

Подбор средств и методов для решения задач тренировки силовых, координационных и скоростных способностей в фехтовании.

1 Двигательные качества в структуре физической подготовки фехтовальщиков

Среди необходимых фехтовальщику качеств- быстрота реакции, ловкость, координация движений, выносливость, гибкость и сила отдельных групп мышц. Умение фехтовальщиков противодействовать противнику, точно взаимодействуя с ним оружием в неожиданно возникающих и скоротечно протекающих схватках, выполнять сложные приемы и их сочетания зависит от проявления ловкости, т.к. сложнокоординированная структура деятельности фехтовальщиков предъявляет жесткие требования к этому виду двигательных способностей при выполнении действий в каждой схватке и каждом поединке. Достаточный уровень развития скоростно-силовых качеств позволяет успешно осваивать технику передвижений и легкости их выполнения, глубины маневра, соблюдения дистанции, скрытости нападений и сближений. Таким образом, хороший уровень скоростно-силовой подготовки нужен для быстрого и глубокого маневрирования, преодоления инерционных сил при выполнении подготавливающих действий и возвращения с выпада.

Предварительная подготовка в качестве начального этапа тренировки юных фехтовальщиков (7-9 лет) решает задачи развития и совершенствования двигательных качеств, укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей занимающихся. В работе с этим контингентом почти все учебное время отводится игровым формам физических упражнений.

На этапе начальной специализации (10-13 лет) тренировочный процесс направлен на совершенствование таких двигательных качеств, как быстрота, динамическая сила (прыгучесть) и гибкость, сила мышц кистей рук, координационные способности.

Этап углубленной специализации характерен систематическим повышением объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, влиянием специальных упражнений на совершенствование двигательных качеств.

2 Средства и методы развития силовых, координационных и скоростных способностей

Быстрота. Среди наиболее важных ее проявлений 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.

Тренировать быстроту движений следует в основном с помощью специальных упражнений, предназначенных одновременно и для совершенствования техники фехтования. В процессе тренировки действия спортсменов определяются установками на максимальные стартовые характеристики или ускорение в финальной фазе действий. Вместе с тем быстрота движений и реакции в полной мере не определяет исхода схватки, т.к. результативность нападений связана с их своевременностью и тактической адекватностью возникающим ситуациям. Однако, это не исключает важности применения разнообразных физических упражнений, включая эстафеты, подвижные и спортивные игры для выработки способности к расслаблению мышц, ускоряющей процесс освоения техники, тренировочные упражнения следует первоначально выполнять не в максимальном темпе, добиваясь непринужденности и легкости в движениях, а лишь затем доводить их до скоростного предела, проявления быстроты требуют значительных волевых и физических усилий, вызывающих довольно быстрое утомление, которое в итоге снижает эффективность тренировки. Наибольший эффект приносит дозированное применение упражнений, выполняемых с максимальной быстротой. При появлении признаков утомления выполнение упражнений прекращается.

Типовые средства совершенствования быстроты движений:

«семенящий» бег с увеличением частоты и амплитуды шагов;

движения руками как при беге на месте с постепенным убыстрением;

ускорения в процессе плавного бега или старты на 10-20 м.;

скоростные дриблинговые серии движений ногами, носками стоп с постепенным ускорением до максимального темпа;

соревнования на быстроту преодоления небольших расстояний (15-30м) бегом;

Бег с ускорениями и прыжками, доставанием или перехватыванием летящих с различной скоростью предметов;

Имитация быстрого бега при упоре руками о стенку;

Упражнения со скакалкой;

Подвижные игры с установкой « кто раньше схватит предмет»

Специализации быстроты движений служат используемые в подготовительной части тренировочного занятия упражнения, включающие обычно серийное (3-5 серий по 5-8 попыток) выполнение приемов передвижений (выпад, скачок и выпад, «стрела», комбинация приемов нападения и маневрирования), эстафетный бег вперед (назад) в боевой стойке, уколы в мишень с выпадом.

Сила и скоростно-силовые возможности. Участникам поединка постоянно приходится быстро и глубоко передвигаться по полю боя, часто совершать внезапные остановки и изменять направления движения. Мышцы ног при атаке выпадом, «стрелой», торможении при завершении действия нападения или защиты, комбинации приемов нападения и маневрирования испытывают значительные и многократно повторяющиеся напряжения. В

свою очередь, вооруженной руки также испытывают нагрузки при быстрых движениях оружием в самых различных направлениях, преодолении сопротивления клинка противника. Подобная двигательная деятельность немислима без достаточной силы мышц ног, туловища и вооруженной руки, на основе которой формируются скоростно-силовые возможности фехтовальщика, во многом определяющие быстроту действий и скоростную выносливость в поединке.

Для совершенствования силы и повышения уровня скоростно-силовых качеств используются упражнения на преодоление собственного веса, сопротивления тренера, с отягощением и др. первоначально их надо делать медленно, затем - все более быстро. Рекомендуется также чередовать различные виды упражнений, выполняя их с определенной или максимальной быстротой. При этом необходимый эффект приносит повторение упражнений до утомления работающих мышц, без принуждения к предельным волевым усилиям. Однако упражнениями с отягощением лучше не злоупотреблять, хотя в небольшом количестве они очень полезны.

Повышение общего уровня скоростно-силовых качеств осуществляется в основном выполнением прыжково-беговых упражнений, в частности применением многоскоков, подскоков для доставания различных подвешенных предметов, приседаний на одной ноге, прыжков вверх и в стороны из положения низкого старта, выпрыгиваний вверх во время бега, прыжков в стороны с ноги на ногу, челночного бега 4x15 метров.

Специализация скоростно-силовых качеств в процессе совершенствования техники передвижений служат:

Маневрирование в парах, «бой с тенью» высокой интенсивности (1-2 минуты) с установкой на самостоятельное выполнения отдельных приемов нападения- выпад, шаг (скачок) и выпад и т.п.

Повторное выполнение серий приемов передвижений и их комбинаций- шаг вперед и выпад; скачок и выпад; , глубокое отступление + скачок и выпад+ выпад и т.п.

Серийное выполнение уколов в мишень с выпадом, шагом и выпадом максимальной глубины с последующим закрыванием в боевую стойку.

Координация движений. Пространственная и временная адекватность взаимодействия с противником в фехтовальных поединках связана с совокупностью проявлений координационных способностей. Ведь характерная для фехтования значительная свобода маневрирования, разнообразные сочетания движений ног, вооруженной руки и туловища в различных направлениях невозможны без хорошей координации движений и равновесия. Координация движений совершенствуется в спортивных и подвижных играх, в разнообразных комбинированных эстафетах, включающих лазание, переползание, переноску предметов, прыжки, элементы акробатики, челночный бег 4x5 метров, жонглирование различными предметами одной и двумя руками, метание в цель теннисного мяча.

Работа по специализации координации движений, которая начинается после достаточно прочного освоения типовых параметров движений оружием и передвижений, имеет в фехтовании существенные особенности и зависит от квалификации занимающихся. Поэтому групповой урок должен включать непривычные исходные положения и неожиданные ситуации выполнения специальных движений, передвижения левосторонней (правосторонней) стойке и с закрытыми глазами по прямой линии, упражнения на точность уколов в мишень, выполнение нападений с различных дистанций по сигналу тренера и самостоятельно.

При дальнейшем совершенствовании координации движений рекомендуется использовать:

нетиповые положения для начала и продолжения действий (присед, нижние позиции, выпад и т.д.);

варьирование пространственно-временными параметрами действий нападения и защиты для создания моментной и дистанционной неопределенности ситуаций;

помехи, затрудняющие точность уколов, выбор момента начала действий, создаваемые тренером при помощи «игры оружием», передвижений и уклонений;

Для специализации координации движений можно выполнять комбинации технических приемов в индивидуальных уроках и упражнениях с партнером, применять нестандартные исходные положения в тренировке на подсобных снарядах, ведение маневренных и скоротечных поединков. Кроме того, установки на точность уколов, в том числе в ближнем бою. Успешность действий во внезапно возникающих ситуациях во многом помогают формировать достижение определенного уровня координации.

Специальные упражнения для повышения уровня двигательной координации:

- 1) нанесение уколов в рассыпанные по залу теннисные мячи при передвижении в фехтовальной стойке. Нанесение уколов палочкой в листики или в камешки в ходьбе по парку.
- 2) Отбивы палочкой катящиеся по залу (справа или слева) теннисные мячи.
- 3) Передвижение сериями шагов вперед в боевой стойке и кувырок вперед и в сторону
- 4) Передвижение сериями шагов назад в боевой стойке и кувырок в сторону и назад
- 5) Бег вперед в фехтовальной стойке и «стрела»
- 6) Бег назад в фехтовальной стойке и «стрела». Прыжковый выпад и кувырок вперед и в сторону
- 7) Серия шагов вперед и перехват перчатки с выпадом партнера, стоящего на сверхдальней дистанции.
- 8) Серия шагов вперед и в «стреле» перехват перчатки удвигающегося назад в медленном темпе партнера

- 9) В непрерывных передвижениях в боевой стойке прыжком избегать столкновений с мячами, если они катятся или их много рассыпано по залу
- 10) Поворот кругом в прыжке в боевой стойке
- 11) Поворот в прыжке в положении боевой стойки и выпад и др.

Составил: Трушникова Г.Я.

Список литературы:

Двигательная подготовка фехтовальщиков Д.А.Тышлер, А.Д.Мовшович
Москва Академический проект 2007

Физическая подготовка юных фехтовальщиков Д.А.Тышлер, А.Д.Мовшович
Москва «Советский спорт» 1996

Обучение в спорте А.А.Тер-Ованесян, И.А. Тер-Аванесян Москва
«Советский спорт» 1992