

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ, ХАРАКТЕРИСТИКА ИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И СПЕЦИФИКА ИХ ПРОЯВЛЕНИЙ

Кудрявцев С.В.

магистрант 3-его курса ФГБОУ ВО «СГАФКСТ»

Фехтование является специфическим видом спортивного единоборства, которое предъявляет особые требования к проявлениям двигательных способностей спортсмена. Трудно назвать другой вид спорта, в котором так же ярко могут проявляться механизмы компенсации специальных способностей, как это наблюдается в фехтовании. В то же время в современном фехтовании все больше проявляется тенденции к повышению требований к разносторонней подготовленности спортсменов. В основе всесторонней подготовленности фехтовальщика лежат сложные по своей структуре двигательные способности: «взрывная» сила, скоростная выносливость, координация движений ног и вооруженной руки при выполнении технически сложных действий с переменной скоростью, как правило, с ускорением в конце такого действия.

Физическая подготовка - неотъемлемая часть тренировки фехтовальщиков на всех этапах спортивного совершенствования. Ее важнейшие задачи, направленные на развитие специальных двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования приемов и действий, решаются с учетом годичного цикла. Возможности овладения специализированными навыками во многом определяются уровнем двигательных качеств человека. Совершенствование техники, в свою очередь, повышают эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление. Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявлений качеств, необходимых фехтовальщику [2].

Среди наиболее важных проявлений быстроты у фехтовальщика – скорость одиночного движения, латентное время зрительной (тактильной) реакции, частота движений. Кроме того, быстрота определяется и несколькими взаимодополняющими факторами, в частности уровнем волевых усилий, умением расслаблять неработающие группы мышц, силовыми возможностями, подвижностью в суставах, технической подготовленностью. Развивать быстроту движений следует в основном с помощью специальных упражнений, предназначенных одновременно для совершенствования техники фехтования. Воспитание быстроты у фехтовальщика направлено на развитие скорости боевых движений и быстроты двигательной реакции на внезапное изменение ситуаций. Для

решения первой задачи применяются приемы и действия, выполняемые с предельной и около предельной скоростью (специальными упражнениями с оружием и без него, а также использование спортивных игр (баскетбол, гандбол, футбол и др.)). Для увеличения быстроты реакции могут использоваться педагогические задачи, направленные на ускорение целостного выполнения действия и его компонентов, а также на сокращение скрытого периода реакции. Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы [1].

Специализированность проявлений силы у фехтовальщиков обеспечивает: облегчение процесса овладения приемами и действиями фехтования; осуществление динамических и статических усилий в боевой стойке и скоростно-силовых при передвижениях и управлении оружием; рациональное проявление силы в разнообразных условиях.

Для совершенствования силы и повышения уровня скоростно-силовых способностей используются упражнения на преодоление собственного веса, сопротивления партнера, с отягощением и др. первоначально их следует делать медленно, затем – все более быстро. Рекомендуется так же постоянно чередовать различные виды упражнений, выполняя их с определенной или максимальной быстротой. Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для поединка) стала привычной, следует применять упражнения с отягощениями, развивающие силу мышц ног (спины, груди и брюшного пресса), а также мышц кисти и предплечья. Однако в подготовке фехтовальщика должны преобладать скоростно-силовые упражнения динамического характера, в которых проявление силы достигается путем увеличения скорости движения и применяются небольшие отягощения, но с максимальной скоростью и полной амплитудой [1,2].

Способность фехтовальщиков к технико-тактической импровизации в боях с различными противниками свидетельствует об уровне ловкости. Воспитание ловкости фехтовальщика заключается в совершенствовании способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющейся ситуацией боя. Для развития ловкости необходимо обогащать занимающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Средствами для развития ловкости являются бои, особенно с незнакомыми противниками, многократные схватки в уроках. Хороший эффект дает применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании. Ловкость имеет различные формы проявления, а ее совершенствование наиболее целесообразно специализированными средствами (управление оружием, передвижение по полю боя и т.п.) [1,2].

Подвижность в суставах и амплитуда движений должны позволять фехтовальщику наилучшим образом проявлять другие физические качества и двигательные способности. Средствами для развития и поддержания уровня гибкости являются упражнения гимнастического характера воздействующие на различные мышечные группы и связки, способствующие увеличению амплитуды движения, при этом особенно важно направленно развивать подвижность плечевого сустава, вооруженной руки и тазобедренных суставов в направлениях, обеспечивающих максимальную длину выпада.

Напряженность соревнований и тренировочных занятий требуют от фехтовальщика обязательного совершенствования выносливости, так как в ходе соревновательных боев спортсмен выполняет большую по объему работу высокой интенсивности. Выносливость фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений. Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью, отличным средством совершенствования которой являются такие спортивные игры как футбол, баскетбол и хоккей. Развитию общей выносливости способствуют также циклические виды спорта (бег, плавание, конькобежный и лыжный спорт, гребля). Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

Важнейшим и наиболее объемным средством развития выносливости являются бои. Следует иметь в виду, что наиболее естественные финальные бои проводятся в конце соревнований, когда спортсмен значительно утомлен. Поэтому в тренировочном процессе периодически применяются серии боев без перерывов, совершенствуются приемы и действия на фоне утомления. Таким образом построенный тренировочный процесс, способствует развитию специальной выносливости, совершенствованию волевых качеств, адаптации организма к условиям соревновательной деятельности, повышению работоспособности фехтовальщика, что в свою очередь создает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, мобилизации всех функций и ресурсов организма, повышению устойчивости к сбивающим факторам соревнований.

Резюмируя сказанное, подчеркнем особую важность, что при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий по фехтованию тренеру необходимо четко и последовательно подбирать, и дозировать упражнения, определять задачи, а также знать основные особенности направленного воздействия средств физического воспитания на развитие двигательных способностей. Данные аспекты являются для педагога неотъемлемым компонентом подготовки спортсменов высокого класса.

Литература

1. Тышлер, Д.А. Тактика подготовки и применения действий, ведения фехтовального боя, соревнований / Д. А.Тышлер, Л. Г.Рыжкова // Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах: борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование (сборник статей) / под общ. ред. проф. А.Н. Блеера. – М., Физическая культура, 2010. – С. 151-160.
2. Тышлер, Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщика / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М., Академический Проект, 2015. – 160 с.