

2. **Романова Т. В.** Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дис. ... канд. пед. наук : (13.00.04) / Романова Татьяна Владимировна; Российский государственный университет физической культуры – М., 2006. – 23 с.: граф.
3. **Ростовцева М. Ю.** Музыкальное сопровождение урока физической культуры и его эффективность в проявлении аэробной выносливости у старших школьников / М. Ю. Ростовцева // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 6. – С. 78.
4. **Ростовцева М. Ю.** Повышение физической работоспособности женщин молодого возраста средствами ритмической гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : (13.00.04) / Ростовцева Марина Юрьевна; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1990. – 23 с. : граф.
5. **Шиян В. В., Александрова В. А.** Методы оценки и совершенствования координационных возможностей высококвалифицированных спортсменов.- Ташкент, 2021. – Из-во «Илмий тексника аксбороти-пресс нашрийоти». – 168 с.

* * *

УДК 796.86

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-425

ПОКАЗАТЕЛИ СРЕДСТВ ВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ БОРЬБЫ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ФЕХТУЮЩИХ НА САБЛЯХ В СОСТАВЕ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ

Рыжкова Лариса Геннадьевна, Шамис Владислав Викторович

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты обследования соревновательной деятельности спортсменов и спортсменок, фехтующих на саблях и входящих в состав юниорской сборной команды России. Анализ показателей средств ведения соревновательных боев позволил определить соотношение объемов применения и результативность разновидностей действий, выявить различия в составе действий у юношей и девушек, скорректировать некоторые показатели для повышения успешности ведения фехтовального противоборства.

Ключевые слова: фехтование на саблях, соревновательная деятельность, юниорская сборная команда, разновидности боевых действий, объемы применения и результативность.

INDICATORS OF THE MEANS OF CONDUCTING COMPETITIVE WRESTLING AMONG BOYS AND GIRLS IN SABRE FENCING ON AS PART OF THE JUNIOR NATIONAL TEAM OF RUSSIA

Ryzhkova Larisa Gennadievna, Shamis Vladislav Viktorovich

Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Abstract. The article presents the results of a survey of the competitive activity of athletes and sportswomen, who fencing in saber and are part of the junior national team of Russia. The analysis of indicators of the means of conducting competitive fights made it possible to determine the ratio of the volume of application and the effectiveness of the types of actions, to identify differences in the composition of actions among boys and girls, to correct some indicators to increase the success of fencing confrontation.

Keywords: saber fencing, competitive activity, junior national team, types of combat operations, scope of application and effectiveness.

Введение

В настоящее время фехтовальный бой на саблях проводится на фоне стремления соревнующихся к инициативе начала схватки. При этом, практически отсутствуют соединения клинков при подготовке атакующих и контратакующих действий. Именно движения саблей, находящейся в вертикальном положении, при нанесении ударов позволяют избежать столкновений с клинком противника, который пытается обороняться. В то же время наиболее эффективным средством в арсенале технико-тактических действий саблистов является атака, что определено легкостью нанесения ударов любой частью клинка в любой сектор поражаемой поверхности, создающей трудности для применения защит обороняющемуся [1]. Эти и другие особенности сабельного фехтования проявляются в соревновательном противоборстве, что подтверждается соотношениями объемов

применения разновидностей боевых действий и их результативностью в поединках.

Результаты исследования и их анализ

Анализ тактического назначения действий и их эффективности у спортсменов и спортсменок, членов юниорских сборных команд России по фехтованию на саблях (по результатам тренировочного цикла 2020–2021 годов) позволил установить особенности в оснащении боевыми действиями и ситуационное разнообразие их подготовки и применения. Характеристика эффективности избранных фехтовальщиками действий выполнялась по апробированным в научных исследованиях критериям, а именно по показателям объемов и результативности применения, с учетом своеобразия состава их разновидностей [3]. Для проведения обследования соревновательной деятельности членов юниорских сборных команд России

были просмотрены видеозаписи и отобраны поединки юношей и девушек, представляющих страну на международных форумах (по пять боев в туре прямого выбывания).

В результате проведенного исследования установлено, что показатели технико-тактической оснащенности у фехтовальщиков и фехтовальщиц находятся примерно в одинаковых соотношениях (Таблицы 1, 2).

Самое широкое применение в сравнении с другими средствами ведения поединков находят атаки. Вклад атакующих действий в общую успешность ведения боев установлен как самый существенный как у юношей (72,56 %), так и у девушек (71,09 %). Но результативность атак у саблистов существенно выше (66,10 %), в отличие от саблисток (58,07 %), у которых реализованными оказываются только чуть больше половины атак.

Оценивая атакующую активность спортсменов, следует отдельно выделить объемы обоюдных атак, которые не вносят вклад в счет боя, и удар никому не присуждается. Однако, обоюдные атаки несут большую смысловую нагрузку при противостоянии соревнующихся, когда спортсмены пытаются просмотреть и угадать намерения противников для подготовки и реализации собственных противодействий в последующих боевых схватках [2].

Таким образом, анализируя особенности фехтования на саблях, необходимо отметить небольшой объем обоюдных атак, как у спортсменов (13,78 %), так и у спортсменок (14,72 %). Причем, следует отметить, что лидер мужской команды России обоюдные атаки применял примерно в тех же соотношениях (Т.К. – 9,57 %), что и лидер женской команды (М.А. – 10,05 %), что является незначительным показателем по сравнению с данными у остальных наблюдаемых.

Объемы применения защит с ответом (в том числе контрзащит с контрответом), в сравнении с атаками, значительно ниже как у юношей (7,20 %), так и у девушек (7,17 %). Результативность ответных действий у саблистов, также как и атак, выше (65,23 %), чем у представительниц женской команды (59,68 %).

Контратаки и нападения из положения «оружие в линии» в арсенале средств фехтовальщиков на саблях представлены в незначительных объемах. Контратаки предъявляют высокие требования к проявлениям специальных умений действовать с выбором, с переключением, предвосхищая намерения соперников. Нападения из положения «оружие в линии» также требует специального умения противостоять намерению соперника и соперницы в определенный момент нападения, и поэтому как оборонительное действие встречается крайне редко. Недостаточной

Таблица 1

Показатели применения разновидностей боевых действий в соревновательной деятельности у российских фехтовальщиков на саблях

| Рейтинг | Фамилия спортсмена | Разновидности боевых действий (%) | | | | | | |
|---------|--------------------|-----------------------------------|-------|---|-------|--|-------|----------------|
| | | Атаки | | Защиты с ответом (в т. ч. контрзащиты с контрответом) | | Контратаки и нападения из положения «оружие в линии» | | Обоюдные атаки |
| | | Об. | Рез. | Об. | Рез. | Об. | Рез. | |
| 1 | Т.К. | 70,31 | 70,26 | 10,77 | 65,63 | 9,35 | 59,69 | 9,57 |
| 2 | П.Н. | 71,06 | 63,19 | 6,28 | 64,48 | 6,49 | 63,25 | 16,17 |
| 3 | Т.А. | 76,32 | 64,86 | 4,54 | 65,54 | 3,53 | 64,54 | 15,61 |
| | \bar{x} | 72,56 | 66,10 | 7,20 | 65,23 | 6,46 | 62,49 | 13,78 |
| | $\pm \sigma$ | 3,27 | 3,70 | 3,21 | 0,64 | 2,91 | 2,51 | 3,66 |

Примечание: Об. – объемы; Рез. – результативность

Таблица 2

Показатели применения разновидностей боевых действий в соревновательной деятельности у российских фехтовальщиц на саблях

| Рейтинг | Фамилия спортсмена | Разновидности боевых действий (%) | | | | | | |
|---------|--------------------|-----------------------------------|-------|---|-------|--|-------|----------------|
| | | Атаки | | Защиты с ответом (в т. ч. контрзащиты с контрответом) | | Контратаки и нападения из положения «оружие в линии» | | Обоюдные атаки |
| | | Об. | Рез. | Об. | Рез. | Об. | Рез. | |
| 1 | М.А. | 67,25 | 60,40 | 12,03 | 72,25 | 10,67 | 75,14 | 10,05 |
| 2 | Ш.А. | 69,16 | 58,11 | 5,61 | 66,67 | 7,48 | 87,45 | 17,76 |
| 3 | Д.Д. | 76,85 | 55,70 | 3,88 | 40,11 | 2,91 | 99,15 | 16,34 |
| | \bar{x} | 71,09 | 58,07 | 7,17 | 59,68 | 7,02 | 87,25 | 14,72 |
| | $\pm \sigma$ | 5,08 | 2,35 | 4,29 | 17,17 | 3,90 | 12,01 | 4,10 |

Примечание: Об. – объемы; Рез. – результативность

сформированностью данных умений можно объяснить столь невысокие объемы применения данных боевых действий как у саблистов (6,46 %), так и у саблисток (7,02 %). Однако, девушки контратакуют значительно успешнее, и результативность контратак у них существенно превышает этот показатель у юношей (соответственно, 87,25 % и 62,49 %).

Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных фехтовальщиков на саблях указывает на то, что юниоры и юниорки применяют защиты с ответом почти в два раза реже, чем опытные спортсмены (муж. – $13,83 \pm 4,68$ %; жен. – $14,33 \pm 4,82$ %), что свидетельствует о более рациональном у них соотношении между средствами ведения фехтовального противоборства [4]. Кроме того, результативность этих средств противодействия атакам также зафиксирована на уровне, значительно превышающем данные менее опытных спортсменов (муж. – $88,15 \pm 4,49$ %; жен. – $92,33 \pm 3,74$ %).

Заключение

Результаты проведенного исследования указывают на необходимость акцентированной тренировки защитно-ответных (в том числе, контрзащитно-контрответных) действий для успешного противодействия атакам и контратакам, что позволит рационализировать

соотношение между показателями средств нападения и обороны, а также расширить состав действий в технико-тактическом совершенствовании спортсменов и спортсменок, выступающих в составе юниорских сборных команд по фехтованию на саблях.

Литература

1. Орлов Ю. Л. Тактические составляющие соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / Ю. Л. Орлов, Л. Г. Рыжкова // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 21 сентября 2018 г.) / Под общ. ред. Ю. Л. Орлова, Л. Г. Рыжковой. – М.: Анта Пресс, 2018. – С. 32–40.
2. Рыжкова Л. Г. Обоюдные атаки в фехтовании на саблях как характеристика выбора соревнующимися наступательной модели ведения боя / Л. Г. Рыжкова, В. В. Шамис // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С.85.
3. Тышлер Д. А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова. – М.: Академический проект, 2010. – 183 с.
4. Шамис В. В. Соотношение разновидностей действий в соревновательных боях у высококвалифицированных спортсменов и спортсменок в фехтовании на саблях / В. В. Шамис, Л. Г. Рыжкова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – №8(198). – С. 378–381.

* * *

УДК 796.856.2

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-426

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Симаков Александр Михайлович

Санкт-Петербургский горный университет, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В настоящее время подготовка высококвалифицированных тхэквондистов к ответственным соревнованиям требует разработки и внедрения специальных методик, отвечающих последним изменениям в правилах соревнований по видам спорта. Данный факт предполагает не только повышение уровня технико-тактического мастерства спортсменов, но и увеличение специальной выносливости. Достичь этого можно за счёт грамотного планирования тренировочного процесса на предсоревновательном этапе подготовки.

Ключевые слова: тхэквондо ИТФ, специальная физическая подготовка, скоростная выносливость, предсоревновательный этап подготовки.

A SPECIAL TECHNIQUE FOR THE DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED ENDURANCE OF HIGHLY QUALIFIED TAEKWONDO ATHLETES AT THE PRE-COMPETITION STAGE OF TRAINING

Simakov Alexandr Mihaylovich

Saint Petersburg Mining University, Saint Petersburg, Russia

Abstract. Currently, the preparation of highly qualified taekwondo athletes for responsible competitions requires the development and implementation of special techniques that meet the latest changes in the rules of competitions in sports. This fact implies not only an increase in the level of technical and tactical skills of athletes, but also an increase in special endurance. This can be achieved through competent planning of the training process at the pre-competition stage of preparation.

Keywords: taekwondo ITF, special physical training, speed endurance, pre-competitive stage of training.