причин юные спортсмены во время своих выступлений на соревнованиях подчас забывают все, чему научились во время тренировок и в результате чего терпят поражение. Если подобная ситуация происходит довольно-таки часто то, как правило, юный спортсмен бросает тренировки и уходит из спорта, ощущая свою беспомощность и бесполезность для своей команды.

Цель. Экспериментальное обоснование эффективности применения разработанного комплекса средств подготовки спортсменов–кендоистов в возрасте 12-15 лет в предсоревновательный и соревновательный периоды.

Объект исследования. Учебно–тренировочный процесс среди спортсменов–кендоистов в возрасте 12-15 лет.

Предмет исследования. Методика подготовки спортсменов-кендоистов в возрасте 12-15 лет.

Задачи исследования.

1) проведение анализа научно-методической литературы, проведение анкетирования и педагогического наблюдения с целью определения проблемы в подготовке спортсменов - кендоистов;

2) на основании полученных данных, а также имеющихся методик спортивной подготовки внести ряд инноваций в ранее разработанный комплекс средств и методов с целью повышения качества подготовки спортсменов – кендоистов в возрасте 12-15 лет для участия в соревнованиях;

3) внедрить данный усовершенствованный комплекс в исследование и на практике проверить его эффективность;

4) по полученным результатам исследования провести математический анализ и сделать выводы.

Гипотеза исследования. Внедрение ряда инновационных методик в разработанный комплекс средств и методов подготовки позволит наиболее эффективно подготовить спортсменов, занимающихся японским искусством фехтования бамбуковым мечом (кендо) к соревнованиям различного уровня, если будут соблюдены следующие условия:

1. Учет индивидуальных особенностей у спортсменов в подростковом возрасте;
2. Правильный выбор средств и методов физической, технической и тактической подготовки;
3. Грамотная с точки зрения педагогики и психологии работа тренера, помимо необходимых знаний в области медицины, физической культуры и спорта.

Теоретическая значимость. Использование внедренных методов подготовки, схожих с кендо видов спорта, значительно повысит эффективность подготовки к соревнованиям спортсменов в подростковом возрасте, занимающихся единоборствами и дополнит теорию подготовки спортсменов - единоборцев.

Практическая значимость. Применение усовершенствованного комплекса подготовки в данном исследовании поможет максимально эффективно развить у спортсменов-кендоистов не только физические, но также значительно улучшить технические и морально-волевые качества, а также научит гораздо эффективнее применять тактические навыки во время участия в соревнованиях.

Научная новизна. Совершенствование технической подготовленности за счет увеличения количества участников, одновременно участвующих в одной тренировочной сессии, которые ранее не применялись в кендо, но которые помогли за время проведения исследования значительно улучшить показатели среди юных спортсменов – кендоистов.

Методы исследования.

I. Теоретические методы:

1. Анализ научно – методической и специализированной литературы по данной теме исследования.

2. Обобщение анализируемой литературы.

II. Эмпирические методы:

1. Опрос (анкетирование)

2. Педагогическое наблюдение.

3. Тестирование.

4. Педагогический эксперимент.

5. Контрольные испытания.

6. Математический анализ, сравнение и обобщение результатов, количественная и качественная обработка результатов.

Структура работы: введение, три главы, заключение, библиографический список используемой литературы, приложения.

Во введении речь идет об актуальности выбранной темы, предоставлен методологический и доступный для понимания механизм исследования.

В первой главе рассматриваются аспекты подготовки в спорте, этапы подготовки, особенности в развитии у спортсменов в подростковом возрасте.

Во втором главе представлены организация и методы подготовки к соревнованиям.

В третьей главе представлен разработанный комплекс подготовки, его результаты и оценка его эффективности.

В заключении сделаны выводы по проделанной исследовательской работе.

Список использованной литературы включает в себя 56 источников.

Исследование проводилось в спортивном игровом зале МБУ стадион «Заполярик», МОО НСКК «Ямагава», город Норильск, Красноярский край.

ГЛАВА 1. ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

В ходе исследовательской работы нами было проанализировано и тщательно изучено 56 литературных источников, которые были распределены по трем разделам первой главы (рис. 1).

Из рисунка 1 видно, что раздел «Понятие, цели, задачи подготовки в спорте» в целом очень широко раскрыт и изучен в педагогической науке, как педагогами физической культуры, так и тренерами - педагогами. В данный раздел вошло наибольшее количество изученных нами литературных источников - 23. В нем подробно описано, что собой представляет подготовка в спорте в целом, что в себя включает, почему она так важна в соревновательной деятельности. В раздел «Этапы подготовки и их характеристика» вошло значительно меньше литературных источников – 13, по причине того, что во – первых не так много написано книг и методических пособий по подготовке именно в единоборствах, в частности в фехтовании (по кендо технической литературы нет в принципе). Во – вторых, из тех, что были изучены, большинство повторяли друг друга по тексту, поэтому были взяты те литературные источники, которые дополняли друг друга по информативности. В раздел «Физиологические и психические особенности спортсменов в возрасте 12-15 лет» вошло порядка 20 литературных источников, которые были нами взяты путем также тщательного анализа и отсева, дабы избежать повторов текста у авторов.

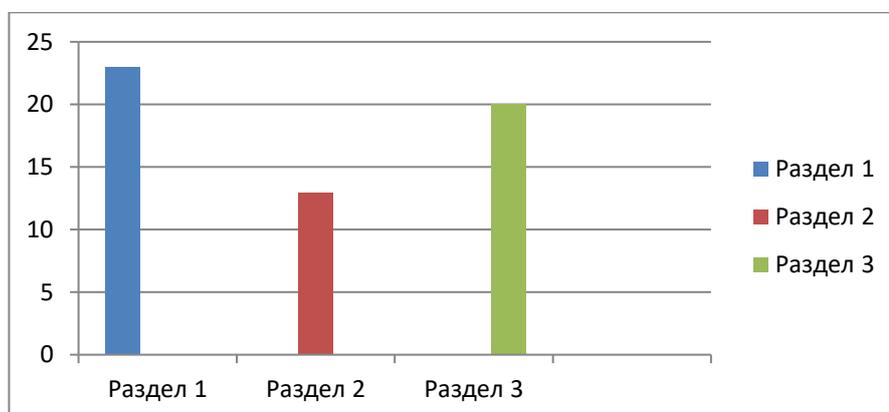


Рисунок 1 Распределение литературных источников по разделам главы 1.

1.1 Понятие, цели, задачи подготовки в спорте

«Хороший клинок куется, закаливается и оттачивается годами. Руки мастера доводят до совершенства каждую деталь. Нет существенных мелочей. Так и в подготовке бойца мелочей быть не может. Но как отковать его характер, закалить дух и отточить знания и умения?» [25].

Спорт это сложное явление социальной жизни общества. И сейчас, когда спорт развивается достаточно стремительно, направление спортивной подготовки шагает в двух направлениях – массовый спорт и спорт высших достижений. Потребности и мотивы соперничества, а также факторы соревновательной ситуации, такие как значимость соревновательной ситуации и неопределенность ее исхода оказывают существенное влияние на состояние спортсменов и предметную деятельность, на основе которой проводится соревнование [29].

Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование знаний, методов и средств, которые позволяют направленно воздействовать на спортсмена и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области спорта [54].

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для каждого индивидуума уровня интегральной (соревновательной) подготовленности, которая складывается из технико-тактической, физической, функциональной и психической подготовленности.

Цели и задачи спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки значительно отличаются и имеют два аспекта: первый — выявление (диагностика) способностей, вторая — воспитание (развитие) способностей, потому что в каждой соревновательной ситуации каждый участник состязания обладает определенным соревновательным потенциалом.

Сам по себе соревновательный потенциал – это способность участника изменять ход состязаний, так как это необходимо для достижения успеха. Соревновательный потенциал участвующего в состязаниях коллектива зависит от величины и степени взаимного соответствия соревновательных

потенциалов спортсменов, тренеров и т.д. В свою очередь, в соревновательном потенциале каждого из них также можно выделить ряд компонентов. Например, величина соревновательного потенциала спортсмена определяется наличием у него необходимых в состязании моральных и волевых качеств, его способностью принимать правильные тактические решения, совершенством двигательных умений и навыков, уровнем развития двигательных способностей, антропометрическими данными, качеством спортивного инвентаря, экипировки, снаряжения, а также соответствием всех элементов друг другу в каждой соревновательной ситуации.

Таким образом, соревновательная деятельность в спорте представляет собой регламентированный правилами процесс реализации соревновательных потенциалов участников, каждый из которых стремится к достижению запланированного результата.

Именно стремление к высоким результатам часто требует от участвующих в состязаниях спортсменов предельного проявления физических и психических способностей. Именно это обстоятельство является одной из причин зрелищности спортивных состязаний, высокой эффективности соревновательной деятельности как средства спортивной подготовки [14].

На начальном (предварительном) этапе многолетней подготовки выявляются способности индивида к занятиям спортом вообще; воспитывается потребность в систематических занятиях спортом. На общеподготовительном базовом этапе многолетней подготовки выявляется способность к занятию конкретным видом спорта; прививается любовь к систематическим занятиям конкретным видом спорта. На специализированном базовом этапе многолетней подготовки выявляется одаренность в спортивной дисциплине и перспектива стать мастером спорта; воспитывается целеустремленность к достижению спортивного мастерства. На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей выявляется возможность к достижению высших спортивных результатов; воспитывается целеустремленность к достижению звания чемпиона Европы,

мира и Олимпийских игр. На этапе сохранения достижений выявляется перспектива дальнейшего успешного выступления в элитном спорте; воспитывается целеустремленность к поддержанию спортивной формы на высшем уровне мирового спорта.

Основные задачи спортивной подготовки:

- 1) Освоение техники и тактики избранного вида спорта.
- 2) Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, функциональных возможностей систем организма, реализующих двигательные функции.
- 3) Воспитание необходимых моральных и волевых качеств.
- 4) Обеспечение необходимой психической подготовленности.
- 5) Приобретение теоретических знаний и практического опыта соревновательной деятельности.
- 6) Комплексное совершенствование соревновательной деятельности [9].

Тренировочный процесс характеризуется четко выраженной цикличностью, причем такой, при которой крупные тренировочные циклы соотносятся во времени с системой состязаний, строятся в соответствии с закономерностями обеспечения оптимальной подготовленности к основным из них. Циклы тренировки представляют собой относительно завершённую системно повторяющуюся последовательность звеньев и стадий тренировочного процесса (занятий, этапов, периодов), чередующихся как бы в порядке кругооборота. В форме циклов строится весь тренировочный процесс — от его элементарных звеньев до крупных этапов многолетней тренировки [32].

Прежде чем начать говорить о подготовке в спорте, тем более, если речь идет о контактном виде восточных единоборств, необходимо знать очень многое о такой науке как биомеханика, которая является наукой о законах механического движения в живых системах. Биомеханика спорта как учебная дисциплина изучает движения человека в процессе физических упражнений. Она рассматривает двигательные действия спортсмена как системы взаимно

связанных активных движений (объект познания). При этом исследуют механические и биологические причины движений и зависящие от них особенности двигательных действий в различных условиях (область изучения) [16].

Процесс обучения боевым искусствам представляет собой комплексную многофакторную систему использования разнообразных средств и методов, направленных на развитие бойца с целью подготовки его к действиям в условиях поединка с одним или несколькими противниками.

Развитие физических качеств – составная часть единого процесса подготовки в практике боевых искусств, органично переплетающаяся с технико-тактической подготовкой и развитием психических качеств. Одним из основных средств развития и совершенствования различных физических качеств и способностей являются физические упражнения. Для успешной практики боевых искусств необходимо обладать высоким уровнем развития таких физических качеств, как быстрота, сила, гибкость и ловкость, а так же высоким уровнем специальной выносливости. Конкретный смысл тренировки в боевых искусствах сводится к обучению двигательным действиям, приемам, отражающим специфику и особенности конкретного вида боевого искусства, и дальнейшему повышению в ходе тренировочных занятий функциональных возможностей организма, позволяющих добиться высокого уровня эффективности боевых действий [37].

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

Кендо в современном его понимании является спортивным видом единоборства личного и командного характера, относится к группе видов

спорта, выполнение технических действий в которых осуществляется при переменных условиях. В техническом мастерстве фехтовальщика, как в фокусе, концентрируются результаты его физической, тактической и психологической подготовки, а также степень тренированности и состояния здоровья. Основные стороны мастерства спортсмена постоянно приводятся в соответствие с особенностями технического арсенала фехтовальщика как реализующего фактора, поэтому изучение особенностей процесса совершенствования технического мастерства в свете теории сложно - динамических систем и отыскание новых возможностей этого совершенствования занимает важное место в теории и практике спорта [34].

Чем у спортсмена крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств. Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психической устойчивости, проявления волевых качеств.

Каждому уровню развития физических качеств человека соответствуют определенные возможности овладения двигательными навыками. Однако обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению многих разделов фехтования. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания обучения юных фехтовальщиков необходимо разделить его на возрастные ступени [42].

С изменением уровня развития двигательных качеств изменится и способность спортсмена к овладению техникой. Совершенствование техники, в свою очередь, способствует наиболее полному и эффективному проявлению

физических способностей фехтовальщика, так как его двигательные способности проявляются через физические качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление [44].

Физическая подготовка - неотъемлемая часть тренировочного процесса фехтовальщиков на любом этапе спортивного совершенствования. В каждом периоде годичного цикла решаются ее важнейшие задачи, направленные на разностороннее физическое развитие фехтовальщиков и создание предпосылок для совершенствования технических приемов и действий.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализированные проявления физических качеств, которые необходимы для совершенствования приемов и действий фехтовальщика. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

«Если ты натренирован, твое тело и члены будут двигаться автоматически, без какого-либо сознательного усилия. Твой ум не будет замутнен движениями тела. Ты будешь применять нужную технику бессознательно, без необходимости думать. Когда ты достигнешь подобного состояния ума, то забудешь про сомнения и колебания. Ни один твой враг, даже сам дьявол, не найдет возможности для атаки. Занимайся тщательно, а затем забудь о том, что узнал. Отбрось свой ум. И тогда ты будешь следовать Пути, не осознавая этого. Это — тайна Пути» [28].

Техника спортивного фехтования на саблях в своих главных положениях сложилась уже несколько десятилетий назад и сохранилась до сих пор. Поэтому у большинства специалистов бытует мнение, что фундаментальные основы выполнения приемов и их состав, прежде всего держание оружия, боевая стойка, позиции и соединения, передвижения, выпады и «стрела», являются незыблемыми. Иначе говоря, путь к овладению искусством фехтования должен предусматривать, особенно на начальном этапе обучения, соблюдение раз и навсегда установленных технических

стандартов, составляющих основы фехтовальной школы, несмотря на изменение характера ведения боев. При подобном подходе к оценке тенденций развития фехтования как вида спорта все новое в технике и тактике единоборства относится, прежде всего, к творчеству отдельных спортсменов и педагогов. Однако, рассматривая процесс совершенствования единоборства на различных видах оружия, и в том числе на саблях, можно убедиться, что очень многое в технике, тактике и методике, использованное первоначально отдельными мастерами и тренерами, было затем освоено всеми и стало неотъемлемой частью тренировки и соревнований фехтовальщиков [45].

Отличительной чертой непрерывности процесса технико-тактической подготовки фехтовальщиков является его сфокусированность в направлении максимальной реализации возможностей спортсмена и цикличность процессов подготовительной и соревновательной деятельности. Подготовка к состязаниям и сами соревнования характеризуются следующими чертами [32]:

- спортивная деятельность (подготовительная и соревновательная) разворачивается в ходе круглогодичных и многолетних занятий;
- связь между звеньями этого процесса обеспечивается на основе преемственности эффектов, предшествующих и последующих занятий;
- интервал между тренировочными занятиями по мере развития тренированности, сокращается, а число занятий возрастает [20].

Технико - тактическая подготовка представляет собой процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в соревновательных условиях, развития тактического мышления и физических способностей занимающихся [43].

Техника ведения поединка, будь то бокс, борьба или единоборства, представляет собой систему специализированных комбинаций или связок, в которых объединены движения (приемы) и тактические задачи (намерения), при взаимодействии и соподчинении их отдельных компонентов в единых боевых действиях. Анализ техники позволяет дифференцировать проявления

отдельных частей выполнения целостного двигательного акта на основе отдельных характеристик, например: пространственных; пространственно-временных; силовых; инерционных; ритмических [39].

Тактика выступления, встречи, боя имеет место во всех видах спорта. Чем больше неопределенности в предстоящих действиях, тем больше роль тактики в положительном исходе встречи и тем большую роль играет предварительное обучение тактическим действиям в различных ситуациях боя (встречи).

Многообразие ситуаций в единоборствах предопределяет время «выдачи» решения (увеличивает латентный период реакции спортсменов), тогда как скоротечность ситуации требует его уменьшения. Кроме того, конфликтность поединка может приводить к искажениям в оценке ситуации. Чтобы уменьшить время на решение задач и повысить помехоустойчивость действий спортсмена, необходимо заранее моделировать и отрабатывать наиболее вероятные технико – тактические ситуации и варианты их решения. Чем больше технических действий содержит вид спорта, тем большая роль отводится тактике их применения и тем меньше нужно нагружать обеспечивающие системы организма [55].

Тактика в фехтовании состоит из многих компонентов. Объясняется это тем, что бой характерен: большим разнообразием намерений и действий; дефицитом времени перед схватками и в поединке; ограниченностью пространства для передвижений; недостаточностью информации о намерениях противника; маскировкой намерений и действий; неопределенностью момента начала схваток. Причем условия, постоянно присущие бою фехтовальщиков, во многом трудно предсказуемы и нередко преднамеренно создаются противником. Все это затрудняет оценки предполагаемой и создавшейся ситуации, осуществление оптимальных решений и двигательных действий. Тактические усилия предъявляют и повышенные требования к аналитическим системам спортсменов, усиливают психическую напряженность. Тактические решения формируются под

воздействием содержания вида фехтования, в рамках которого разворачивается единоборство спортсменов. Они регламентируются: обстановкой соревнований; судейством; размерами поля боя; составом участников; значимостью результатов поединков [39].

«Вы должны понять страх, чтобы манипулировать им. Страх подобен огню. Вы можете заставить его работать на вас: согреть вас зимой, когда вам холодно, готовить вам пищу, когда вы голодны, давать вам свет, когда вы находитесь в темноте. Позвольте ему выйти из под контроля, и он может навредить вам, даже убить вас...Страх – это друг исключительных людей» [26].

Именно поэтому одним из основных компонентов подготовки фехтовальщиков к соревнованиям является психологическая подготовка, цель которой — обеспечить устойчивый уровень поведения спортсмена во время соревнований и создать предпосылки для достижения высокого результата [31]. Потому что на спортсмена постоянно, ежесекундно обрушивается большое количество самой разнообразной информации из внешнего мира, т. е. от действий противника, обстановки боя и т.д. Он должен мгновенно перерабатывать эту информацию – определять («чувствовать») время и дистанцию, направление ударов и характер действий противника, общую обстановку и ход боя, оценивать и запоминать свои успехи и ошибки противника, и переключаться на новое движение, мгновенно выбирая его из массы приемов и эффективно его выполняя.

Поэтому при подготовке фехтовальщика и повышении эффективности его технических действий очень важными являются такие вопросы, как развитие психических качеств; мгновенное распределение и переключение внимания, выбор действия, быстрое переключение на выполнение других действий и устойчивое многократное воспроизведение сложной двигательной структуры [27].

Значительный вклад в становление военной психологии внес военный врач, известный психолог и психиатр Г.Е. Шумков. В его работах наряду с

рассмотрением общих проблем и задач исследования анализируется психическое состояние и поведение воинов в различных условиях боя. Особое внимание уделяется кульминации боя — рукопашной схватке. Выводы Шумкова не потеряли своей актуальности и сегодня. Главный из них — необходимость предварительного ознакомления воинов с условиями реального боя, с психическими переживаниями в боевой обстановке. Накопление боевого практического опыта снижает вредное влияние на сознание воинов всех тех переживаний, которые связаны с чувствами тревоги, страха. В современных условиях роль психологической подготовки еще более возросла [25].

Система подготовки психических качеств направлена на способность управления и развития психических качеств спортсмена. В сферу психологической подготовки входит обучение знаниям о психических процессах, о средствах и методах, применяемых в психологии.

Выделяют общую и психическую подготовку. Общая психическая подготовка включает в себя формирование идейной направленности личности, коллективизма, дисциплинированности, а также умственное воспитание, совершенствование необходимых для избранного вида спорта волевых качеств, овладение приемами саморегуляции психического состояния и т.д.

Специальная психическая подготовка входит составной частью в формирование готовности к участию в конкретном соревновании, включая подготовку к непосредственному выполнению соревновательного действия с ее этапами предварительного сбора информации, сосредоточения и оценки выполненного действия [14].

Основные направления подготовки и развития психических качеств спортсмена:

- 1) Формирование мотивации занятий спортом.
- 2) Воспитание волевых качеств.
- 3) Идеомоторная тренировка.
- 4) Совершенствование быстроты реагирования.

- 5) Совершенствование специализированных умений.
- 6) Регулирование психической напряженностью.
- 7) Выработка толерантности к эмоциональному стрессу.
- 8) Управление стартовыми состояниями спортсмена.
- 9) Изменение масштаба времени в стрессовых ситуациях.
- 10) Экстраполяция.

Задачи каждой области знания определяют ее содержание – ее теорию и метод; последние разрабатываются для решения этих задач. Общая задача охватывает всю область учения в целом; частные же задачи важны при изучении конкретных вопросов изучаемых явлений.

Чтобы эффективно выступать на соревнованиях, спортсмен должен владеть наиболее рациональной для него техникой. От того, из каких движений и как построены двигательные действия, зависит их совершенствование. Данные об изменениях спортивной техники в процессе тренировки позволяют разрабатывать основу методики технического совершенствования спортсмена [16].

Для того, чтобы оценить отдельные движения или сопоставить их между собой, определяют их биомеханические характеристики, которые делятся на две группы: качественные (напряженность, расслабленность, свобода, легкость), и количественные (кинематические, динамические и статические). Характеристики движений во многом зависят от двигательных возможностей спортсмена, под которыми понимаются предпосылки, сложившиеся в организме в процессе развития (филогенеза и онтогенеза) [43].

Так как основная цель в кендо нанесение правильно выполненного удара правильной частью бамбукового меча (синая) по правильной части одного (двух, трех частей – зависит от техники спортсмена) доспеха с верно выбранной дистанции и момента времени, то двигательная задача решается путем специально организованных двигательных действий. Тренер, учитывая реальные двигательные возможности фехтовальщиков, ставит перед ними те или иные двигательные задачи. Это предполагает выполнение движений с

заданными биомеханическими характеристиками, стимулирующими активизацию мыслительной и двигательной деятельности и в конечном итоге позволяющим достичь соответствующих целей. Потому что в ситуационных видах спорта (игры, единоборства) ко всему перечисленному прибавляются особые требования к скорости переработки информации, поступающей извне, способности оценивать постоянно меняющиеся события, принимать адекватные решения и быстро их реализовывать. Все это требует высоких интеллектуальных способностей, хорошей обучаемости и высокой помехоустойчивости всех систем организма, в особенности психологической [47].

Таким образом, после этапа базовой технической подготовки должен следовать этап обучения целесообразному использованию приобретенной техники в зависимости от особенности меняющихся кинематических и динамических ситуаций. При встрече двух единоборцев обычно противопоставляются:

- технические умения обоих;
- их физические возможности реализовывать эти умения с максимальной силой и быстротой;
- умения тактически эффективно использовать свои возможности и успешно применить различные атакующие/контратакующие техники.

1.2 Этапы подготовки и их характеристика

Подготовка спортсмена – это совершенствование физических навыков, освоение новых видов физической нагрузки для того, чтобы демонстрировать лучшие результаты и одерживать победы на соревнованиях. Сам по себе процесс очень трудоемкий и поэтапный. Ввиду того, что подготовка бывает разных видов, она способствует всестороннему и гармоничному развитию личности. Из всего многообразия физических упражнений, свойственных избранному виду спорта, для более углубленного освоения избираются

комплексы упражнений, способствующие развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, эффективному совершенствованию в технике и тактике избранного вида спорта. Благодаря этому хорошо обученный и тренированный спортсмен способен отреагировать на любые условия и спортивные ситуации, в которых он оказывается не на тренировке, а уже на настоящих соревнованиях [21].

В спортивной практике принято выделить следующие виды подготовки спортсменов:

- Физическая – общая физическая подготовка, цель которой максимально развить физические качества спортсмена для определенного вида спорта;
- Техническая – качественное прорабатывание техники передвижений во время поединков, выполнение базовых и соревновательных ударов;
- Тактическая – максимальное прорабатывание атакующих и контратакующих техник. Доведение их до автоматизма;
- Психологическая – выработка морально – волевых качеств для устойчивости к сбивающим факторам.

Под физической подготовкой понимают развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и их сочетаний — скоростно-силовых, скоростной и силовой выносливости, взрывной силы и т. д. В спорте выделяют общую, вспомогательную и специальную физическую подготовку, которые являются средством к соревновательной подготовке спортсмена. Критериями развития физической подготовки является количественные и качественные показатели нервно-мышечного аппарата спортсмена. На этапах многолетней подготовки приоритеты средств подготовки меняются и зависят от уровня адаптации, реактивности и резистентности растущего организма спортсмена [9].

Как правило, физическая подготовка – это практически всегда большие нагрузки, которые влияют на морфофункциональные свойства организма спортсмена, постепенно меняя их. Физическая подготовка также очень тесно связана с технической подготовкой. Ведь физические упражнения, как правило строятся на технике, которую следует соблюдать для качественного выполнения упражнений, а также для того, чтобы спортсмен не получил травму. Разумеется, техника физических упражнений представляется тренером, который демонстрирует как наглядным примером на себе и спортсмену, так и с помощью фото-видеоматериалов. Также тренер является действующим инициатором и мотиватором в подготовке спортсмена. Именно он подбирает методы и программы подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям. Именно поэтому средства тренировки в основном имеют сходство по форме и характеру их выполнения с основными (соревновательными) движениями. Программа физической подготовки включает в себя разнообразные скоростные, скоростно – силовые и собственно силовые упражнения, упражнения с дополнительными средствами развития силовых способностей, выполняемые, как правило, в быстром темпе [21].

Именно поэтому каждый тренер, творчески подходящий к построению занятий с подростками, сумеет предложить массу вариантов атлетических упражнений, тем более, если в его распоряжении имеется достаточное число гимнастических снарядов и атлетических тренажеров [13].

В процессе многократного повторения атакующего действия в вариативных условиях сложившаяся программа и соответствующие механизмы организации движений получают дальнейшее качественное развитие — они усложняются, оттачиваются и автоматизируются. В свою очередь, это позволяет фехтовальщику при реализации действия акцентировать внимание преимущественно на его смысловой структуре. Такой спортсмен становится загадкой для соперников, которым очень трудно приспособиться к нему.

Техникой спортивного упражнения (действия, приема) называют совокупность (систему) целенаправленных, рациональных движений, обеспечивающих оптимальное решение спортивной задачи. Эта система характеризуется точным выполнением требуемого задания и высокой экономичностью – КПД [17].

Техническая подготовка спортсмена обычно направлена на формирование двигательных навыков, которые являются основополагающими в избранных видах спорта. В этой части подготовки основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях, обеспечить ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства юного спортсмена. На этом этапе происходит закрепление и дальнейшее совершенствование спортивной техники настолько успешно, насколько оперативно будут устраняться ошибки. Сначала необходимо исправить основные, так как второстепенные ошибки являются производными от основных. Когда спортсмен многократно отрабатывает одни и те же упражнения, техники, приемы, то он доводит их до автоматизма, при этом в его мозге и мышечном аппарате формируются достаточно устойчивые стереотипы. В дальнейшем спортсмен, находясь в стрессовой для него ситуации, не будет вспоминать и раздумывать что и как ему необходимо применить. Он это сделает инстинктивно на подсознательном уровне [21].

Техника выполнения двигательного действия (упражнения) определяется биомеханической конструкцией движения и правилами соревнования. Техническая подготовка складывается из оптимизации, рациональности, экономичности, эффективности и эффектности движений. Обучение технике движений имеет следующую последовательность: создание зрительного образа конструкции движения; создание мышечного образа конструкции движения (опыт); выработка умения выполнять движение в облегченных условиях; выработка умения выполнять правильно движение в

реальных условиях; выработка навыка выполнять правильно движение в условиях помех (совершенствование). Овладение техникой движений начинается методами и средствами обучения, а заканчивается средствами и методами воспитания.

Спортивная техника — стиль, манера, школа, основная конструкция движений. Техническая подготовленность — степень совершенства освоения системы движений (техники вида спорта), наиболее эффективный и эффектный способ движений и действий, направленных на достижение высоких спортивных результатов. Анализом техники движений, ее структуры, моментов силы и оптимальности занимается наука биомеханика.

Виды технической подготовки

1) Базовая техническая подготовка составляет основу соревновательных движений, без которых невозможно эффективное соперничество с конкурентами в соревнованиях. Базовая техническая подготовка учитывает существующие правила соревнований в данном виде спорта.

2) Дополнительная техническая подготовка определяется индивидуальными особенностями конституции тела, уровня технического мастерства, совершенством приемов, движений, которые становятся решающим средством в спортивной борьбе.

Степень освоения техники:

1) Начальная — наличие двигательных представлений (зрительной, моторной) о приеме и действии, попытки их правильно выполнить. Начальная степень освоения технических действий предусматривает разучивание и закрепление основ правильности выполнения техники бега, удара, метания, броска и т. д. Обучение проводится в стандартных условиях в облегченном варианте без помех и сопротивления со стороны партнера или факторов внешней среды.

2) Основная — возникновение двигательного умения. Основная степень освоения технических действий предусматривает освоение движений и

действий, максимально приближенных к соревновательным, когда существует сопротивление партнера (соперника) и присутствуют внешние факторы, отвлекающие от выполнения соревновательных действий или движений. Двигательное умение отличается нестабильностью правильности выполнения действий или движений, допущению ошибок, неточностей, отсутствию автоматизма.

3) Совершенства — образование двигательного навыка. Степень совершенства двигательного навыка, которую отличает стабильность движений, отсутствие ошибок, правильность действий в меняющейся ситуации, надежность и автоматизм движений, не зависящих от сбивающих факторов [9].

Тактика — искусство ведения соревнования, игры, единоборства в рамках установленных правил соревнований. К основным тактическим действиям относят атаку (нападение) и защиту (оборону). В командных видах спорта под тактикой понимаются командные действия при защите, когда противник атакует, и нападение, когда мяч находится у игрока команды. Освоение тактики осуществляется методами обучения: создание образа тактического рисунка (схемы), приобретение опыта выполнения в стандартных условиях без противника; совершенствование опыта тактического действия многократным повторением при противодействии противника и наличии помех [9].

Практически во всех работах по тактике в единоборствах основное место занимает вопрос о сложных технико – тактических действиях, т.е. о создании выгодной динамической ситуации для проведения успешного технического действия (атаки/контратаки). При объективных взаимосвязях между техникой и тактикой в поединке внимание фехтовальщика преимущественно направляется на тактические компоненты подготовки и реализации моментов для нанесения ударов. Однако многое предвидеть заранее невозможно, так как бой насыщен схватками, в которых спортсмен

вынужден действовать экспромтно в неожиданно возникающих ситуациях, выбирать и применять средства на основе психомоторных реакций.

В японском фехтовании сенсеи (с япон. «учители»), как правило, настоятельно рекомендуют не придерживаться какого-то одного стиля ведения поединка – атакующие техники (сикакэ вадза) или контратакующие техники (одзи вадза). Фехтовальщик должен одинаково владеть обеими техниками, так как в поединке инициативу может взять в руки соперник, и тогда вместо атакующей техники придется успеть применить контратакующую. Именно механизм простых и сложных двигательных реакций, пространственных, временных и пространственно-временных предвосхищений обеспечивает формирование "чувства оружия", "чувства дистанции", "чувства времени", составляющих в совокупности "чувство боя" - специализированные свойства фехтовальщиков. Следовательно, основными тактическими компонентами деятельности фехтовальщиков в неожиданных ситуациях являются разновидности умений, характеризующие специализированность проявлений двигательных реакций [39].

Спортивная тактика – это не просто подготовка, это искусство ведения спортивной борьбы, сценарий которой практически невозможно спланировать заранее. Ее основная цель – наиболее плодотворно использовать силы и возможности юных спортсменов для победы над соперником [21].

Основой тактического мастерства являются тактические знания, умения и навыки. Тактическая подготовка делится на две части: общую и специальную. Общая тактическая подготовка – это освоение основ тактики избранного вида спорта, правил тактического взаимодействия с партнерами и противниками, ознакомление с условиями спортивных выступлений и т.п. Специальная тактическая подготовка – практическое освоение тактических приемов, их вариантов и комбинаций, воспитание тактического мышления. С целью освоения основ тактики юный спортсмен изучает общие положения тактики, особенности и тонкости спортивных соревнований, способы, средства и методы тактической борьбы [21].

Сложность освоения искусства тактического действия заключается в дефиците времени, постоянно меняющейся ситуации со стороны напарников и противников, правил, ограничивающих действия.

Уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от:

- 1) овладения средствами спортивной тактики (техническими приемами и способами их выполнения);
- 2) вида (наступательной, оборонительной, контратакующей); формы (индивидуальной, групповой, командной);
- 4) учета тактики соперников и партнеров;
- 5) изменения тактики в ходе спортивной борьбы;
- 6) связи тактической подготовки с технической, физической, функциональной и психической подготовленностью;
- 7) взаимодействия партнеров в групповых и командных действиях, понимания, импровизации и нестандартности решений, предвосхищения соревновательной ситуации и точного выбора пространственно-временной позиции в защите и нападении.

Последовательность тактической подготовки

- 1) Тренировка без противника — для овладения основами технических действий, движений, имитационных упражнений в различных сочетаниях.
- 2) Тренировка с условным противником на вспомогательных снарядах, приспособлениях (мишенях, тренажерах, моделях и программах условного противника), моделирование соревновательной деятельности.
- 3) Тренировка с партнером (спарринг партнером) — основной метод овладения и совершенствования тактики соревновательной деятельности. Благоприятно развивает теистические качества спортсмена, выработку чувства момента для начала действия, целенаправленности и осмысления действий при общении с партнером, быстроты и точности двигательных реакций, дифференцировке дистанционных, временных и мышечно-двигательных параметров взаимодействий.

4) Тренировка с противником на внутриклубных и товарищеских соревнованиях, когда детально отрабатывается тактика действий, ее совершенствование с учетом складывающейся соревновательной ситуации. Наибольшие объемы времени тактической подготовке отводятся в конце подготовительного и в соревновательный период годичного цикла тренировки. На первом этапе подготовительного периода совершенствуются отдельные элементы (компоненты) тактики, в соревновательный период совершенствуются варианты тактических действий.

5) Приобретение опыта применения отработанных тактических действий на соревнованиях различного уровня, совершенствование тактического мышления и мастерства.

Практическая реализация тактической подготовленности

1) Создание целостного представления о поединке:

- осознание спортсменом собственной технико-тактической оснащенности и возможности (недостатки и преимущества);
- внимательность, умение вовремя замечать подготовительные действия противника;
- готовность к внезапным действиям противника;
- умение маскировать от противника подготовку и начало проведения приемов;
- разумный риск, разнообразные варианты тактических приемов;
- умение проводить разминку до соревнования, регулировать психическое состояние во время соревнования;
- умение противостоять техническим действиям противника;
- понимание психотактической специфики соревновательной борьбы;
- четкое представление о целях подготовки и участия в соревнованиях;
- знание о возможностях реального достижения победы.

2) Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы.

3) Своевременное тактическое решение с учетом действия противника, среды, судейства, соревновательной ситуации.

Тактика тренера: направлять спортсмена, изменять тактический рисунок поединка в зависимости от складывающейся ситуации в соревновании [9].

Немаловажное значение имеет еще и опыт участия в соревнованиях. Именно поэтому, тактика – это больше интеллектуальный уровень спортсмена, нежели его физические возможности. Каждый спортсмен проходит специальную теоретическую подготовку. Его учат мыслить, выстраивать на практике тактики поединков, чтобы в дальнейшем очень быстро реагировать на любые события происходящие на тренировочной или соревновательной площадке. Для лучшего усвоения обширного материала спортсмены просматривают видеофильмы с выступлениями на соревнованиях других спортсменов. Стараются увидеть для себя что-то новое, какие – либо скрытые моменты и технические действия, с целью детального их изучения, с последующим применением на тренировке. Именно поэтому совершенствование тактического мастерства, во многом обусловлено технической подготовленностью спортсмена. Как бы четко ни разрабатывал для себя спортсмен тактический план действий, он не будет реализован без овладения необходимыми техническими и тактическими навыками.

Психологическая подготовка – это очень важная часть в подготовке спортсмена к соревнованиям. Ее цель сформировать личностные психологические качества спортсмена, выработать психологическую стойкость и выдержку перед сбивающими факторами. Это могут быть страх перед самими выступлениями на соревнованиях, боязнь зрителей, что пришли посмотреть на выступления спортсменов и поддержать их, стресс и порой шок от психологического воздействия со стороны соперников. Спорт является сложной сферой в деятельности человека, поэтому не все выдерживают давление на психику. И вот здесь как нельзя, кстати, необходима работа

тренера со спортсменом, его мотивация и моральная поддержка. Довольно частые выступления на соревнованиях различного уровня тоже положительно сказываются на морально – волевых качествах спортсмена. Это помогает стать более сдержанным, терпеливым, психически устойчивым.

Многочисленные исследования психических состояний спортсменов перед ответственными соревнованиями показали, что уже в заключительном микроцикле подготовки (приблизительно за неделю до соревнований) кардинально меняется поведение спортсменов: начинается этап тревожного ожидания. Повышается восприимчивость их к тем воздействиям, которые раньше не вызывали никаких реакций, ограничивается общение на фехтовальной дорожке с основными соперниками. Фехтовальщики как бы прячутся в себя.

Средства психологического воздействия могут быть условно разделены на три группы: 1) средства, которые являются составной частью технико-тактической подготовки; 2) средства, которые намеренно вносятся тренером в тренировочный процесс, подчиняя его структуру задачам психологической подготовки; 3) средства, которые реализуются независимо от процесса технико-тактической подготовки.

К первой группе средств психологического воздействия относятся:

1. Средства управления динамикой психической напряженности. Это средство предполагает регулирование психической напряженности спортсмена во время проведения контрольных соревнований (прикидок, боевых практик) и в период заключительного микроцикла. В зависимости от задач подготовки и свойств темперамента тот или иной фехтовальщик может быть намеренно поставлен в стрессовые условия с различной степенью воздействия на его психическое состояние. Таким образом достигается определенный уровень привыкания спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований.

2. Средства укрепления «внутренних опор». На заключительном этапе подготовки к соревнованиям тренер стремится к тому, чтобы сохранить у

спортсмена оптимальный уровень возбуждения, не давать мыслям спортсмена увлечь себя в том направлении, когда развивается чувство неуверенности в своих силах, а в связи с этим и боязнь проигрыша. В зависимости от личностных качеств ученика тренер строго дозирует степень положительных воздействий (количество похвал, их эмоциональность), так как в равной мере опасны чрезмерная тревожность и чрезмерная уверенность в себе.

Ко второй группе относятся:

1. Средства десенсибилизации. Суть этого воздействия заключается в десенсибилизации стрессовых факторов (например, соревновательных ситуаций), которые вызывают у спортсмена состояние тревожности или отрицательную эмоциональную реакцию. Цель состоит в том, чтобы приучить фехтовальщика не терять контроль над своими эмоциями в этих ситуациях. Таким образом, происходит постепенное усложнение ситуаций посредством увеличения количества и качества стрессовых факторов. Каждый раз это усложнение возможно только тогда, когда фехтовальщик освоится и научится безошибочно действовать в предлагаемых ему на данном этапе условиях.

2. Формирование адекватного уровня мотивации с помощью создания формулы боя. Эта формула представляет собой всего несколько слов, которые должны точно отражать наилучшее психическое состояние спортсмена. Например, «Я уверен в себе, спокоен и предельно собран» или «Подготовить прием и смело сделать то, что задумал». Эта формула подбирается с целью помочь фехтовальщику не только достигнуть состояния соревновательной готовности, но и поддерживать это состояние в течение всех соревнований, уменьшая влияние стрессовых факторов.

К третьей группе средств воздействия относятся:

1. Десенсибилизация уровня предстоящих соревнований и подготовленности наиболее опасных противников. Суть деятельности состоит в следующем: тренер в беседах со спортсменом намеренно занижает значимость предстоящих соревнований или же ставит перед ним задачу показать такой результат, который ниже возможностей фехтовальщика.

Непосредственно перед соревнованиями тренер меняет установку, переориентируя спортсмена от результата выступления на соревнованиях к задачам повышения качества фехтования и конкретным схемам борьбы.

2. Мысленная тренировка фехтовальщика. Ее проводят приблизительно за неделю до соревнований. Спортсмен должен мысленно представить во всех деталях, как будут проходить поединки: особенности борьбы в каждой ступени, манеру ведения боя основных соперников и т. п. В этом состоянии он должен мысленно увидеть себя в обстановке будущих соревнований с ощущением соревновательной готовности [40].

Поскольку все виды подготовки тесно связаны друг с другом, то следует взять во внимание тот факт, что развитие одного качества повлечет за собой либо усиление, либо наоборот ослабление другого. Например, чрезмерное развитие силы может способствовать увеличению мышечной массы спортсмена и, конечно же веса тела, что в свою очередь может плохо повлиять на скоростные качества, быстроту и выносливость. Для тяжелоатлета это конечно огромный плюс, если при этом останется в своей весовой категории, но для каратиста, борца, самбиста, даже для теннисиста, и уж тем более для кендоиста – это большой минус.

Поэтому необходимо четко ставить задачу, как самому тренеру, так и спортсмену. В целом же физические упражнения влияют на общее состояние человека, на уровень его стрессоустойчивости. Придает чувство уверенности в себе, в свои силы, будет меньше испытывать страх и боязнь того, что он может проиграть на соревнованиях.

Все вышеперечисленное необходимо для обеспечения оптимальных результатов, но этого недостаточно. В фехтовании необходимо умение определить («прочитать»), когда можно проводить технику, провести атаку или среагировать контратакой на атаку соперника. Тактический смысл намерений и действий пронизывает всю деятельность спортсмена в поединке. Поэтому рациональное ведение тактической борьбы обусловлено проявлениями тактических качеств у спортсменов.

Эта деятельность обеспечивается более сложными механизмами управления – сенсомоторными. Использование этих механизмов в приеме и переработке внешней и внутренней информации, организация наиболее рационального ответного движения обеспечивает фехтовальщику ловкость – столь необходимое качество для быстрой организации движения адекватно меняющейся ситуации. Все эти качества в конфликтных, стрессовых ситуациях реализуются по-разному, в зависимости от нервной системы:

- Силы нервных процессов (сильный, слабый);
- Подвижности нервных процессов (подвижный, инертный);
- Способности длительное время в состоянии возбуждения.

От психических качеств, которые совместно с определенной подготовкой формируют такие волевые способности:

- стойкость;
- смелость;
- решительность;
- инициативность;
- настойчивость.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога - тренера. Волевые качества спортсмена формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена (т.е. максимальные для данного состояния) волевые напряжения. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена. Принципы проявления максимальных волевых усилий должны сопровождаться возрастанием трудностей. Это не означает, что каждое последующее упражнение, тренировочное занятие или состязание должны требовать проявления максимальных волевых напряжений, мобилизации всех

волевых качеств – ведь к очередному новому заданию следует адаптироваться. В процессе спортивных занятий предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели [21].

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются расширение и углубление теоретических знаний в области физической культуры, спорта, особенно в избранном виде единоборства. Спортсменам должны быть понятны не только ближайшие, но и перспективные цели тренировки, что даст им возможность оценивать сегодняшние тренировочные задания с позиций конечных целей. Они должны знать, как планируются занятия – не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; какая оценка дана каждому занятию, какой проведен анализ ошибок, и каковы причины успехов в процессе тренировки [21].

Стойкость – это волевое качество, проявляющееся в особо трудных обстоятельствах. Основными его компонентами являются мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одним из действенных средств воспитания стойкости является организация тренировочных занятий и соревнований, содержащих в себе значительные трудности для спортсменов. Прежде всего, необходимо приучать тренироваться и участвовать в соревнованиях в сложных условиях, проявлять волю [21].

Решительность – это выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Решительность воспитывается в процессе выполнения упражнений, которые должны содержать элементы нового и неожиданного, а также трудности, преодоление которых связано с проявлением решительности. Решительность и смелость воспитываются участием спортсмена в соревнованиях, созданием на тренировке соревновательных условий [21].

Воспитание настойчивости и упорства в достижении цели – одна из важнейших задач подготовки спортсмена. Для воспитания этих качеств необходимо не только стремиться к цели, но и верить в ее достижение. Спортсменам следует постоянно разъяснять, что без преодоления трудностей на тренировке они не могут достигнуть высот спортивного мастерства [21]. Разумеется, всего не предусмотреть, но без знаний основ и тонкостей нет шансов на победу. Как сказал однажды Флавий Вегеций: «*Amat Victoria Curam*», что означает «Победа требует подготовки».

1.3 Физиологические и психические особенности спортсменов в возрасте 12-15 лет

Спортивная подготовка детей, подростков, юношей и девушек осуществляется в соответствии с общими закономерностями воспитания и обучения. Поэтому, организуя ее, целесообразно руководствоваться общими принципами обучения (принцип направленности обучения на решение взаимосвязанных задач образования, общего развития; принцип научности обучения; принцип наглядности; принцип доступности) [21].

Специфика двигательной деятельности в различных видах спорта обуславливает разносторонние проявления силовых качеств и особенности их влияния на спортивный результат [39].

Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях у юных спортсменов, которые помогают ему решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер может правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом [33].

Физические качества спортсмена, особенности их развития в возрастном аспекте имеют важное значение, так как именно фундамент всего спортивного

мастерства, формирования основных двигательных способностей для занятий кендо как спортивной дисциплиной закладывается именно в юношеском возрасте. Особенности развития двигательных способностей характерны каждому виду спорта и определяются мотивацией, целями, историей развития вида спорта, правилами спортивной деятельности и т.п. Чтобы принять правильное решение, направленное на совершенствование двигательного действия, необходимо знать, как организовано и в каких условиях реализуется конкретное спортивное действие. Необходимо методически правильно осуществлять и успешно организовывать учебный процесс на спортивной тренировке, где необходимо владеть знаниями закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательной функции детей и подростков [35].

В детском и подростковом возрасте имеются благоприятные потенциальные возможности для развития всех физических качеств, если при этом обеспечено рациональное и систематическое педагогическое воздействие. Однако это воздействие не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека. Одним из важных периодов онтогенеза является подростковый возраст, который характеризуется серьезными нейроэндокринными перестройками организма в связи с половым созреванием [52].

Педагогическое воздействие на развитие физических качеств юных спортсменов способствует наиболее полному проявлению тех из них, рост которых наиболее выражен на той или иной ступени возрастного развития школьника и которые особенно существенны для формирования двигательных навыков [21].

Процесс обучения боевым искусствам представляет собой комплексную многофакторную систему использования разнообразных средств и методов, направленных на развитие бойца с целью подготовки его к действиям в условиях поединка с одним или несколькими противниками.

Развитие физических качеств – составная часть единого процесса подготовки в практике боевых искусств, органично переплетающаяся с технико-тактической подготовкой и развитием психических качеств. Одним из основных средств развития и совершенствования различных физических качеств и способностей являются физические упражнения. Для успешной практики боевых искусств необходимо обладать высоким уровнем развития таких физических качеств, как быстрота, сила, гибкость и ловкость, а так же высоким уровнем специальной выносливости. Конкретный смысл тренировки в боевых искусствах сводится к обучению двигательным действиям, приемам, отражающим специфику и особенности конкретного вида боевого искусства, и дальнейшему повышению в ходе тренировочных занятий функциональных возможностей организма, позволяющих добиться высокого уровня эффективности боевых действий [38].

Анализ зависимости между силовыми и временными характеристиками мышечного напряжения при выполнении различных двигательных заданий позволил выявить строгую закономерность, заключающуюся в следующем:

А) чем выше величина внешнего сопротивления, тем больше время достижения максимального усилия зависит от уровня абсолютной силы, проявляемого в том же движении;

Б) чем меньше величина внешнего сопротивления, тем больше время достижения заданного усилия зависит от уровня градиента силы спортсмена.

Процесс становления спортивного мастерства выражается в неуклонном морфофункциональном совершенствовании организма спортсмена, которое протекает с определенными закономерностями. Вначале все системы и функции организма реагируют некоторыми сдвигами на тренировочную нагрузку, независимо от ее направленности. По мере роста тренированности и постепенного повышения тренировочных и соревновательных нагрузок приспособительные реакции организма приобретают все более выраженную избирательную направленность, обусловленную спецификой вида спорта и особенностями внешних воздействий. В связи с этим весьма важное значение

в теории спортивной тренировки имеет изучение закономерностей развития физических качеств в онтогенезе человека, в аспекте выделения этапов его индивидуального формирования и развития. По мнению А. А. Гужаловского, критические сенситивные периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на определенные физические качества. Это обусловлено тем, что именно в эти периоды создаются предпосылки для особенно интенсивного формирования и развития биологических систем, ограничивающих проявление тех или иных физических способностей человека [37].

Именно в школьном возрасте, примерно к 12–13 годам, завершается анатомо-физиологическое созревание двигательного анализатора. С этого возраста подростки могут выполнять движения с той же ловкостью, координацией и точностью, что и взрослые [49]. Поскольку относительная сила подростков, как уже отмечалось, может быть достаточно велика, у них, по существу, нет препятствий к овладению самой сложной спортивной техникой. Многие обстоятельства (например, легкость страховки) даже помогают этому. Поэтому в современном спорте нередки случаи, когда высот спортивного мастерства в видах спорта со сложной координацией движений достигают очень юные спортсмены (в гимнастике, фигурном катании на коньках, прыжках в воду и т.п.). Препятствием здесь является не сам возраст, а необходимая длительность обучения. Однако двигательные качества (силовые, скоростные, выносливость) и результаты в различного рода двигательных заданиях у детей школьного возраста продолжают расти. Эти изменения происходят неравномерно и для разных двигательных качеств по-разному. Кроме того, спортивные результаты изменяются в разные годы за счет разного соотношения их составляющих. В отдельные периоды частота шагов снижается, тем не менее, скорость бега растет за счет увеличения длины шагов. Если принять прирост результатов в каждом возрасте за 100 %, то можно подсчитать, за счет каких составляющих в том или ином возрасте растут результаты. Особенно значительные изменения в моторике детей

связаны с периодом полового созревания (пубертатным периодом). У девочек он обычно приходится на 11–13 лет, у мальчиков – на 12–13. В этот период отмечается резкий скачок роста. При этом развитие отдельных систем и органов происходит неравномерно (быстро увеличивается длина тела, затем с отставанием примерно на три месяца мышечная масса и с отставанием около полугода – вес). Возникающая диспропорция в развитии отдельных систем и органов требует в этот период особенно внимательного отношения к подростку. Лишь после периода полового созревания отмечаются большие различия в моторике мальчиков и девочек [21].

Анализ результатов многолетних исследований возрастной динамики показателей развития силовых и скоростно – силовых качеств свидетельствует, что темпы их развития имеют существенные различия. Измерение эмоциональных состояний проводится по трем основным аспектам – эмоциональному, физиологическому и поведенческому, а также по их взаимосвязи. Для спортивной практики наиболее ценным является изучение взаимосвязи эмоциональных реакций и эффективности тренировочной и соревновательной деятельности [31]. В частности, это касается показателей скоростно – силовых качеств, которые крайне необходимы в кендо, то здесь имеет место их непрерывное и поступательное повышение, начиная с 13 лет. К 14 годам достигает максимума частота в движениях, выполняемых без отягощения. Известно, что в подростковом возрасте происходит совершенствование нейронного аппарата, отмечаются дальнейшие прогрессивные преобразования функциональной организации зрительной воспринимающей системы, морфофункциональное созревание лобных отделов КБП (ассоциативных зон), усложнение структуры их ансамблевой организации, что приводит к усилению их контролирующей и интегрирующей роли в организации системы восприятия зрительного стимула и ответа на него [53]. Когда морфофункциональные преобразования накладываются на занятия спортом, то это обеспечивает успешность осуществления зрительно – моторных реакций и является необходимым фоном для роста спортивного

мастерства, умения быстро оценивать и прогнозировать ситуации на тренировочной площадке, принимать быстрые решения в жестко регламентированных условиях и эмоционально – стрессовых ситуациях соревновательной деятельности [23, 49].

Функциональное состояние нервной системы и ее параметры представляют собой основной фон для двигательной деятельности [3, 11]. Известно, что в игровых видах спорта и единоборствах, которым присущи моторная психологическая сложность в тренировочно – соревновательной деятельности, высокий уровень психоэмоционального напряжения и концентрации внимания, большую роль в организации активного ответа играет психофизиологический статус спортсмена [11].

Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта положительно сказываются на скоростных способностях: развивается способность к быстрому реагированию, улучшается быстрота одиночного сокращения. Логика соматического и полового развития детей и подростков предполагала выделить отдельно подростковый период с учетом общеизвестной его специфики, в соответствии с возрастной периодизацией, рекомендованной Институтом возрастной физиологии РАО (1965), обследуемый контингент был разделен на два возрастных периода развития: второе детство (10-12 лет) и подростковый (13-15 лет), в границах которых был проведен дифференцированный анализ психофизиологических показателей. Известно, что в возрасте 14-15 лет происходит интенсивное созревание зрительной сенсорной системы, наблюдается резкое усиление синаптогенеза, завершение миелинизации зрительных путей, прогрессивные преобразования нейронного аппарата проекционной коры, которые также вовлекаются в прием и обработку зрительных стимулов [50]. Мышечная масса к 15 годам составляет примерно 33%. Также к 15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора, улучшается способность поддерживать постоянную скорость в сложно координационных упражнениях. Подростки готовы к развитию более сложных проявлений

ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. Способность точности воспроизведения мышечных напряжений продолжает развиваться до 16 лет и достигает почти максимума.

В 15 – 16 лет завершается половое созревание, происходит дальнейшее нарастание мышечной массы, увеличивается мышечная сила, выносливость, заканчивается сращение тазовых костей, окостенение стопы, кисти и грудной клетки, совершенствуется координация движений.

Регуляция психических состояний юных спортсменов в период их спортивной деятельности должна проходить как закономерно обусловленный процесс, управление которым объективно требует педагогической логики в определении его поэтапных задач, содержания и методики их решения [2]. Важнейший аспект педагогической логики – отношения системы средств воздействия на личность к процессу ее развития [30].

В идеальной логике управления психически состоянием юного спортсмена вся система условий и методов педагогически целесообразно удовлетворяет и тем самым регулирует и формирует положительные формы психических состояний юного спортсмена, планомерно и последовательно с учетом его индивидуальных особенностей повышает информированность о психических состояниях, возникающих в спорте. На этой основе подросток овладевает адекватными стереотипами психической готовности к спортивной деятельности, формируются его спортивные наклонности, самосознание и характеризующие отношения с товарищем и тренером [15].

В процессе физической подготовки необходимо решать следующие задачи: а) обеспечение разностороннего развития выносливости и основных мышечных групп с целью создания предпосылок для специфических проявлений силовых качеств в избранном виде спорта для успешного освоения обще - подготовительных, специально – подготовительных и соревновательных упражнений (так называемая общая физическая подготовка); б) обеспечение развития специфических для избранного вида

спорта силовых способностей (собственно – силовых, скоростно – силовых, силовой выносливости, силовой ловкости и т.п.), необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательной деятельности в кендо.

Психическая готовность подростка к предстоящей спортивной деятельности включает смысловое и эмоциональное запоминание уроков, извлеченных как из положительных, так и из отрицательных фактов спортивной деятельности [15].

Поэтому особенно важно формировать у подростков опыт сознательного управления своими чувствами и поведением, самообладания и сдержанности [2].

Выводы

Таким образом, можно констатировать, что правильно организованный анализ поступков позволяет корректировать, обогащать, конкретизировать и обобщать имеющиеся у юных спортсменов представления, знания и умения, преодолевать трудности в учебно-воспитательном процессе. Анализ деятельности тренеров на начальном этапе работы с подростками показывает, что даже самые правильные и обоснованные целевые воздействия, и требования могут оказаться нейтральными и даже вызвать противодействие, если подросток субъективно не подготовлен к их восприятию. Очень важно сформулировать психологическую установку подростка на удовлетворение в снятии определенных отрицательных психических состояний, стремление к уважению со стороны окружающих. Ожидание усиления творческой позиции, удовлетворения интереса стимулирует положительное отношение юного спортсмена к требованиям, которые ему предъявляет тренер. Формирование положительных психических состояний у подростков – это формирование заданных стереотипов поведения в единстве их внешней формы, объективного содержания и субъективных побуждений, идейной мотивации [2].

Соревнования с установкой на спортивный результат проходят тем успешнее, чем лучше юные спортсмены сознательно анализируют, оценивают и регулируют мышечные ощущения, связанные с соревновательными

действиями. Только при таком подходе достигается закрепление ситуативных отношений и мотивов поведения юного спортсмена в учебно-тренировочном процессе, превращение их в устойчивые качества личности, происходит относительная завершенность формирования положительных эмоций [21].

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

В кендо, как в виде спорта соревнования проводятся как среди мужского, так и женского контингента спортсменов. Разумеется, по отдельности друг от друга, но тренировки проводятся совместно с представителями обоих полов. И так как, единоборствами, в частности фехтованием занимаются и мужчины и женщины, то нами было принято решение привлечь спортсменов обоих полов, но одной возрастной категории.

Исследовательская работа проводилась нами в два этапа.

1 этап – сбор и анализ научно – методической литературы, касающейся подготовки в предсоревновательный и соревновательный периоды спортсменов, занимающихся единоборствами. О кендо существует ужасающе мало методической литературы, в основном идет описательное повествование о духовном развитии. Так как оно (кендо в переводе с яп. «Путь меча») при этом является искусством фехтования, было принято решение внимательно изучить литературные источники по единоборствам в целом, и в частности все о фехтовании. В целом, было проанализировано порядка пятидесяти шести литературных источников.

2 этап – с сентября по ноябрь 2022 года было проведено анкетирование, в котором приняли участие представители клубов из Норильска, Красноярска, поселка Качуг Иркутской области. Это были спортсмены – единоборцы, занимающиеся армейским рукопашным боем, карате, кендо, также их тренеры и родители спортсменов.

Далее следовало педагогическое наблюдение с целью определения проблемных зон в подготовке спортсменов – кендоистов к соревнованиям. После этого было проведен собственно сам эксперимент, в котором приняли участие юные спортсмены обоих полов в возрасте 12 – 15 лет. И в контрольной и в экспериментальной группе было равное количество спортсменов – по 10 человек в каждой группе.

Сначала были применены тестовые задания с целью определения начальных показателей в обеих группах. Далее в течение 6 месяцев в контрольной и экспериментальной группе проводилась запланированная нами работа с целью выявления различий между группами спортсменов, для подтверждения или опровержения выдвинутой нами гипотезой. Для окончательной убедительности, в завершающей части эксперимента была проведена статистическая обработка и установление достоверности полученных результатов.

2.2. Методы исследования

Анализ литературных источников – данный метод был нами использован для поиска аспектов в подготовке спортсменов, занимающихся единоборствами, в частности фехтованием.

Анкетирование – один из методов конкретного социального исследования. В него входит составление, распространение, изучение анкет. Мы проводили анкетирование в разных клубах и разных спортивных единоборствующих дисциплин с целью выявления проблем в тренировочном процессе, в надежде обнаружить общие проблемы в подготовке к соревнованиям, какие конкретно присутствуют сложности на каждом этапе подготовки.

Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется собственно восприятие того или иного педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Данный метод носит созерцательный, пассивный характер, никоим образом не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают. Отличается от обычного бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием способов фиксации наблюдательных объектов и фактов. Наше наблюдение было направлено на выявление проблемных зон в избранном виде спорта, какие ошибки и недоработки чаще всего встречаются в тренировочном процессе.

Педагогический эксперимент. Эксперимент в переводе с латинского «experimentum» означает проба, опыт, испытание. Это особый способ организации педагогической деятельности учителей и учащихся, тренеров и спортсменов с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений или гипотез.

Суть нашего эксперимента заключалась в том, что нами был разработан комплекс упражнений для более качественной подготовки спортсменов в предсоревновательный и соревновательный периоды. Данный комплекс был апробирован спортсменами из экспериментальной группы. В то же время спортсмены из контрольной группы тренировались по обычной, общепринятой как в Японии, так и в нашей стране методике.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе эксперимента при помощи методов математической статистики. Также были проведены вычисления достоверности, разности средних значений по критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 12 – 15 ЛЕТ

В самом начале научной работы, нами было проведено анкетирование, которое показало, где именно кроются ошибки в подготовке спортсменов к соревнованиям. Во внимание принимались ответы, как самих спортсменов, так и родителей спортсменов.

В начале нас интересовал вопрос о вариантах тренировок, которые по – мнению родителей юных спортсменов давали бы им (спортсменам) намного больше для развития в избранном виде спорта (рис. 2).

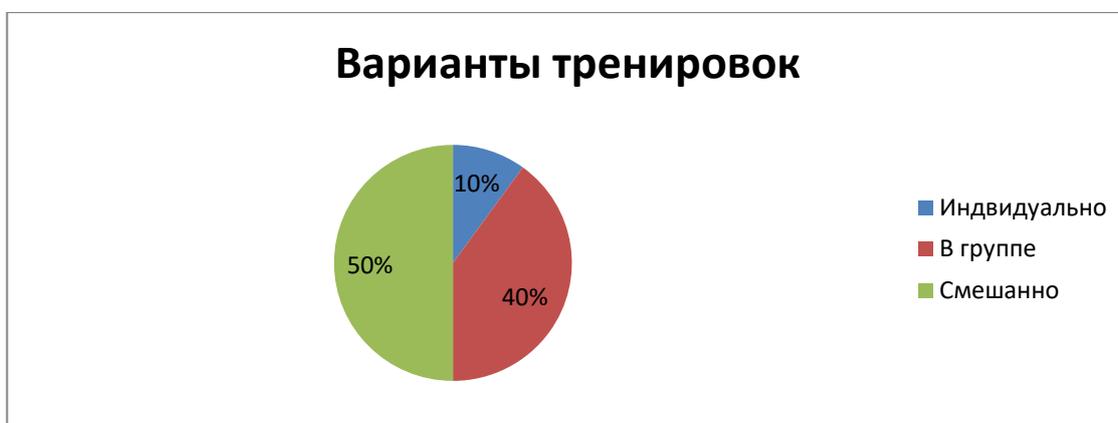


Рисунок 2. Варианты тренировок по единоборствам, которые предпочтительнее по – мнению родителей спортсменов.

На рис. 3 показана диаграмма, где уже, по – мнению юных спортсменов, какой вариант тренировок более предпочтителен для них.

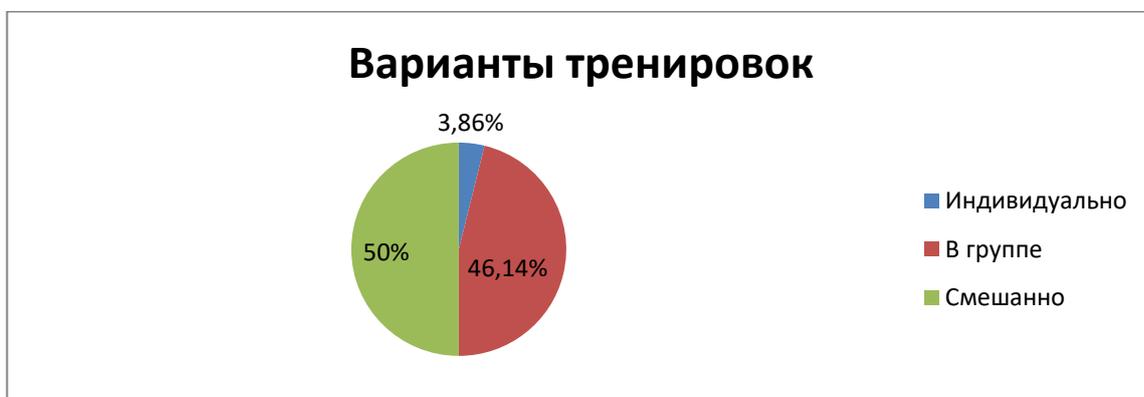


Рисунок 3. Варианты тренировок по единоборствам, которые предпочтительнее по – мнению самих спортсменов.

Как мы видим, наиболее популярный вариант тренировки по занятиям единоборствами был смешанный, то есть тренер должен проводить тренировки как со всей группой спортсменов, так и индивидуально с каждым отдельно взятым из группы (команды) спортсменом. Это может принести свои хорошие плоды в подготовке. Потому как, у каждого спортсмена в процессе тренировок могут возникать свои личные, присущие ему самому ошибки, которые тренер должен вовремя заметить и в индивидуальном порядке проработать.

Далее нас интересовал аспект педагогической работы тренера, а именно моральная поддержка в отношении спортсмена. Ведь спортсмены, особенно в юном возрасте очень ранимы, вспыльчивы, эмоциональны. И поддержка тренера здесь необходима как никогда.

На рис. 4 и 5 показаны оценки поддержки тренера, как в тренировочном процессе, так и во время соревнований.

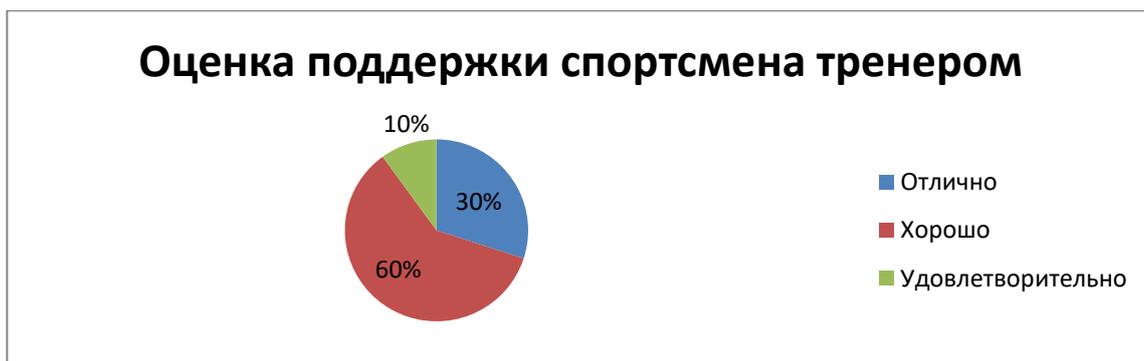


Рисунок 4. Оценка поддержки спортсмена тренером, по – мнению родителей юных спортсменов.

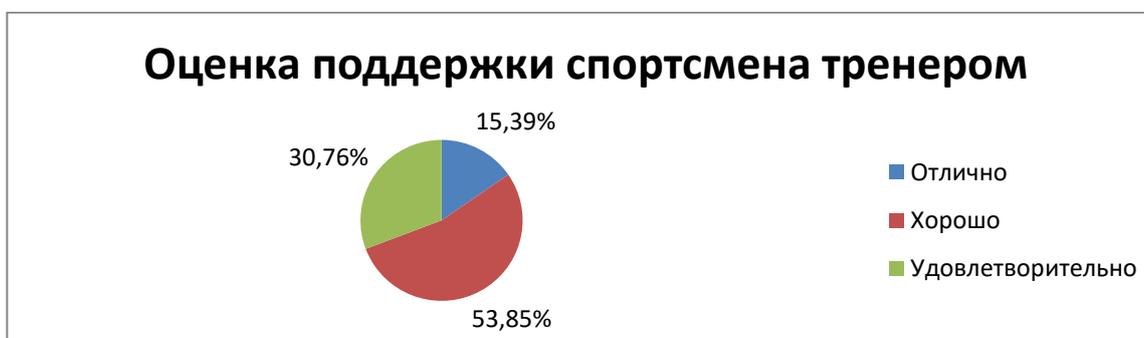


Рисунок 5. Оценка поддержки спортсмена тренером, по – мнению самих юных спортсменов.

И наконец, нас очень сильно интересовал вопрос: «Что мешает спортсмену улучшить свою результативность на соревнованиях?».

Также были опрошены как сами юные спортсмены, так и их родители (рис. 6, 7).

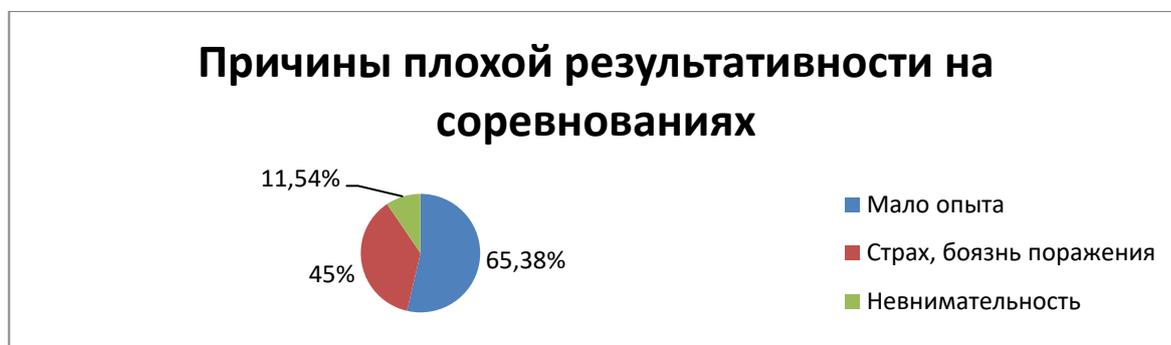


Рисунок 6. Какие именно причины по – мнению спортсменов мешают им повысить результативность на соревнованиях.

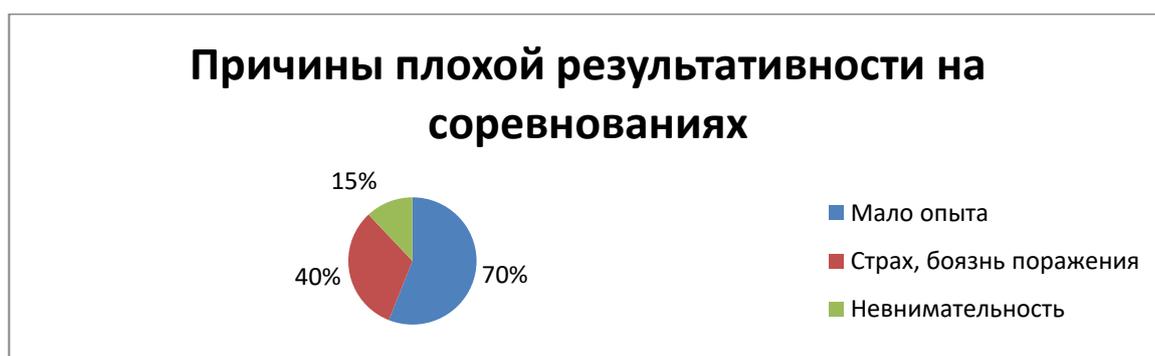


Рисунок 7. Какие именно причины по – мнению родителей юных спортсменов мешают повысить результативность на соревнованиях.

Как мы видим, и у родителей, которые смотрели выступления своих детей – спортсменов, и у самих спортсменов общий взгляд на причины плохой результативности на соревнованиях, разница во мнениях, конечно, присутствовала, но не столь критично. В целом картина была ясна.

3.1. Планирование подготовки спортсменов в возрасте 12 – 15 лет

Беря во внимание тот печальный факт, что в нынешний век цифровых технологий подрастающее поколение утратило в большинстве своем всякий интерес к занятиям физической культурой еще со школьной скамьи. То в процессе подготовки к соревнованиям даже во время этого исследования

пришлось уделить много внимания физической подготовке спортсменов в обеих группах, дабы избежать появления большого «разбега» в результатах по окончании исследования.

В процессе физической подготовки юные спортсмены старались развить в себе:

- Силу - синая хоть и весит от 450 до 520 грамм, но работа с ним длительное время требует немало сил;
- ловкость – очень важное качество для проведения успешных атак и контратак, ухода от атаки;
- выносливость – крайне необходима, так как поединок длится по времени минимум 3 минуты, если никто из соперников не нанес результативного удара, то назначается «Энчо!» - дополнительная минута времени до первого результативного удара;
- быстроту – поединки как правило, проходят на высоких скоростях, в хорошем темпе и реакция важна как никогда.

1,5 месяца пришлось потратить на физическую подготовку. В нее вошли: общие физические упражнения, специальные упражнения, взятые из кендо. Беря во внимание пол, возраст спортсменов, их понимание того, что от них требуется, скорость восстановления после нагрузок вкупе с огромным желанием тренироваться дало свои плоды. Уже выходя на этап технической подготовки это было видно невооруженным глазом.

3.2. Комплекс средств и методов подготовки спортсменов в возрасте 12 – 15 лет

Как говорилось ранее во второй главе нашей работы, контрольная и экспериментальная группы проходили подготовку к соревнованиям по разным методикам, тренировочным комплексам.

Контрольная группа проходила общепринятую подготовку, которая применялась и применяется по сей день как во всех додзё Японии, так во

многих додзё России. Как правило, это обычная отработка техник и тактик в парах, с последующей заменой напарников по кругу.

В своей работе мы решили немного усложнить некоторые элементы. А именно, в общефизической подготовке для развития собственно – силовых способностей добавили работу с дополнительными средствами развития силовых способностей, также добавили третьего оппонента при отработке атакующих и контратакующих техник. Отрабатывание техник проходило по правилу: «Двое на одного!». Это должно было заставить спортсмена, который в данный момент отрабатывает техники, быть максимально насколько это в его силах внимательным. Поначалу было очень тяжело. Поэтому начинали работать на малых скоростях, чтобы спортсмены успевали реагировать. Разумеется, атака двумя спортсменами третьего не проходила одновременно. Обычно шла заранее договоренность, кто первым будет атаковать. То есть, за спиной спортсмена (какаритэ), который должен отрабатывать техники стоит тренер или человек и просто на свой выбор поднимал левую или правую руку вверх, что означало для, слева или справа стоящим напротив какаритэ спортсменам проводить атаку. Сам спортсмен при этом не знал, кто атакует первым, кто вторым. Поэтому приходилось быть максимально собранным.

Кто то быстрее успевал мобилизоваться в процессе тренировки, кто то медленнее, тем не менее, практически вся группа спустя 4 недели адаптировалась к такой нагрузке. Отдых между сессиями конечно присутствовал, чтобы дать возможность спортсменам отдышаться, осмыслить проведенную работу, собраться с силами и мыслями и продолжить тренировку. Тактические моменты отрабатывались уже в парах.

Также добавили выполнение атакующих техник по свистку, чтобы спортсмены после получения задания не стояли в раздумьях, когда им стоит нападать. Это позволило максимально возможно развить быстроту реакции для проведения атаки. То есть сигналы, идущие из головного мозга стали гораздо быстрее проводить иннервацию мышц для совершения двигательных актов.

Работа над физической подготовленностью спортсменов

Для развития силы применялись общепринятые физические упражнения и специальные упражнения, заимствованные из подготовки кендоистов. Это сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, прыжки в высоту с места, работа над брюшным прессом. Как было сказано ранее, была добавлена работа с дополнительными средствами развития силы (экспандеры, утяжеленные снаряды), а также «Матавари субури», «Оссисусумэру» упрощенно «Сумэру» (см. Глоссарий кендо).

Для развития ловкости применялись упражнения «Сурифовадотсубаку», «Аната ва ваташи ни ваташи ва аната ни» (сокращенно «Ваташи») (см. Глоссарий кендо).

Общая и специальная выносливость нарабатывались путем многократных различных субури, стойках в «Планке» по 20-30 сек, многократных перемещений в боевой стойке «Окури аши» вдоль спортивного зала, челночном беге. Особенно хорошо себя зарекомендовало «Какарикейко» (см. Глоссарий кендо). Состояние здоровья спортсменов во избежание перетренированности отслеживалось на каждом занятии путем проверки ЧСС $79(\pm 4)$ и артериального давления $125(\pm 5) / 75(\pm 4)$ в состоянии покоя и ЧСС $110(\pm 4)$, АД $145(\pm 6) / 93(\pm 5)$ на первой минуте после нагрузки. Нарботка выносливости для повышенной стойкости в поединках. Так как в кендо все атаки начинаются с работы ног, то есть прежде чем нанести удар по оппоненту спортсмену необходимо преодолеть дистанцию примерно длины своего синая. Происходит это за счет толчка ступней левой ноги, при этом ступня правой дает возможность контролировать дистанцию до оппонента. Отсюда вывод, левая нога толкает спортсмена вперед, при этом правой ногой он задает направление. Потому что, в зависимости от ситуации поединка атакующему спортсмену иногда приходится уходить чуть в сторону, чтобы обойти «центральную линию» оппонента.

Для хорошей наработки выносливости в мышцах ног нами была применена обычная методика, которая уже неоднократно себя оправдала. А именно, многократные перемещения по залу в «боевой» стойке («камаэ») посредством «скользящего» шага («окури аши»). Скорость передвижения была максимальной в силу каждого из спортсменов. Небольшим усложнением было полный отказ от применения «топота» («фумикоми») на каждом шаге во время передвижения. Необходимо было именно «скользить» ногами. Также для общей выносливости практически на каждой тренировке применяли «Матавари субури» и ходьбу выпадами с одновременным ударом «Мэн» на каждом шаге.

Наработка специальной выносливости проводилась в условиях учебного поединка. Точнее в постоянном стремлении атаковать оппонента, «Какарикэйко». По – мнению многих специалистов и тренеров в кендо, это гениальное упражнение. С этим невозможно не согласиться. Задача атакующего («какаритэ») в течение определенного времени очень быстро наносить удары по оппоненту («мотодачи»), который в свою очередь либо открывает части доспеха для удара, либо нет. В первом случае какаритэ необходимо быть очень внимательным, чтобы нанести удар именно в открытую часть для удара доспеха. Например, открыт «мэн» - значит удар по мэну, «котэ» - по котэ. Во – втором случае, какаритэ, уже достаточно опытный в таких делах, должен сам провести технически «открытие» частей доспеха для удара, мотодачи при этом не сильно ему в этом препятствует. Еще один плюс такого упражнения помимо развития физических и технических качеств в том, что оно позволяет закалить волевые качества спортсмена. Ведь затраты кислорода колоссальные, мышцы забиваются лактатом очень быстро, буквально за считанные секунды, но надо выстоять назначенное тренером время (примерно 20-30 сек). Поэтому спортсмену приходится, сжав всю волю внутри себя в кулак постоянно атаковать оппонента. При этом быть предельно внимательным и соответственно избирательным в выборе атакующих приемов. Потому что будучи уже утомленным, спортсмен уже не так

внимателен и старается лишь бы нанести удар туда, как ему кажется возможно нанести.

Быстрота нарабатывалась путем быстрого выполнения ударных техник по свистку тренера, как без участия оппонента, так и с оппонентом. Например, два спортсмена стоят напротив друг друга в боевой стойке на расстоянии трех метров. Задача первого спортсмена выполнить удар по воздуху, задача второго спортсмена успеть увидеть этот момент, вернее начало движения и успеть одновременно с первым спортсменом нанести удар, в идеале опередить его.

Перерывы между подходами спортсмены устраивали сугубо индивидуально. Кому – то хватало и 30 сек, а кому – то необходимо было 1,5 – 2 мин.

Работа над технической подготовленностью спортсменов

Отрабатывание атакующей техники (сикакэ вадза)

Атакующие техники отрабатывались в трех вариантах, так сказать, постепенно усложняя задачу.

«Ручеек». В первом варианте, спортсмены выстраивались в колонну по одному, друг за другом, на расстоянии 2 метров. Задача спортсмена № 1 (он показан красной стрелкой) пройдя сквозь весь строй, успеть нанести каждому, стоящему в строю спортсмену удар в область защищенную доспехом. Пройдя весь строй, он становится в его конце и точно также ожидает атаки от проходящих через строй других спортсменов.

Затем следующий по очереди спортсмен также наносит удары и проходит весь строй, точно также замыкает его. На протяжении всего упражнения скорость атаки и передвижения спортсменов вдоль строя на первых порах должны быть небольшой, чтобы избежать ошибок в технике атаки. Данная методика предназначена для отработки навыка наносить несколько ударов не останавливаясь, так как на соревнованиях бывают ситуации когда во время поединка один спортсмен избегая атаки другого спортсмена, начинает быстро отходить от него назад.

Парная работа. Спортсмены, разбившись на пары, стоят напротив друг друга в стойке «тюдан-но-камаэ» на расстоянии «иссоку-ито-но-маай» (кончики синаев спортсменов едва касаются друг друга). Задача спортсмена № 1 по свистку тренера нанести спортсмену № 2 удар мэн (котэ, до). При этом спортсмен № 2 строго держит «центральную линию» своим синаем, не открывая свой мэн (котэ, до) для удара. Смена активности и партнеров в парах происходит также по команде тренера. Данная методика предназначена для того, чтобы спортсмены научились быстро реагировать в проведении своих атак. Постепенно спортсменам надо будет учиться применять техники для создания условий для атаки, учиться ломать «центральную линию» оппонента.

Работа в тройках. Спортсмен №1 стоит в центре площадки. Перед ним и за его спиной стоят спортсмены №2 и №3. Задача спортсмена №1 поочередно поворачиваясь лицом к спортсменам № 2 и № 3 успевать нанести удар в открытую часть доспеха, предварительно увидев ее. Задача спортсменов №2 и №3 заранее открывать часть доспеха по своему усмотрению (мэн, котэ, до). Во избежание спешки, ошибок в технике начинать данное упражнение следует с небольшой скоростью разворота спортсмена № 1 к спортсменам № 2, 3. Количество ударов должно строго дозироваться тренером – не более 20 ударов за 1 подход! Данная методика предназначена для отработки спортсменами навыка, с помощью которого, увидев возможность для атаки, быстро и без промедления нанести удар в открывшуюся часть доспеха. По мере набора опыта, спортсмен должен будет применять техники для создания условия для атаки, такие как хараи, каэси, катсуги, макиотоши.

Работа в тройках. Спортсмен №1 стоит лицом к лицу к стоящим напротив него спортсменам №2 и №3. Спортсмены №2 и №3 стоят друг от друга на расстоянии одного метра. Все спортсмены изначально стоят в стойке «тюдан-но-камаэ». Задача спортсмена №1 успевать нанести удары в открывающиеся части доспехов спортсменов №2 и №3. При этом спортсмену №1 необходимо проявлять особую внимательность, так как спортсмены №2 и №3. Начинать упражнение необходимо с малой скорости открытия

спортсменами № 2 и 3 своих частей доспеха, чтобы избежать спешки, ошибок и травматизма. Данная методика предназначена для наработки усиления внимания, прежде чем нанести удар. По мере набора опыта, спортсмен № 1 должен будет сам создавать условия для атаки путем применения техник каэси, катсуги, хараи, макиотоши. Количество наносимых ударов не должно превышать более 20!

Отрабатывание контратакующей техники (одзи вадза)

«Ручеек наоборот». Спортсмены выстраиваются перед спортсменом №1 в «колонну по одному», друг за другом вдоль спортивного зала. Спортсмен №1 стоит повернувшись лицом к стоящим перед ним спортсменам. Задача каждого стоящего в строю спортсмена атаковать спортсмена №1 по своему усмотрению либо мэн, либо котэ. Задача спортсмена №1 вовремя увидеть атаку и провести контратаку, после чего пройти к следующему спортсмену. Контратаковав весь строй, спортсмен №1 становится в конце строя. После чего, следующий за спортсменом №1 спортсменом №2 также контратакует поочередно всех стоящих перед ним спортсменов, чтобы потом занять свое место в конце строя. И далее все упражнение идет по - новой. И так до тех пор, пока каждый из участников не отработает в роли контратакующего. Во избежание спешки, ошибок, травматизма начинать данное упражнение следует с небольшой скоростью атаки со стороны атакующих спортсменов. Данная методика предназначена для наработки внимания и навыка контратакующей техники.

Работа в парах. Спортсмены разбившись на пары, стоят в «тюдан-но-камаэ» друг напротив друга на расстоянии «иссоку-ито-но-маай». По свистку тренера, спортсмены №2 наносят удар мэн (котэ) по спортсменам №1. Спортсмены №1 должны среагировать на атаку спортсменов №2 и успеть провести контратаку. Данная методика предназначена для качественной проработки контратакующих действий спортсменов. Начинать следует с небольшой скоростью атаки со стороны спортсменов № 2, во избежание

спешки, ошибок и травматизма. Количество атак не должно превышать пяти, после чего идет смена активности в парах.

Работа в тройках. Спортсмен №1 стоит в центре площадки. Напротив него стоят спортсмены №2 и №3. Все стоят в «тюдан-но-камаэ» на дистанции «иссоку-ито-но-маай». Задача спортсменов №2 и №3 по сигналу стоящего за спиной спортсмена №1 либо тренера, либо спортсмена поднимает либо правую руку, либо левую, что указывает кому именно надо атаковать спортсмена №1. Задача же спортсмена №1 вовремя среагировав на каждую атаку, успеть провести контратаку. Данная методика необходима для наработки усиления внимания во время поединка. Во избежание спешки, ошибок и травматизма следует начинать данное упражнение с небольшой скоростью и больших промежутков времени (примерно 5 сек) между атаками спортсменов №2 и №3. Постепенно темп надо наращивать, время между атаками сокращать до 3 сек. Количество атак не должно превышать более 10 – 15.

Работа над тактической подготовленностью спортсменов

Данная работа проводилась исключительно в парах, где оба спортсмена полностью экипированы. Задача первого спортсмена состояла в том, чтобы правильно выполнить «сэмэ» («вход в зону противника»), при этом успеть определить насколько хорошо оппонент «держит центральную линию», крепко или мягко держит синай обеими руками – все это дает возможность спортсмену определиться с атакующей техникой или спровоцировать оппонента на атаку с целью проведения контратаки. После проведения нескольких атак и провокаций на атаки, спортсмены менялись ролями.

Также применялись часто учебные поединки с судейством, чтобы у спортсменов четко выработались навыки «чувствовать границы площадки» (выход за площадку во время поединка является нарушением правил, «хансоку»), знания ритуалов во время соревновательного поединка и команд судьи.

Работа над психологической стойкостью спортсменов

Обычно данная работа проходила во время поединков. Это могли быть как пара – тройка поединков по 2 минуты подряд одного спортсмена с другим с последующей сменой оппонента после каждого поединка, так и поединки с взрослыми, более опытными спортсменами. Взрослые спортсмены, как правило, были в меру грубоваты и жестковаты по отношению к юным спортсменам в плане ведения поединка, но без оскорблений и травматизма. Данный метод позволил выработать хорошую психологическую стойкость во время поединков. Помог мобилизовать юных спортсменов, научил не бояться и не впадать в ступор перед более опытными спортсменами. Похвала со стороны тренера, поддержка старших более опытных спортсменов тоже присутствовала, что давало тоже свои хорошие результаты. Критика присутствовала, но все было корректно.

3.3. Результаты исследования и их обсуждение

Перед началом эксперимента нами был проведен среди спортсменов в контрольной и экспериментальной группе ряд тестовых испытаний, с целью определения уровня их подготовки к соревнованиям. А именно, проверка применения умений и навыков в атакующих действиях. После команды тренера, спортсмен № 1 в течение 120 сек наносил удары по спортсмену № 2, который стоял в боевой стойке и четко удерживал «центральную линию», считались только правильно нанесенные удары.

В контратакующих действиях, после команды тренера, спортсмен № 2 наносит в течение 120сек атакующие удары спортсмену № 1. Спортсмен № 1 должен среагировать контратакой. Засчитывается успешно проведенная контратака спортсмена № 1.

В учебных поединках длительностью 180 сек., когда необходимо применить либо атакующие, либо контратакующие действия и стойкость. Считались временные промежутки в секундах между атаками и контратаками спортсмена № 1. Считалось хорошим показателем, если спортсмен не

пребывал в долгих поисках и раздумьях для проведения технических действий и проводил по возможности качественные атакующие или контратакующие действия. По окончании тестовых заданий полученные результаты заносились в таблицу.

После проведения исследования также повторно были проведены те же самые тестовые задания, цель которых определить различия в подготовленности к соревнованиям как внутри каждой группы, так и в сравнении между контрольной и экспериментальной группами. Полученные данные также были занесены в таблицы.

В целом, обе группы показали вполне замечательные результаты, но у экспериментальной группы показатели оказались значительно выше, чем у контрольной (см. Табл. 1, 2, 3, Рис. 8).

Результаты тестовых испытаний у контрольной группы до и после эксперимента

Таблица 1

№	Тестовые задания	Контрольная группа		
		Оценка		
		До	После	Р
1	Атакующие действия ($K_{ЭА}$)	6 ± 2	8 ± 2	Не дост.
2	Контратакующие действия ($K_{ЭК}$)	2 ± 1	4 ± 1	Не дост.
3	Стойкость ($K_{ТП}$)	$16,17 \pm 1,42$	$14,70 \pm 0,81$	Не дост.

$K_{ЭА}$ – количество эффективных атакующих действий.

$K_{ЭК}$ – количество эффективных контратакующих действий.

$K_{ТП} = \frac{t \text{ поединка в сек}}{\text{кол-во действий за поединки в целом}}$, где $K_{ТП}$ – коэффициент тактической

подготовленности, показывающий уровень стойкости и успешности спортсмена в отдельно взятом поединке.

Результаты тестовых испытаний у экспериментальной группы до и после эксперимента

Таблица 2

№	Тестовые задания	Экспериментальная группа		
		Оценка		
		До	После	P
1	Атакующие действия (КЭА)	6±3	15±1	<0.05
2	Контратакующие действия (КЭК)	2±1	7±2	<0.05
3	Стойкость (КТП)	16,43±3,95	10,12±0,44	<0.05

Сравнительные результаты между контрольной и экспериментальной группами после эксперимента

Таблица 3

№	Тестовые задания	Оценка		
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
1	Атакующие действия (КЭА)	8±2	15±1	<0.05
2	Контратакующие действия (КЭК)	4±1	7±2	<0.05
3	Стойкость (КТП)	14,70±0,81	10,12±0,44	<0.05

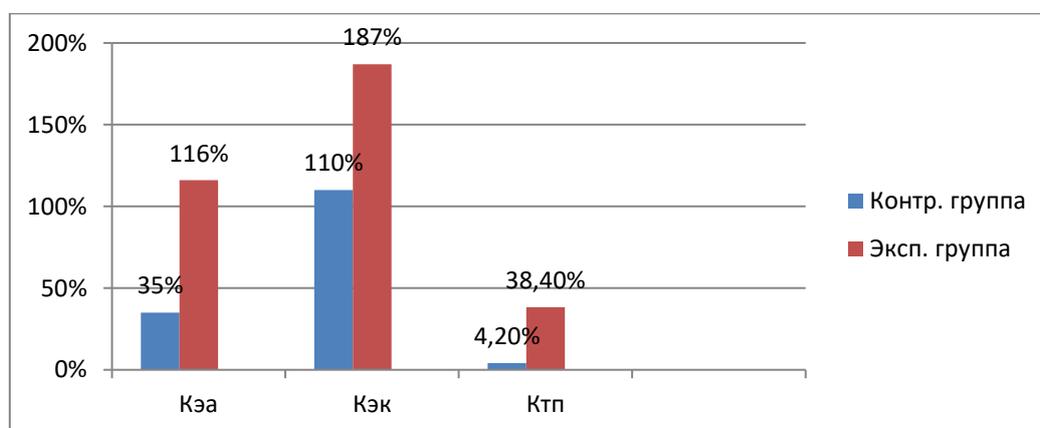


Рисунок 8. Сравнительная диаграмма прироста показателей в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента.

Заключение

Проведение теоретического анализа и собственно педагогического эксперимента позволили выполнить все поставленные нами задачи, а именно:

1. Путем анализа научно – методической литературы, проведенных анкетирования и педагогического наблюдения мы смогли определить ряд причин, отрицательно влияющих на результативность юных спортсменов во время выступления на соревнованиях.
2. С учетом выбранных нами наиболее эффективных средств и методов в подготовке спортсменов, занимающихся единоборствами, в частности фехтованием, а также беря во внимание полученные результаты анкетирования и педагогического наблюдения, нами был разработан педагогический комплекс, включающий в себя все этапы подготовки к соревнованиям.
3. В ходе проведенного эксперимента была доказана эффективность разработанного нами комплекса подготовки к соревнованиям путем проведения ряда тестовых испытаний до и после педагогического эксперимента. В обеих группах произошел значительный рост показателей, но в экспериментальной группе значительно выше.
4. По полученным результатам был выполнен математический анализ, в ходе которого были выявлены достоверные различия между показателями тестовых испытаний у спортсменов контрольной и экспериментальной групп.
5. В начале тренировки обязательно проводить тщательную разминку. Особое внимание уделять разминке мышц рук и ног, в частности суставам, а также шейного отдела.

В процессе работы по улучшению выносливости, а именно применение «какарикейко», обязательно проводить пульсометрию среди спортсменов до и после упражнения, также проводить визуальный осмотр на предмет явных внешних признаков переутомления. Во время отработки техник в парах и «тройках» во избежании травматизма следует начинать работу на малых скоростях, чтобы спортсмены сохраняли внимание за оппонентами и не начинали паниковать.

Библиографический список

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте: Феникс; Ростов-на-Дону; 2006. 370 с.
2. Байалиев В. Б. Программа развития по карате / «Курчалоевская детско – юношеская спортивная школа». 2014. – 97с.
3. Баландин В.И. Психофизические резервы повышения работоспособности фехтовальщиков // Теория и практика спорта в СА и ВМФ. 1987. №2. С. 75-85.
4. Барчуков И. С. Физическая культура. Методика практического обучения. Учебник. – М.:КноРус, 2014, - 304с.
5. Беленко И. С. Психофизиологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возрастного периода развития и тренированности / Вестник ТГПУ. 2009. Выпуск 3(81).
6. Берштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Берштейн. М.: Медицина, 1966, с. 35-80.
7. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М. М. Боген. 4-е изд., испр. и доп. – М.: ЛИБРОКОМ, 2013. – 226с.
8. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. заведений. –М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240с.
9. Васильков А. А. Теория и методика спорта: учебник / А. А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008. – 379с. – (высшее образование).
10. Ватолина Е. Ю. Боевые искусства Востока как средство инкультурации подрастающего поколения (на опыте трансляции традиций кендо в России): автореф. дис., канд. наук по культурологии / Е. Ю. Ватолина. – М., 2003. – 271с.
11. Верхошанский Ю. В., Виру А.А. Некоторые закономерности долговременной адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам // Физиол. Человека. 1987. №5. С. 811-818.

12. Гарник В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке/ Учебное пособие/ В. С. Гарник. – М.: МГСУ, 2012. – 176с.
13. Голиус С. Т. Эффективность тренировочной нагрузки с ориентацией на развитие скоростно – силовых качеств / С. Т. Голиус // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2003. - №4. – с.12-18.
14. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
15. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375с.
16. Донской Д. Д. Биомеханика с основами спортивной техники: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 287с.
17. Донской Д. Д. Законы движения в спорте / Д. Д. Донской. М.: Физкультура и спорт, 1968, 176с.
18. Дьяконова Т. М. Методика развития физических качеств и свойств личности подростков в процессе занятий кендо / Т. М. Дьяконова, С. В. Галицын, Б. Н. Мишин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – №7 (53). – С.35 – 39
19. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. Центр «Академия», 2002. – 264с.
20. Житлов В. В. Индивидуальный подход к предсоревновательной подготовке фехтовальщиков. Изд. Казан. Университета, 2005.
21. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка (начало XXI века): монография / Краснояр. Гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, – 2018. – 312 с.
22. Иванченко Е. И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие / Е. И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. Культуры. – 6-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2019. – 59с.
23. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. СПб., 2001. 235с.

24. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. М.: Советский спорт, 2010. – 284с.
25. Кадочников А. А. Психологическая подготовка к рукопашному бою.
26. Кас Д'Амато. Жизненные уроки воли, навыка, дисциплины и психологического подхода к бою наставника Майка Тайсона.
27. Клевенко В. М. Быстрота в боксе. Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 1968.
28. Кодзуми Табата. Секреты тактики. Уроки великих мастеров / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «Диля», 2006. – 128с.
29. Красников А. А. Общая теория спортивных соревнований: проблемы и опыт их решения. // автореферат дисс-и: ООО «Принт Центр». М: 2007, 52с.
30. Лихачев Б. Т. Педагогика: Курс лекций / Учеб. пособие для студентов педагог. учеб. заведений и слушателей ИПК и ФПК – 4е изд. перераб. И доп. – М.: Юрайт – М. – 607с.
31. Марищук В. Л., Блудов, Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методика психодиагностики в спорте. М.: «Просвещение», 2002.
32. Матвеев Л. П., Меерсон Ф. Принципы теории тренировки и современные положения теории адаптации к физически нагрузкам // Очерки по теории физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2010.
33. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов / Методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009. – 112с.
34. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 255с.
35. Нуцалов Н. Н., Самсонов А. Н., Рутман А. Б. Скоростно – силовая подготовка борцов / текст научной статьи по специальности «Наука и здоровье».
36. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать: монография / Н. Г. Озолин. – М.: АСТ: Астраль, 2002. – (Профессия – тренер).

37. Пашинцев В. Г.. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года. Изд. «Спорт», учеб. пособие, М.: 2016. – 208с.
38. Пэт О`Лири. Выживают сильнейшие. Физическая подготовка в практике боевых искусств и единоборств / Пэт О`Лири. Изд. Aray Литагент «Неоглори», Р/на/Дону. 2006. – 937 с.
39. Ю. И. Савченков, О. Г. Солдатова, С. Н. Шилов. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков) / Учеб. для вузов. Изд. Литагент Владос. – М.: 2014.
40. Турецкий Б. В. Обучение фехтованию. Учебное пособие для вузов. Академический Проект, 2007.
41. Тышлер Д. А. Спортивное фехтование: Учеб. для ВУЗов физической культуры. Под ред. Д. А. Тышлер. М.: Б. И. 1997. 386с.
42. Тышлер Г. Д. Методика совершенствования приемов передвижений. Фехтование: программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004.
43. Тышлер Г. Д. Техника передвижений у фехтовальщиков в многолетнем спортивном совершенствовании. М.: Советский спорт, 2005.
44. Тышлер Д. А., Мовшович А. Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. Учебное пособие. М.: ФОН, 2006.
45. Тышлер Д. А., Мовелович А. Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков. М.: Академический Проект, 2007. 153с.
46. Тышлер Д. А., Тышлер Г. Д. Методическое пособие «Фехтование». Начальное обучение. Техничко – тактические приоритеты. Методики и упражнения. Москва, 2010.
47. Тышлер Д. Б., Тышлер Г. Д.. Фехтование. Техничко – тактическая и функциональная подготовка. Методич. пособие. Изд. Академический проект, 2010г. – 183с.

48. Уэстбрук Адель, Ратти Оскар. Секреты самураев: Боевые искусства феодальной Японии. / Пер. с англ. Д. Воронина, Ю. Гольдберга. М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2017. 597 с.
49. Фарбер Д. А. и др. Нейрофизиологическая основа формирования когнитивных процессов в онтогенезе: сенситивные и критические периоды // Тез. докл. XVII съезда физиологов России. Ростов н/Дону. 1998. С. 16.
50. Фрис Н. А., Крикуха Ю. А. РСС и психофизиологические особенности спортсменов // Биоуправление в медицине и спорте: сб. науч. ст. Омск, 2000. С. 48-50.
51. Хорев В. Н. Японский меч. Ростов н/Дону. 1998. 247 с.
52. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., 1990. 319с.
53. Шадрин В. М., Попов А. Л. Типологические свойства нервной системы человека и индивидуальный стиль деятельности // Проблемы психологии индивидуальных различий. Казань, 1974. С. 211-256.
54. Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства/Ю. А. Шулика. – М.: Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 224с.
55. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Схаляко Ю. М., Подорув Ю. В. Дзюдо. Базовая технико – тактическая подготовка для начинающих: Феникс; Ростов-на-Дону; 2006.
56. Виды подготовки спортсмена [Электронный ресурс]. URL: <https://forpsy.ru/works/vidyi-podgotovki-sportsmena/> (дата обращения 18.08.2022г.).

Глоссарий в кендо

Стойка «тюдан-но-камаэ» - стандартная в кендо боевая позиция, из которой легко можно провести как атакующие, так и контратакующие техники. Есть также Дзёдан-но-камаэ, хассо-но камаэ, гедан-но-камаэ, вакко-но-камаэ.

Иссоку-ито-но-маай – дистанция, откуда должна начинаться атака одного спортсмена другим. Дословно с японского «Один шаг – один удар».

Мэн – часть доспеха, защищающая голову спортсмена (по нему наносится удар). В частности, по мэн-бу (теменная часть), тсуки-дарэ (тсуки – укол в эту часть доспеха. Разрешается только спортсменам имеющим не меньше 3 Дана).

Котэ – части доспеха, предназначенные для защиты кистей рук и предплечий (по ним наносятся удары).

До – часть доспеха, защищающая грудь и бока спортсмена (по нему наносятся удары слева и справа).

Тарэ – часть доспеха, защищает большую часть бедер спортсмена (удары не наносятся по нему).

Ки-кен-тай-но-ити – основополагающий принцип в кендо. Дословно с японского «Единство духа, меча и тела».

Вадза – дословно с японского «техника, умение»

Сэмэ – своего рода попытка сломать «центр» противника своим синаем, идя на него во время поединка.

Киай – крик во время атаки или контратаки, показывающий всю решимость и дух бойца.

Сикакэ (Шикакэ) вадза – атакующая техника, где спортсмен успешно «сломав» «центр» оппонента и тем самым создает для себя условия (заставляет открыть какую – либо часть доспеха) успешной атаки.

Одзи вадза – контратакующая техника, где спортсмен провоцирует оппонента на проведение атаки, чтобы среагировав успеть провести контратаку.

Субури – это махи синаем или бокуто (деревянный меч, реплика катаны), которые могут осуществляться как по воздуху, так и по учебной неживой цели.

Субури необходимы для постановки правильной техники нанесения удара, для наработки удержания правильной осанки, слежения за дыханием во время ударов.

Матавари субури – специализированное упражнение, сочетающее в себе приседания и ударную технику.

Ошисусумэру («Толкач») – специализированное упражнение для развития силы в мышцах ног, способствует укреплению также мышц спины и брюшного пресса.

Сурифовадотсубаку («Три вперед, два назад») – специализированное упражнение для развития ловкости и выносливости в мышцах ног.

Аната ва ваташи ни ваташи ва аната ни («Ты мне я тебе») – специализированное упражнение для развития ловкости и внимания.

Какарикейко – специализированное упражнение на развитие общей и специальной выносливости, где первому спортсмену необходимо за отведенное время нанести по второму спортсмену, который открывает для удара зоны по своему усмотрению, как можно больше результативных ударов без остановки. Второй спортсмен может пассивно позволять наносить по себе удары, а может иногда слегка препятствовать в этом.

Анкета для родителей спортсмена

Краткая информация о вас и вашем ребенке

Ваш возраст _____

Ваш пол: муж жен (нужное подчеркнуть)

Возраст вашего ребенка _____

Пол вашего ребенка: муж жен (нужное подчеркнуть)

Занимался ли ваш ребенок в спортивных клубах, секциях ранее? _____

Стаж занятий _____

Какие были достижения? _____

Ответьте пожалуйста на ряд вопросов (обведите нужный вам вариант ответа, в варианте «Другое» укажите свой)

1) Вашему ребенку занятия единоборствами нравятся тем что:

- а) Он физически развивается б) Стал более уверенным в себе в) Общение с ребятами на занятиях г) Другое

2) Вашему ребенку нравится заниматься:

- а) индивидуально с тренером б) в группе с другими спортсменами в) смешанно

3) Тренер вашего ребенка:

- а) Да, хвалит на каждом занятии б) Да, хвалит, но не на каждом занятии в) Нет, совсем не хвалит

4) Когда Ваш ребенок участвует на соревнованиях, то вам:

- а) Да, нравится б) Нет, не нравится в) Другое

5) Вам смотреть на выступления вашего ребенка на соревнованиях:

- а) Да, нравится б) Нет, не нравится в) Другое

6) Тренер поддерживает вашего ребенка на соревнованиях:

- а) Да, всегда б) Да, но не всегда в) Обычно не поддерживает

7) Смотреть на выступления других спортсменов лично вам:

- а) Да, нравится б) Нет, не нравится в) Другое.

8) Когда ваш ребенок побеждает на соревнованиях, то вы:

- а) Очень этому радуетесь, готовы разделить с ним его победу б) Не очень то рады этому, подумаешь победа в) Другое

9) Тренер во время победы вашего ребенка:

- а) Радуетя вместе с ним б) Не особо радуется этому моменту в) Радуется, но тут же разбирает с ним его ошибки

10) Если Ваш ребенок терпит поражение на соревнованиях, то он:

- а) Обижается, плачет б) Кричит на всех, ищет виноватых в) Замыкается в себе, молчит г) Рассуждает, ищет причину

11) Когда ваш ребенок терпит поражение на соревнованиях, то вы:

- а) Разумеется переживаете за него б) Не сильно переживаете за него, ведь главное участие в) Вообще не переживаете

12) Когда ваш ребенок терпит поражение на соревнованиях, его тренер:

- а) Переживает вместе с ним б) Кричит на него, оскорбляет его в) Успокаивает его, подбадривает г) Вообще ничего не делает

13) По вашему мнению помешало вашему ребенку одержать победу:

- а) Малое количество занятий б) Переживание, боязнь проиграть в) Невнимательность во время своего выступления г) Отсутствие или мало соревновательного опыта

Анкета для спортсмена

Краткая информация о вас

Ваш возраст _____

Ваш пол: муж жен (нужное подчеркнуть)

Занимались ли ранее в спортивных клубах, секциях? _____

Стаж ваших занятий _____

Какие были у вас достижения? _____

Ответьте пожалуйста на ряд вопросов (обведите нужный вам вариант ответа, в варианте «Другое» укажите свой)

1) Занятия единоборствами вам больше всего нравятся из-за:

- а) Физического развития, стали сильнее, быстрее и т.д. б) Стали более уверенным в себе в) Общения с ребятами г) Другое

2) Тренер проводит занятия:

- а) Очень интересно, всегда что то новое б) Скучно, одно и тоже выполняем в) Совсем неинтересно

3) Вам больше всего нравится заниматься:

- а) Индивидуально с тренером б) В группе с другими спортсменами в) Смешанно

4) Вы слышите похвалу от тренера:

- а) Да, на каждом занятии б) Да, но не на каждом занятии в) Нет, совсем не хвалит

5) Участвовать в соревнованиях вам:

- а) Нравится б) Нет, не нравится в) Другое

6) Ваш тренер на соревнованиях вас:

- а) Поддерживает б) Не всегда поддерживает в) Обычно не поддерживает

7) Вам смотреть на выступления других спортсменов:

- а) Нравится б) Нет, не нравится в) Помогает увидеть что то новое

8) Когда вы одерживаете победу, то вы:

- а) Этому очень сильно радуюсь б) Не очень то рады, подумаешь победа в) Рады, но обдумываете свои ошибки

9) Во время вашей победы, ваш тренер:

- а) радуется вместе с вами б) Не особо радуется этому моменту в) Радуется, но начинает разбирать с вами ваши ошибки

10) Если вы терпите поражение на соревнованиях то:

- а) Обижаетесь, готовы все бросить; б) Кричите на всех, ищите виноватых в) Замыкаетесь в себе, молчите г) Рассуждаете, ищите причину

11) Во время вашего поражения ваш тренер:

- а) Переживает вместе с вами б) Кричит на вас, оскорбляет в) Успокаивает вас, подбадривает г) Вообще ничего не делает.

12) Одержав победу на соревнованиях вам помешало:

- а) Малое количество занятий б) Переживание, боязнь проиграть в) Невнимательность во время своего выступления г) Отсутствие или мало соревновательного опыта

Спасибо за ваши ответы!