

Биоэнергетика мышечной деятельности в фехтовании



Фехтование - это искусство наносить удары, не получая их.

Боец на фехтовальной дорожке должен "видеть", "решать", а так же быстро и решительно действовать, управляя своим телом и оружием.

Лицо фехтовальщика закрыто маской, рука перчаткой, тело костюмом, а в руке гибкий клинок.

Мастерство спортсмена заключается в целостном ощущении **эстетики** всего, что спортсмен делает на дорожке.



Снаряжение



Нагрудник

Маска

Состоит из металлической сетки и нагрудника, защищающего шею. сетка, толщиной 2,1 мм, сделана из проволоки диаметром 1 мм. В недавнее время появились прозрачные маски, которые всё чаще используются на соревнованиях.



Перчатки

Слегка подбиты внутри; длиной до половины предплечья. Через них проходит провод.

Провод (личный шнур)

Соединяет фехтовальщика с электронной системой сигнализации. Один конец провода прикреплен к катушке, а другой проходит вдоль спины под курткой, по рукаву и через перчатку, присоединяясь к рукояти оружия. Модели провода и подключения зависят от вида оружия.



Одежда фехтовальщика

Должна соответствовать стандартам. Нижняя часть куртки ниже пояса штанов как минимум на 10 см. Куртка, нагрудник и штаны делаются из клевлара, прочного материала, который не пропускает проколов. Фехтовальщики на рапире и сабле носят металлические жакеты, чтобы можно было вести подсчёт очков. Мужчины надевают защитные раковины, женщины защищают грудь.



Куртка

Приспособление для защиты груди.



Бриджи

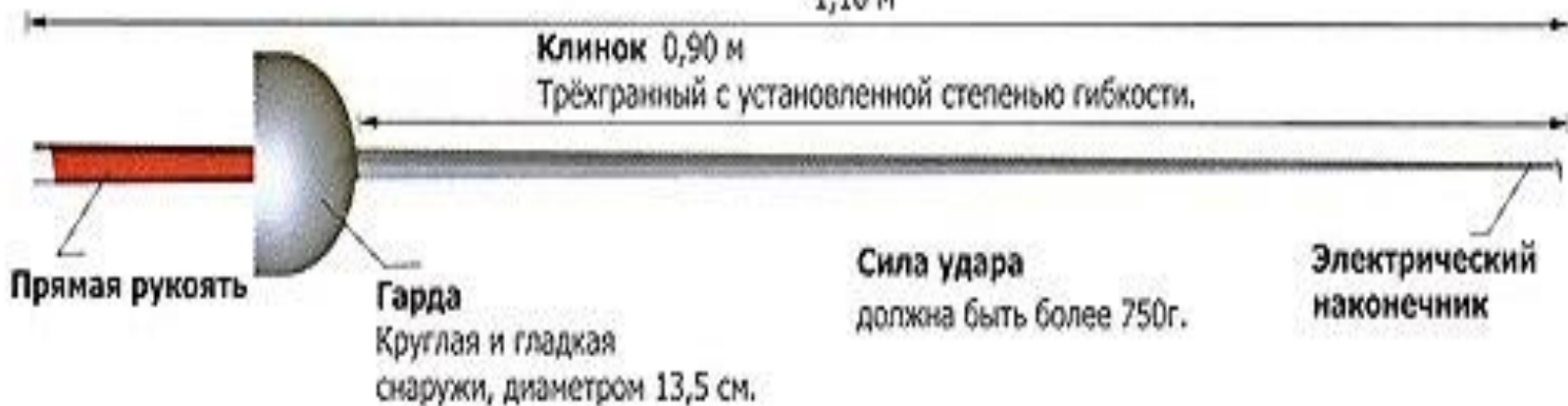
Застёгиваются под коленями и поддерживаются подтяжками. Высотой до пояса.

Гетры

Обязательны для всех, высотой до колена.

Шпага

Вес максимум 770 г
1,10 м



Захват оружия

Рукоять держат ближе к гарде, слегка согнув большой палец.



Рапира

Вес: максимум 500 г
1,10 м



Захват оружия

Рукоять держат в руке, слегка согнув большой палец и приставив его к гарде. Первые две фаланги указательного пальца поддерживают рукоять снизу, а остальные пальцы обхватывают её. Контроль осуществляется большим и указательными пальцами.



Сабля

Вес максимум 500г.
1,05м

Клинок 0,88м

Трёхгранный у рукояти и становящийся четырёхгранным к концу.



Прямая рукоять

Гарда

выпуклая, округлая
и гладкая снаружи.

Затупленный конец

Образуется из изогнутого
назад кончика клинка.



Захват оружия

Саблю держат немного иначе,
чем рапиру и шпагу. Гарда
направлена вперёд и слегка
повёрнута наружу. Большой палец
слегка согнут и придерживает
верхнюю часть рукояти,
противоположную лезвию.
Остальные пальцы вместе
обхватывают рукоять
и прижимают её к ладони.
Саблю держат без усилия, но прочно.

Действительная
зона поражения



- Процесс обучения предполагает формирование двигательных навыков, характерных для вида оружия в соответствии с программой, возможностями и индивидуальными склонностями ученика.
- Эффективность физических усилий человека зависит от его подготовленности к выполнению избранного вида деятельности, одни люди способны энергично выполнять продолжительную работу, у других быстро наступает утомление, поэтому и достижение планируемого **результата зависит от функциональных возможностей, мышечной массы и мотивации к** про



- Двигательная подготовка фехтовальщика должна способствовать мобилизации функциональных возможностей организма для адекватной реакции на околопредельные тренировочные и соревновательные нагрузки.
- Структура занятия : первоначально используются упражнения на гибкость и подвижность в суставах, затем на быстроту и ловкость, после чего переходят к упражнениям на силу и выносливость.



- Целевая точность, отсутствие ошибок в движении, поддержание необходимой функциональной активности и достижение условий технико-тактической подготовленности определяет выносливость спортсмена.
- Необходимость вести поединок с предельной интенсивностью в течение нескольких часов существенно влияет **на развитие систем кровообращения и дыхания**. Квалифицированные фехтовальщики не отличаются аэробными показателями от представителей других видов единоборств, однако безкислородные ресурсы на фоне оптимизации функции организма под воздействием тренировок улучшаются.



- Выносливость является базовым физическим качеством для фехтования. Общая выносливость является не только основой поддержания высокой работоспособности в поединке, компенсируя неблагоприятные сдвиги в организме и восстанавливая энергоресурсы в ходе самого боя, но и обеспечивает переносимость высоких объемов тренировочных нагрузок, т. е. физическую работоспособность человека.



- Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: *непрерывные и интегральные.*
- **Равномерный непрерывный метод.** Этим методом развивают аэробные способности фехтовальщика, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность 15–30 мин, ЧСС – 130–160 уд/мин).
- **Переменный непрерывный метод.** Заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения. Иногда этот метод называется методом игры скоростей или «фартлек». Предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости.
- **Интервальный метод (разновидность повторного метода)** – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно передвижения индивидуально и в парах.
- **Проявление выносливости можно представить как результат различного сочетания трех ее компонентом: аэробного, гликолитического и алактатного.**

- В фехтовании биохимические изменения зависят как от его вида (на рапирах, саблях, шпагах), так и от характера боя, количества схваток, их продолжительности и эмоциональности.
- Постоянно изменяется характер энергообеспечения – от креатинфосфатного до гликолитического, с участием той или иной степени аэробного процесса.
- Источники энергии – глюкоза, гликоген печени и мышц, а при многократно повторяющихся боях – жирные кислоты, аминокислоты.
- **Уровень молочной кислоты** в крови возрастает (от боя к бою) до **100-120 мг%**, уровень сахара может достигать гипергликемических значений- эти изменения зависят и от уровня тренированности спортсмена (у высокотренированных – в меньшей степени, чем у менее тренированных).



- Определённый уровень скорости и силовой подготовленности нужен для быстрого и глубокого маневрирования, преодоления инерционных сил при выполнении подготавливающих действий и возвращений с выпада.
- Продолжительность отдыха между боями, если они проводится с различной интенсивностью, меняет функциональную направленность нагрузок. Так, **уменьшение перерывов** в сериях поединков с невысокой интенсивностью, где кислородный запрос меньше аэробных возможностей фехтовальщика или равен им, служит **совершенствованию аэробных процессов**.
- **Сокращение же временных интервалов между боями, проведенных с высокой интенсивностью, позволяет специализировать подготовленность фехтовальщика к соревнованиям в анаэробных условиях.**



- **Совершенствование алактатной анаэробной мощности** осуществляется при выполнении специальных упражнений в сериях продолжительностью 6–10 секунд, повторяемых 5–6 раз с отдыхом от 10–15 секунд до 1–3 минут.
- Всего в тренировке можно выполнить 2–4 таких серии нагрузки с отдыхом между ними 4–5 минут. Чем меньше тренированность, тем более продолжительными должны быть интервалы отдыха.
- Эти промежутки отдыха необходимо заполнять упражнениями на растягивание или плавным и медленным выполнением комплексов формальных упражнений.
- **Увеличивая постепенно продолжительность** выполнения серий специальных упражнений до 15–20 секунд, можно добиться **увеличения алактатной емкости**.
- **Главный критерий контроля** направленности нагрузки – высокая, не снижающаяся от серии к серии мощность выполнения упражнения и **отсутствие чувства усталости, локальной «тяжести» работающих мышц**. При коротких интервалах от.



- **Аэробные возможности** фехтовальщика развиваются эффективно при выполнении **длительных непрерывных упражнений**, таких как передвижение. Можно для этих целей применять и спортивные игры.
- Аэробные возможности относительно малоспецифичны и не очень сильно зависят от вида упражнения. Чем ниже мощность выполняемой работы, тем меньше её результативность зависит от совершенства двигательного навыка и больше – от аэробных возможностей.
- **Функциональные возможности вегетативных систем** организма при этом будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности. В связи с этим выносливость к работе такой направленности приобретает общий характер и её называют общей выносливостью.

Спасибо за внимание!

