

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ПО КОННОМУ СПОРТУ».

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА НА ТЕМУ:
*Особенности физической подготовки и возрастные
двигательные качества юных фехтовальщиков.*

Выполнил:
тренер-преподаватель по фехтованию
Атрохов Леонид Александрович

Владимир 2015г.

Особенности физической подготовки и возрастные двигательные качества юных фехтовальщиков.

Не секрет, что в спортивной деятельности и в современных условиях жизни резко возрастает интенсивная тренировочная деятельность. Это связано в первую очередь с соревновательной деятельностью в годичном цикле тренировки спортсмена. Число соревновательных стартов у фехтовальщиков 15- 16 лет имеющих цель войти в состав сборной команды России (это главная мотивация в работе спортсмена). Особую значимость приобретает физическая и функциональная подготовленность спортсмена. Для достижения необходимых объемов нагрузки тренер должен умело использовать различные средства и методы для повышения двигательных качеств.

Неестественное положение спортсмена в фехтовальной стойке и специфика движения вооруженной руки обуславливает неравномерное распределение нагрузки, на мышцы ног и вооруженной руки. Особенно большую нагрузку несут мышцы бёдер, голени обеих ног и вооруженной руки. Напряжённость, повышенный тонус мышц плеча, вооруженной руки и шеи являются предпосылками технического брака в специализированных движениях, в следствии это приводит к неточности нанесения укола. Скоротечность фехтовального поединка это множество повторных нападений, уклонений, что требует от спортсмена максимально быстрых и точных движений, что определяется выносливостью спортсмена в соревнованиях и психологической устойчивостью к раздражителю внешних факторов.

Для того чтобы подготовить спортсмена и для решения задачи совершенствования двигательной физической подготовки, и овладения двигательными способностями; быстроты, выносливости, ловкости, гибкости в тренировочном процессе важно выбрать правильное построение тренировочного занятия.

Как правило, оно состоит трех частей:

- подготовительная
- основная
- заключительная

В занятиях фехтованием необходимо правильно использовать упражнения на гибкость и подвижность в суставах, быстроту, ловкость, силу, и выносливость.

Тренер должен не только знать динамику двигательных качеств у детей различных возрастных групп, но и умело использовать упражнения направленные на развитие этих качеств. Среди необходимых фехтовальщику качеств – быстрота реакции, ловкости, выносливости, гибкости, сила отдельных групп мышц.

Проводя многолетние наблюдения за юными фехтовальщиками можно с уверенностью сказать, что у них проявляются такие специализированные двигательные качества:

- автоматизация выполнения движений
- умение правильно выполнять движение в нужное время
- быстрота движения
- ловкость выполнения многократных движений
- умение управлять мышечным напряжением
- выносливость

Тренировочный процесс на учебно-тренировочном этапе подготовки спортсмена имеет направленность таких двигательных качеств как быстрота.

Среди наиболее важных ее проявлений у фехтовальщика:

- скорость одиночного движения (укол прямо)
- время зрительной реакции (защита)
- частота движений.

Типовые средства для развития быстроты:

- бег с увеличением частоты и амплитуды движений
- движение руками при беге с ускорением
- ускорения со старта
- соревнования на быстроту преодоления небольших расстояний (15-30м) бегом.
- имитация быстрого бега при упоре руками о стенку
- упражнения со скакалкой
- подвижные игры с установкой «кто раньше схватит предмет».

Специализированные упражнения, на быстроту используемые в подготовительной части тренировочного занятия (выпад, скачѐк выпад, «стрела», комбинация приёмов нападения и маневрирования). Эстафетный бег вперѐд (назад) в боевой стойке, уколы в мишень с выпадом.

Типовые средства для развития силы и скоростно-силовых возможностей:

- упражнения на преодоления собственного веса тела
- упражнения с сопротивлением партнёра
- с отягощением
- упражнения прыжково-беговых
- челночный бег

Специализированные упражнения на скоростно-силовые качества:

- маневрирование в парах
- «бой с тенью»
- повторное выполнение приемов передвижения и их комбинаций (шаг вперѐд и выпад; скачѐк и выпад; скачѐк выпад + повторный выпад).
- серийное выполнение уколов в мишень с выпадом, с последующем закрытием в боевую стойку.

Типовые средства для развития выносливости:

- продолжительный бег небольшой интенсивности
- длительный бег
- плавание
- подвижные игры

Специализированные упражнения на выносливость:

- передвижение 3-5мин с имитацией атак, защит, контратак, и приемов передвижения в комбинации (выпад, шаг выпад, скачек выпад, выпад + выпад и т.д.)
- индивидуальные уроки на фоне утомления с высокой интенсивностью
- в боевой практике увеличения объёмов поединков и количеством уколов.

Типовые средства для развития ловкости:

- спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, н/теннис, и д.р.)
- подвижные игры и эстафеты

Специализированные упражнения на ловкость:

- нетиповые положения для начала и продолжения действий (присед, нижние позиции, выпад и т.д.)
- создание помех затрудняющих нанесение точного укола,
- выполнения приёмов передвижения и действий с использованием подсобных снарядов
- создание внезапно возникающих ситуаций

Типовые средства для развития гибкости:

- гимнастические упражнения
- аква-аэробика
- подвижные игры и эстафеты с использованием спортивных снарядов.

Каждому спортсмену, в том числе фехтовальщику, необходима всесторонняя физическая подготовленность, но достигнуть ее только на занятиях фехтованием часто не удастся. Кроме того, физические упражнения дадут определённый эффект в сочетании с общеразвивающими упражнениями, в том числе на гибкость и ловкость. Особенно в переходный и подготовительный периоды тренировки, можно достаточно быстро ликвидировать наметившуюся неравномерность в физической подготовке спортсмена. Упражнения и виды спорта следует подбирать таким образом, чтобы обеспечить активный отдых сохранение уровня двигательной подготовленности. Предпочтения отдаётся упражнениям, которые развивают силу мышц и прыгучесть, а также видам спорта, способствующим совершенствованию ловкости.

Средства общефизической подготовки широко применяются на всех этапах круглогодичной тренировки фехтовальщика. Но надо помнить, что выбор и дозировка упражнений должны соответствовать задачам подготовки, уровню тренированности и состоянию здоровья каждого спортсмена.

Для проверки физической подготовленности фехтовальщика можно провести тестирование, где результаты выполнения упражнений будут отражать уровень быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости.

Рекомендуется проводить данное тестирование один раз в три месяца, что позволит точнее узнать и внести поправки в тренировочный процесс.

Вся информация должна фиксироваться в «Дневнике спортсмена» в соответствующей таблице с указанием время проведения тестирования.

Подводя итог, хочется отметить, что физическая подготовленность спортсмена в фехтовании играет огромную роль, но на первое место в настоящее время выходит новый фактор «Фактор психологической подготовленности юного фехтовальщика».

И способность правильно соединить эти два критерия позволят наесться, что труд тренера принесёт положительный результат.