

Фехтование



Выполнила:
студентка 1 курса
группы РиСОТ/6-19-10
Бойко Анастасия



Фехтование – это олимпийский вид спорта, суть которого заключается в ведении боя с использованием холодного оружия.

Различают следующие виды спортивного фехтования: на рапирах, на саблях, на шпагах.

Фехтовальщикам необходимо нанести укол сопернику и отражать или избегать уколов по себе. Соревнования по фехтованию проводятся как между мужчинами, так и между женщинами.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по фехтованию состоит из:

- 1. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе и освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки.
- 2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учётом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «фехтование».
- 3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих, в спортивных, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.
- 4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.
- 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «фехтование»
- 6. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе в инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.
- Приложения 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «фехтование»

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и
количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах
спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «фехтование»

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной
подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»**

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	19-22	16-17,5	13-14	8-10	5-6,5	3-4
Специальная физическая подготовка (%)	12,5-13	9-11,5	8,5-9	5-7	3-4,5	3-4
Технико-тактическая подготовка (%)	50-60	60-65	65-70,5	72-73,5	74-75	75-78
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-10	4-5	4-4,5	4,5-5,5	6-8	6-7
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2,5	2-3	4-5,5	6-7,5	7-7,5

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «фехтование»

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта «фехтование»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Макроцикл

Подготовительный период Соревновательный														Переходный
Вид подготовки	% ч в г 312 ч в г	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	ИТОГ
ОФП	19-22% 68,64 ч. в г	8	9	11	6	6	5	5	6	4	3	3	3	69 ч. в год
СФП	12,5-13% 40,56 ч в г.	3	3	4	4	5	5	4	4	4	2	2	1	41 ч. в г.
Тех. так	50-60% 171,2 ч. в г	12	12	12	14	14	14	16	16	16	15	15	15 г.	171 ч. в г.
Теор. и псих	5-10% 31,2 ч. в г.	1,5	1,5	1,5	2,5	2,5	3	5	5	5	1	1	1	31 ч. в г.
Уч. В сор, инст и суд. пр	-													312 ч. в год

Мезоцикл

Вид деятельности	1 неделя			2 неделя			3 неделя			4 неделя			Итого
	Пн	ср	пт	Пн	ср	пт	Пн	ср	пт	Пн	ср	пт	
ОФП	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	6 ч
СПФ	-	30м	-	-	1ч	-	-	30м	-	-	1ч	-	3 ч
Тех/так	1 1	2		1 1	1		1 1	2		1 1	1		14 ч
Теор/пс	-	1		-	30м		-	30м		-	1ч	-	3 ч

Микроцикл

Вид подготовки	Понед.	вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Итог
ОФП	1	-	-	-	1	-	-	2
СФП	-	-	1	-	-	-	-	1
Тех/Так	1	-	2	-	1	-	-	4
Теор/пс	-	-	1	-	-	-	-	1
Итог	2	-	4	-	2	-	-	<u>8 ч.</u>

Содержание ОФП

- Физическая подготовка — одна из важнейших сторон спортивной тренировки фехтовальщика.

Общая физическая подготовка фехтовальщика направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, совершенствование важнейших физических и волевых качеств спортсмена, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создаёт базу и лучшие условия для специализации в избранном виде фехтования.

При подборе средств физической подготовки спортсменов необходимо учитывать следующие основные особенности фехтования:


комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях боя;

ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;

«взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;

богатую тактику обманывания противника быстрыми и точными движениями оружия, тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;

повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;



Необходимо включить в средства физической подготовки фехтовальщика упражнения, близкие к его спортивной деятельности по характеру их нервномышечных усилий и воздействию на организм. Широко использовать упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления разнообразных качеств: быстроты, ловкости, точности и скоростно-силовой выносливости и др. В физической подготовке фехтовальщика следует установить правильное сочетание и выгодное чередование упражнений, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом. Для конкретного коллектива фехтовальщиков (детей, юношей, разрядников и мастеров мужского и женского пола) очень важно правильно распределить объем средств тренировки по периодам и установить оптимальную интенсивность их выполнения.

Содержание занятия по фехтованию

Подготовительная часть:

Содержание занятия Дозировка Методические указания Вводная 25 мин.

Общая разминка

1. Построение, рапорт, перекличка
2. Упражнения в движении шагом: ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, на внешнем и внутреннем крае ступни с положением рук «за голову», «на поясе», «к плечам» 2—3 мин. Упражнения во время ходьбы и бега проводятся потоком, следуя одно за другим без остановок
3. Ходьба «широким» шагом со свободными попеременными взмахами руками вверх-назад с небольшими наклонами тела в такт движениям рук. 30—40 сек. Тренер счетом и интонацией голоса акцентирует нужные моменты движений
4. Ходьба полувыпадами, постепенно увеличивая амплитуду движения руками и переходя на движения полным выпадом 30-40 сек. Замечания по выполнению делаются попутно с движениями
5. Ходьба полувыпадами и выпадами со взмахами рук вправо и влево из положения руки перед грудью 30—40 сек. Темп движений убыстряется, амплитуда увеличивается
6. Бег «семенящий», обычный, доставая пятками заднюю поверхность бедра; вынося прямые ноги вперед, правым, левым боком и спиной вперед с высоким подниманием бедра, переход на «семенящий» бег и обычную ходьбу 1—2 мин. Нужно все время следить за правильной, непринужденной осанкой
7. Ходьба со взмахами рук, на каждый шаг одновременно, делая последовательно взмахи в стороны — вниз — вверх — вниз с полной амплитудой движений в плечевых суставах 20—30 сек.
8. Передвижение поочередно правым и левым боком вперед приставными шагами, имея положение йог, сходное с боевой стойкой 20—30 сек. Быстрые короткие приставные шаги, изменяя положение по резкой команде или по сигналу
9. Постепенно переход на обычный бег, на медленный «семенящий» бег и на обычную ходьбу 1 мин. Движение идет все время в одном направлении

10. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вверх-влево — взмахи руками через низ до положения рук вверх-вправо с соответствующим поворотом тела и обратно, ноги пружинно сгибаются в коленях, сопровождая движение руками 8—10 раз

11. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения в тазобедренных суставах по 4 раза влево и вправо попеременно, сохраняя по возможности горизонтальное положение плеч 8—10 раз

12. И. п. — то же — попеременные смещения в тазобедренных суставах влево и вправо 12—16 раз

13. И. п. — ноги на ширине плеч, ступни параллельно — пружинные приседания на полной ступне со свободным выносом рук вперед при приседе: на три счета — пружинно присесть, на четвертый выпрямиться в исходное положение 6—8 раз

14. И. п. — ноги широко врозь, руки в стороны — попеременные наклоны влево и вправо, сгибая ногу (противоположную наклон) и сопровождая наклоны взмахами рук: при наклоне вправо левая рука идет вверх, правая за спину и наоборот 6—8 раз

- 15. И. п. — основная стойка — на счет «раз» поднять руки вверх, на «два-три» пружинные наклоны вниз, не сгибая колен и доставая ладонями пол, на счет «четыре» выпрямиться в исходное положение 4—6 раз
- 16. И. п. — ноги вместе, руки в стороны, ладони вверх — круги руками назад и вперед попеременно по 4 круга в каждую сторону с изменением амплитуды от полной до минимальной 6-8 раз
- 17. И. п. — боксерская стойка — попеременно удары прямо, с боку, снизу — по 4 раза каждый удар подряд 6—8 раз
- 18. И. п. — ноги широко врозь, руки вниз — на два счета пружинно присесть на правой ноге, на «три» подняться в исходное положение. То же на другой ноге попеременно; руки при приседаниях выносятся вперед к полу к противоположной прямой ноге По 8 раз на каждую ногу
- 19. И. п. — ноги врозь, руки в стороны — попеременные смещения плечевого пояса вправо и влево, как бы тягой руки в соответствующую сторону 16-20 раз Стараться сохранять горизонтальную линию плеч и неподвижность ног и таза
- 20. И. п. — левая рука впереди, правая нога отставлена на носок назад. Взмахи ногой вверх до касания левой ладони. То же другой ногой По 8 раз
- 21. И. п. — высокий старт — движение руками, как при беге с разной скоростью, переходя от широких медленных движений к ускорениям и обратно 1—2 мин.
- 22. И. п. — выпад правой вперед — покачивание в выпаде; после 4 покачиваний поворотом сменить положение и сделать то же на другой ноге 4—6 раз в каждую сторону
- 23. «Семенящий» бег по кругу с расслаблением плеч и ног и различными подскоками

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития скорости, быстроты действий и скоростной выносливости.

Движение одними руками, как при беге, начинать плавно и постепенно увеличивать скорость до максимальной. Выполнять в короткие отрезки времени—5—10 сек. (рис. 33, а).

Предельно быстрые постукивания носками, пятками о пол и ладонями по коленям; движения прямыми руками вверх и вниз, вперед. Выполнять непрерывно в короткие отрезки времени — 5—10 сек. с максимальной частотой (рис. 33, б, в, г).

- Максимально быстрые круговые движения прямыми руками перед собой с переменной движения рук — одна вверх, другая назад. Выполнять непрерывно в короткие отрезки времени — 6—10 сек. (рис. 33, д).
- Подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх (рис. 33, е).
- Руки в упоре о стену — бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро и с замедлением в короткие отрезки времени — 8—12 сек. (рис. 33, ж).
- В положении боевой стойки (правой, затем левой) пальцами рук передвигать гимнастическую палку вверх и вниз максимально быстро; так же передвигать палку и одновременно низко присесть в боевой стойке и встать (рис. 33, з).
- Из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять вьтады разной величины и покачиваться на выпаде (рис. 33, и).

В положении боевой стойки низко присесть и попеременно стучать пятками о пол. На сигнал тренера выполнить бросок «стрелой» (рис. 33, п).

~~Толчком обеих ног сделать выпад и тянуться рукой и туловищем вперед (рис. 33, р).~~

Упражнения с малой скакалкой: ритмичные прыжки с одной ноги на другую или на обеих ногах на один оборот скакалки; два прыжка на один оборот скакалки; один прыжок на два и три оборота скакалки; чередование разных прыжков. Выполнять на месте и в движении вперед, назад с постепенным изменением скорости вращения скакалки вперед и назад (рис. 33, с).

○ Из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять различные выпады (малый, средний, большой и с наклоном туловища вперед) и фиксировать конечное их положение (рис. 33, т).

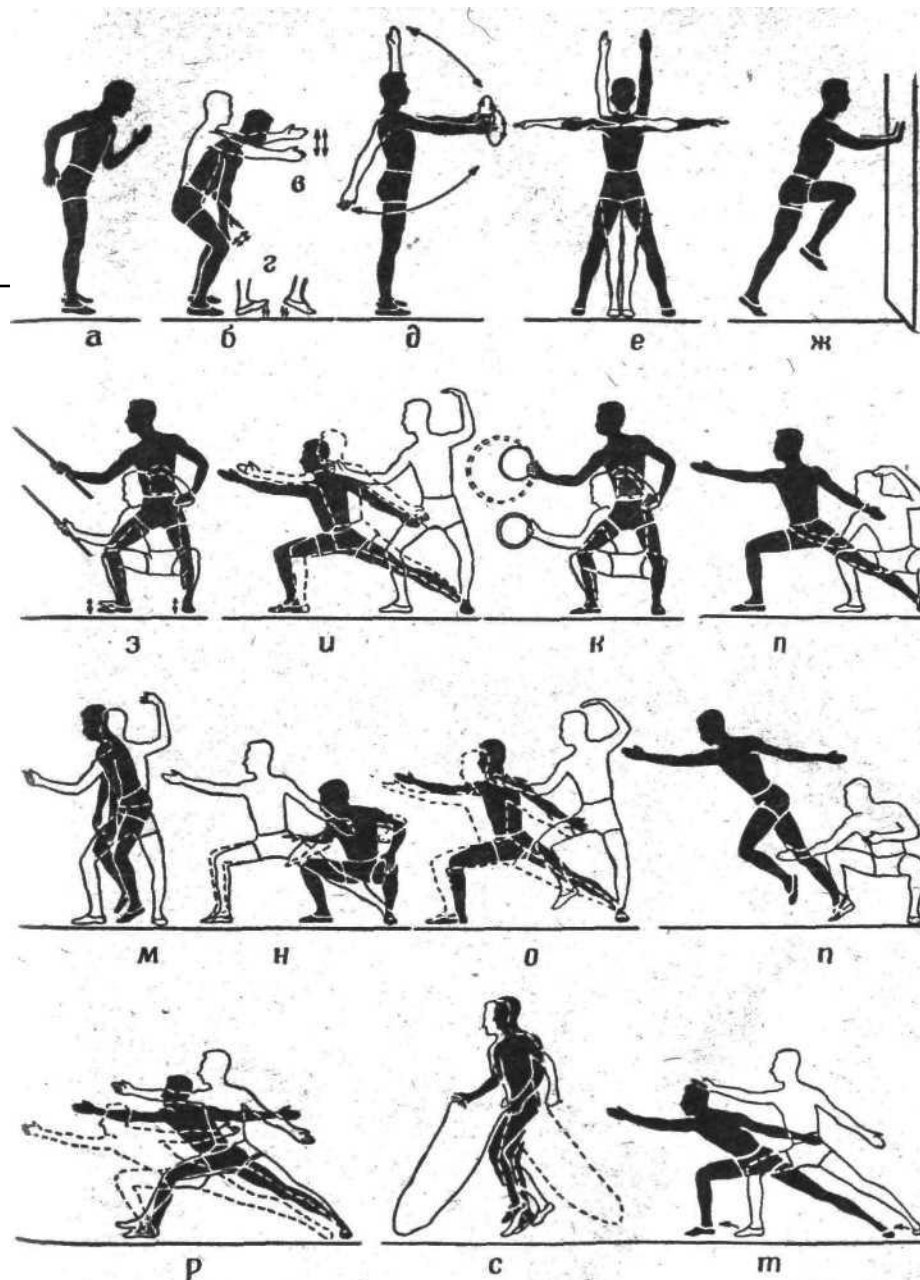


Рис. 33. Упражнения для развития скорости, быстроты действий и скоростной выносливости.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ТРЕНИРОВКЕ ФЕХТОВАЛЬЩИКА

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ

Для укрепления здоровья и развития физических качеств

Без предметов

С предметами

На снарядах

СПОРТИВНЫЕ И КОМПЛЕКСА ГТО

Для разностороннего физического развития и приобретения жизненно необходимых навыков

Легкая атлетика

Спортивные игры

Плавание

Лыжи

нормативы комплекса ГТО

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ

Для развития специальных качеств

На растягивание

На расслабление

На быстроту, точность и ловкость

на изменение темпа и ритма действий

Для развития силы мышц рук и ног

Для развития скоростной выносливости

ПОВОДЯЩИЕ

Для изучения и совершенствования техники и развития специальных качеств

Для развития быстроты и гибкости выпада

Для управления оружием за счет пальцев кисти

Для развития точности укола (удара)

Для развития точности выбора момента действий

Для совершенствования техники приемов

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

БЕЗ ПРОТИВНИКА

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ

Для овладения основами школьной техники

Строевые приемы

Боевая стойка, передвижения и выпады

Позиции, соединения и их перемена

Уклонения, бросок „стрелой“

С УСЛОВНЫМ ПРОТИВНИКОМ

ПРИЕМЫ НА ПОДСОБНЫХ СНАРЯДАХ

Для совершенствования техники уколов, ударов, отбивов

На мишенях

На чучелах

На подвесных снарядах

С ПАРТНЕРОМ, ПРОТИВНИКОМ ИЛИ ТРЕНЕРОМ

БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ БОИ И СОРЕВНОВАНИЯ

Для совершенствования техники, тактики, развития качеств и получения разрядов

Подготавливающие, наступательные и оборонительные действия

Учебные и вольные бои

Личные и командные соревнования



Спасибо за внимание!