A stylized green figure composed of thick, rounded shapes, resembling a person in motion or a dynamic pose. The figure is positioned behind the text, with its head and arms visible at the top and its legs extending downwards.

**Общая характеристика
скоростных способностей и
методика их развития у
спортсменов-фехтовальщиков**

ОБЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И МЕТОДИКИ ИХ ВОСПИТАНИЯ.

1. Определение и сущность понятия «скоростные способности»
2. Факторы, лежащие в основе проявления скоростных способностей
3. Сенситивные периоды для развития скоростных способностей
4. Взаимосвязь скоростных способностей с другими физическими качествами

▶ Задачи развития скоростных способностей

```
graph TD; A[Задачи развития скоростных способностей] --> B[Необходимость разностороннего развития скоростных способностей]; A --> C[максимальное развитие скоростных способностей]; A --> D[совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности];
```

Необходимость
разностороннего
развития
скоростных
способностей

максимальное
развитие
скоростных
способностей

совершенствование
скоростных
способностей, от
которых зависит
успех в
определенных видах
трудовой
деятельности

▶ Средства развития скоростных способностей

- ▶ – упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей;
- ▶ – упражнения комплексного воздействия на все компоненты скоростных способностей;
- ▶ – упражнения сопряженного воздействия.

Методы воспитания скоростных способностей

```
graph TD; A((Методы воспитания скоростных способностей)) --- B(методы строго регламентированного упражнения); A --- C(соревновательный метод); A --- D(игровой метод); A ==> B;
```

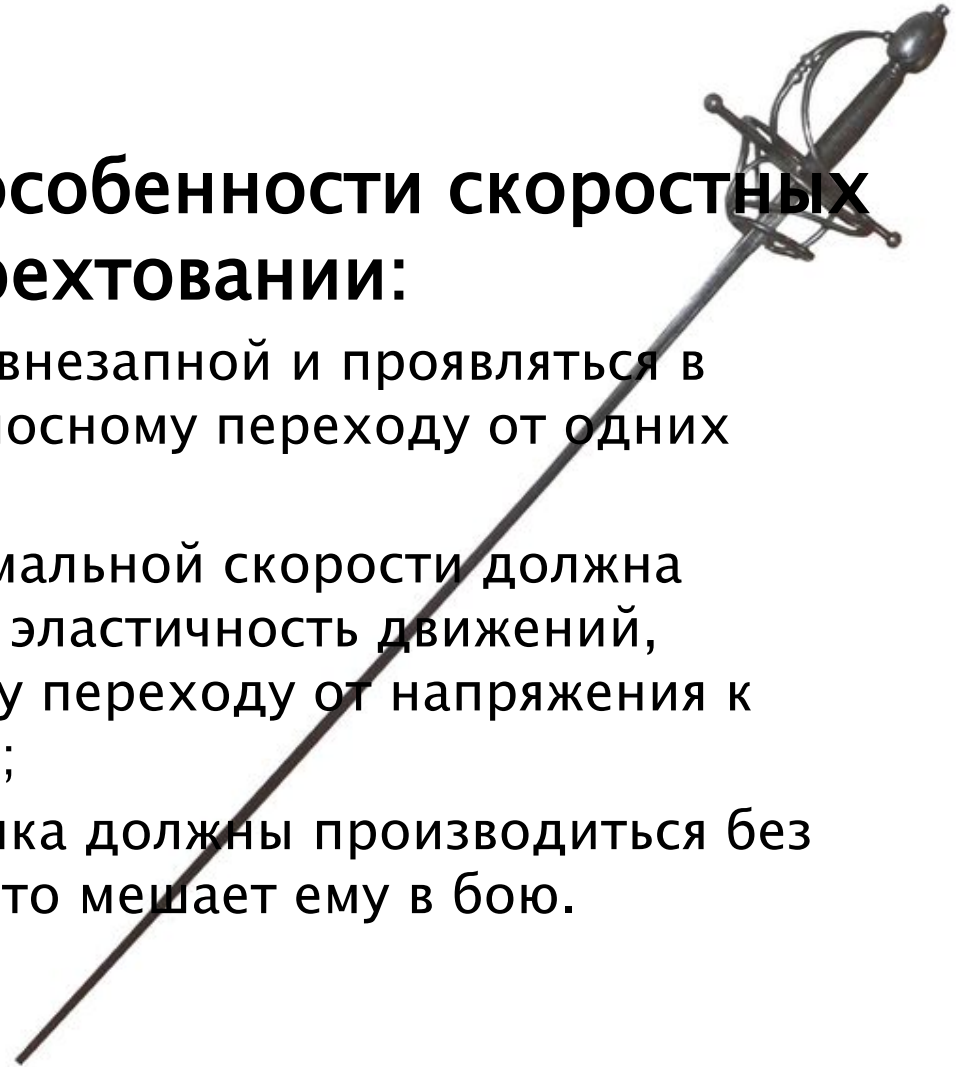
методы строго
регламентирован-
ного упражнения

соревновательный
метод

игровой
метод

ХАРАКТЕРИСТИКА И РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФЕХТОВАНИИ

- ▶ **Специфические особенности скоростных способностей в фехтовании:**
- ▶ быстрота должна быть внезапной и проявляться в способности к молниеносному переходу от одних действий к другим;
- ▶ при проявлении максимальной скорости должна сохраняться легкость и эластичность движений, способность к быстрому переходу от напряжения к полному расслаблению;
- ▶ движения фехтовальщика должны производиться без лишнего напряжения, что мешает ему в бою.



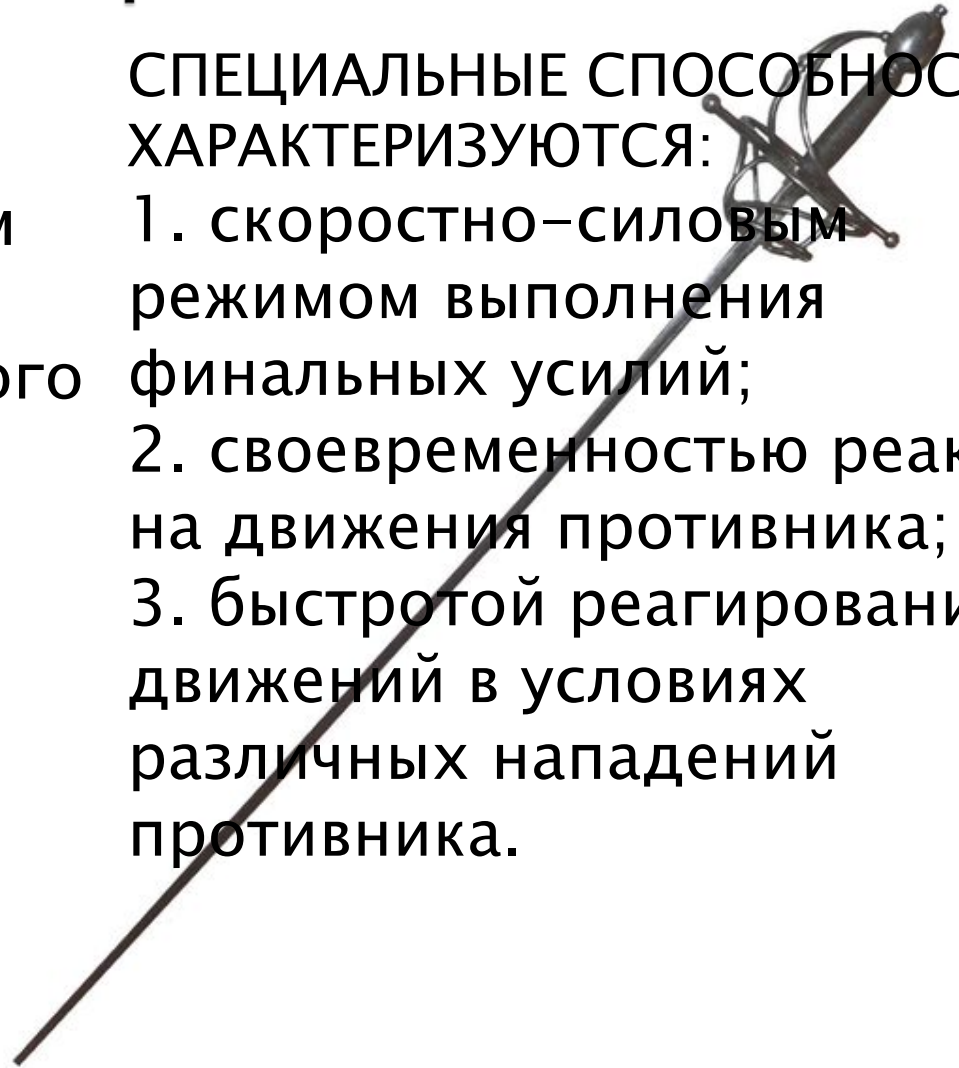
Характеристика скоростных способностей в фехтовании

ОБЩИЕ СПОСОБНОСТИ
ХАРАКТЕРИЗУЮТСЯ:

1. латентным временем реагирования;
2. быстротой одиночного движения;
3. частотой движения.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ
ХАРАКТЕРИЗУЮТСЯ:

1. скоростно-силовым режимом выполнения финальных усилий;
2. своевременностью реакций на движения противника;
3. быстротой реагирований и движений в условиях различных нападений противника.



Особенности развития скоростных способностей в фехтовании

- ▶ Тренировать быстроту движений следует в основном с помощью специальных упражнений, предназначенных одновременно для совершенствования техники фехтования;
- ▶ Наибольший эффект в фехтовании приносит дозированное применение упражнений, выполняемых с максимальной быстротой;
- ▶ В процессе выработки быстроты фехтовальщика необходимо развить как скорость самих движений, так и быстроту двигательных реакций;
- ▶ Для фехтовальщика особенно важно развитие скорости двигательной реакции на внезапное изменение ситуации.









© nicolas messner - FISO



- ▶ **Методика исследования двигательных способностей.**
- ▶ **Тесты для измерения различных показателей скоростных способностей:**

- ▶ 1) Для измерения времени одиночного движения использовался следующий тест: исходное положение – боевая стойка, выполняется 5 выпадов, регистрируется время их выполнения, затем рассчитывается время выполнения одного. Чем оно меньше, тем выше уровень развития быстроты.
- ▶ 2) Следующий тест направлен на определение частоты движений: исходное положение – боевая стойка. Выполняется атака с выпадом и уколом в мишень, после чего испытуемый возвращается в начальное положение. Необходимо выполнить максимально возможное количество атак за одну минуту, стараясь правильно, с технической точки зрения, выполнять упражнение. Выводы делаются в зависимости от количества атак.
- ▶ 3) Последний тест направлен на оценку скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях: по сигналу испытуемый стартует с низкого старта и пробегает 60 м. с максимальной скоростью, время финиширования фиксируется. При выполнении данного теста проявляются все компоненты скоростных способностей: скорость двигательной реакции — умение быстро начинать бег по сигналу стартера, бег по дистанции — частота движений ног и скорость каждого шага при беге.
- ▶ Для анализа результатов сравнивались средние показатели скоростных способностей до и после четырёх месяцев занятий по предложенной методике.