**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА по теме: «**Современные организационно-методические основы построения спортивной подготовки по виду спорта фехтование (шпага) в ГБПОУ МО «УОР № 2» в соответствии с требованиями современных федеральных стандартов спортивной подготовки

**Разработчик: Дзуцев Станислав Аужбиевич,** тренер Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва № 2»

**Введение.**

Система подготовки фехтовальщиков строится на основе учета характеристик соревновательной деятельности, а эффективность управления подготовленностью лимитируется состоянием организма спортсменов, адекватностью критериев выбора и оптимальностью соотношения используемых воздействий.

Подготовку фехтовальщиков можно условно представить в виде двух взаимосвязанных компонентов. Первую (процессную) ее часть составляют тренировка, соревнования и восстановление, при взаимодействии которых проходит обучение и воспитание спортсмена. Во вторую (персонифицированную) часть входит деятельность персонала управления и влияния среды. Управление подготовкой осуществляется при ведущей функции тренера, которому помогают сотрудники, обеспечивающие организационное (материально-техническое и хозяйственное), научно-методическое и медицинское обеспечение.

К подготовительной работе тренера следует отнести:

- проведение отбора (начального и текущего);

- определение стратегии тренировочного процесса;

- распределение тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивного результата.

Педагогическая деятельность тренера включает следующие основные направления:

- организация и проведение тренировок;

- технико-тактическое совершенствование;

- специализирование физических и психических качеств и повышение функциональных возможностей;

- воспитание моральных и волевых качеств;

- управление развитием тренированности.

Кроме выполнения педагогических функций тренер осуществляет или дает задания на материально-техническое снабжение, направляет научно-методическое обеспечение подготовки.

Конкретизация процесса управления подготовкой фехтовальщиков позволяет определить реальную совокупность усилий тренера, обязанности сотрудников вспомогательного звена в тренировке и соревнованиях и тем самым оптимизировать его.

Организационная часть подготовки фехтовальщиков включает:

- координацию работы отдельных лиц, участвующих в подготовке спортсменов;

- планирование и проведение соревнований и сборов;

- подготовку и переподготовку тренеров, судей, руководящих работников и др.;

- проведение культурно-массовых мероприятий в местах сборов и соревнований, во время отдыха;

- сбор и анализ информации о реализации планов подготовки, тренировочных и соревновательных нагрузках.

Материально-техническое обеспечение предусматривает:

- разработку заданий на ремонт и строительство спортивных баз и контроль за ними;

- подготовку мест занятий и соревнований;

- прием и размещение участников сборов и соревнований;

- совершенствование инвентаря и оборудования;

- обеспечение спортивной формой и инвентарем;

- обеспечение специальной аппаратурой и приборами.

Обязанности сотрудников, отвечающих за научно-методическое и медицинское обеспечение, составляют:

- исследования соревновательной деятельности;

- прогнозирование тенденций развития техники, тактики, технологии судейства в виде фехтования;

- определение модельных характеристик спортсменов, способных побеждать в крупнейших соревнованиях;

- сбор информации о предстоящих противниках и командах;

- разработка рекомендаций по управлению тренированностью;

- профилактические мероприятия, включающие предупреждение травматизма;

- лечебные мероприятия;

- контроль за питанием и бытовыми условиями;

- восстановительные мероприятия (реабилитация);

- текущий и углубленный контроль.

Достижение высоких и стабильных спортивных результатов в фехтовании во многом определяется:

- соответствием врожденных морфофункциональных данных организма спортсмена (характеризующих его двигательные и психические возможности) требованиям соревновательной деятельности и специализации в виде оружия;

- условиями подготовки и жизни спортсмена (матери-альными, техническими и организационными);

- воздействием средств и методов тренировки, соревнований и восстановления.

Применительно к процессу подготовки фехтовальщиков на этапах спортивного совершенствования и особенно высшего мастерства, педагогические усилия тренера имеют определенное содержание, например:

- овладение средствами ведения поединков;

- индивидуализация состава действий;

- повышение помехоустойчивости в соревнованиях;

- использование средств и методов оценки и контроля за уровнем подготовленности и др.

Данные положения имеют между собой различную и многоплановую зависимость.

Тренировка, являясь важнейшей частью системы подготовки, строится с учетом общих закономерностей, которыми являются:

- направленность к высшим достижениям;

- единство общих и специальных средств;

- непрерывность и цикличность;

- постепенное повышение и скачкообразное изменение нагрузок;

- волнообразность воздействий, связанная с разновременностью процессов утомления и восстановления.

**Особенности направленности тренировочного процесса.**

Направленность тренировочного процесса к высшим достижениям определяет необходимость выявления и учета ведущих качеств и индивидуальных особенностей спортсменов для занятий фехтованием, а также специализирования в определенном виде оружия. Данное положение определяет преемственность процессов отбора в ходе этапа начальной специализации и диагностики спортивных способностей в целях индивидуализации технико-тактического совершенствования.

Тренировка, стимулирующая стремление к высшим достижениям, должна постоянно включать проведение соревновательных упражнений различной направленности (технической, физической, тактической и т.п.), отражающих специфику деятельности в виде фехтования, что предопределяет целесообразность специализации тренеров.

Единство общей и специальной подготовки обуславливает достижение разносторонности развития двигательных качеств и специализированности их проявлений в процессе многолетней спортивной деятельности.

Уплотненный режим нагрузок и отдыха, непрерывность тренировочного процесса диктуются его многолетним и круглогодичным характером, включающим подготовку к соревнованиям и восстановительные мероприятия, оптимизация соотношения которых предопределяет возможности достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

Учет разновременности процессов утомления и восстановления различных функциональных систем организма спортсмена в зависимости от направленности тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая подготовка и др.) лежит в основе планирования воздействий отдельной тренировки и микроцикла (этапа, периода).

Особенностью динамики тренировочных нагрузок является органическое сочетание их постепенности и скачкообразности, т.е. максимального (для каждого этапа подготовки) увеличения их объема, двигательной интенсивности и психической напряженности. В динамике тренировочных воздействий рассматриваются нагрузки в микроцикле, непрерывный эффект нескольких микроциклов на этапе тренировки и общее суммарное воздействие на спортсмена по периодам тренировки в годичном цикле.

Эффективность тренировки зависит от развития факторов обеспечения и реализации специализированной деятельности фехтовальщиков в соревнованиях.

К факторам обеспечения относятся:

- функциональная готовность организма;

- физическая подготовленность;

- оснащенность средствами ведения поединков;

- комплекс психических качеств спортсмена.

Тренировка совершенствует адаптационные механизмы организма спортсмена к высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам. При этом процесс адаптации к соревновательной деятельности характеризуется выработкой самого механизма приспособления (соответствующего состоянию тренированности), а также уровнем проявления его свойств под влиянием соревновательного стимула, определяющего спортивную форму.

Спортивная форма представляет собой состояние соревновательной готовности, позволяющее максимально проявить имеющиеся возможности, достигнутый уровень тренированности, чему содействуют факторы реализации.

К факторам реализации в фехтовании следует отнести:

- рефлексивность (способность "просчитывать" варианты действий противника);

- выбор момента для начала своих действий;

- способность к самоотдаче для достижения результата;

- нацеленность на высший результат и ответственность за его достижение;

- надежность факторов обеспечения в экстремальных ситуациях;

- комплекс морально-волевых качеств;

- технико-тактическая вариативность действий подготовки, нападения, защиты и др.

**Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биомеханического контроля.**

Для достижения планируемых выше спортивных показателей, необходимо выполнение высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Правильному освоению необходимых тренировочных нагрузок способствуют не только специальные восстановительные мероприятия, но и регулярное проведение врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля.

Врачебно-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям спортсменов. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебно-педагогический контроль заключаются в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером-преподавателем за всем ходом тренировочной работы. В процессе врачебно-педагогических наблюдений устанавливается более тесный контакт между врачом, тренером-преподавателем и спортсменом.

Наблюдая за спортсменом в условиях спортивной тренировки и соревнований, врач определяет важные данные, характеризующие функциональные особенности его организма, степень напряжения при конкретной физической нагрузке, особенности его реакций в том или ином периоде тренировки или на соревновании, а также в период восстановления организма. Обследование спортсмена в кабинете и наблюдение в условиях тренировок и соревнований тесно связано между собой, дополняя друг друга. Наблюдения за спортсменами в естественных условиях спортивной деятельности могут быть эффективными только в тех случаях, когда им предшествует углубленное обследование спортсмена в кабинете с применением необходимого комплекса клинико-функциональных методов исследования. Эти наблюдения приобретают особую важность, если при обследовании в условиях врачебного кабинета выявлены отклонения в состоянии здоровья спортсмена. Осуществляя врачебно-педагогические наблюдения, врач изучает условия проведения занятий и соревнований; организацию и методику проведения занятий; исследует влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена; определяет функциональное состояние и тренированность спортсмена; совместно с тренером-преподавателем решает вопрос о рекомендациях относительно текущего и перспективного планирования тренировок. Изучение условий проведения занятий и соревнований связано с изучением тех факторов внешней среды, которые влияют на организм спортсмена в процессе тренировок и соревнований. К ним относятся метеорологические и температурные факторы, санитарное состояние мест занятий и мест проведения соревнований, состояние спортивного инвентаря и оборудования и др.

Психологический контроль над состоянием спортсмена включает в себя определенные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки и проведение специальных психологических тестов. Контроль осуществляют квалифицированные психологи. Роль тренера-преподавателя возрастает в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов внутри спортивного коллектива. Психологический контроль может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена – физической, технической и тактической. Подготовка фехтовальщика перед соревнованиями носит чисто психологический характер. Надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей борьбе. Тут велика роль тренера-преподавателя. Хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, он должен правильно воздействовать на спортсмена, настроив его на предстоящие соревнования. Необходимо стремится к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов.

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (Клинического Центра восстановительной медицины и реабилитации, филиал по спортивной медицине) и включает в себя следующие виды контроля:

1) Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются

рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности.

2) Текущее обследование (ТО) проводится на базе медицинского кабинета Училища не только непосредственно в дни интенсивных или контрольных тренировок для получения срочной информации о ходе тренировочного процесса и функционального состояния спортсмена, но и ежедневно (в условиях учебно-тренировочного процесса) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств. В основном, так же как и на этапном контроле измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся.

При необходимости 3-4 раза в год на базе медицинского кабинета Училища проводится индивидуальный этапный контроль спортсменов в основном после интенсивных тренировочных циклов, учебно-тренировочных сборов и серий контрольных соревнований.

Все виды контроля над состоянием спортсмена должны осуществляться постоянно и систематически. Профессиональное грамотное использование в процессе многолетней подготовки, данных всех видов контроля помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития спортсмена. Дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторное обследование и консультации с врачами-специалистами.

**План антидопинговых мероприятий.** В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 2» ведется работа по профилактики допинга для спортсменов. Основная цель этой работы направлена на борьбу с допингом в среде спортсменов и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов и персонала спортсменов к проблемам допинга в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерского состава – лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у спортсменов формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у спортсменов-подростков в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психолого-педагогическая составляющая антидопинговой работы в ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 2» направлена на решение следующих задач:

• Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

• Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

• Раскрытие перед молодыми спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

• Формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

• Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

• Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

• Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

С целью профилактики допинга в теоритическую часть программы спортивной подготовки по фехтованию на шпагах включен раздел «Допинг в спорте». Рекомендуемая тематика и форма проведения теоритических занятий по разделу «Допинг в спорте» представлена в таблице.

Рекомендуемая тематика и форма проведения теоритических занятий по разделу «Допинг в спорте» для лиц, проходящих спортивную подготовку по фехтованию»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Форма  представления  материала |
| 1. | Принципы олимпийского движения.  Морально-этические аспекты применения допинга. | беседа |
| 2. | Всемирная и национальная антидопинговая программа,  нарушение антидопинговых правил и санкции. | лекция |
| 3. | Порядок проведения допинг-контроля | семинар |
| 4. | Список запрещённых веществ и методов. Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов | беседа |
| 5. | Мотивация допинга. Разновидности допинга. Повышение спортивных результатов без допинга. Социальная антидопинговая реклама. | игровой тренинг |
| 6. | Проведение викторины «Знание антидопинговых правил» | в течение года |

Тренинговая форма проведения антидопинговых мероприятий со спортсменами ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 2» является наиболее привлекательной для подростков и молодежи. Предлагаемый на игровых тренингах материал не акцентирует внимание на подробном описании запрещенных препаратов, процедурных моментов осуществления допинг-контроля, юридических нюансах, а заставляет спортсменов размышлять над вопросами: «Откуда вообще возникла проблема допинга?», «Почему допинг необходимо предотвращать?», «Как допинг связан с идеями, на которых основан спорт?». Примерный вариант игрового тренинга ориентировочно на 4 встречи по 25 минут.