

- массаж основаниями ладоней кругообразными движениями рефлексогенных зон на боковых поверхностях грудной клетки;
- массаж круговыми движениями ладони передней поверхности живота;
- массаж ребром ладони (пилообразными движениями), затем подушечками больших пальцев (надавливанием) подошвенной части стопы каждой ноги поочередно.

С учетом проведенных исследований (анкетного опроса и педэксперимента) считаем возможным рекомендовать отдельные элементы системы ушу в программу физического воспитания высших учебных заведений для решения разнообразных педагогических задач.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Ласовская И.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Физическая подготовка юных фехтовальщиков является основой их спортивного совершенствования.

Быстрота, ловкость, сила, гибкость, прыгучесть, выносливость, чувство дистанции, быстрота простой и сложной реакции — качества, необходимые для достижения спортивного мастерства.

Применение большого числа упражнений обогащает арсенал фехтовальщика разнообразными двигательными навыками, повышает пластичность нервной системы, расширяет функциональные возможности организма, создавая фундамент для успешной специализации.

Применение узкого круга упражнений в детском возрасте, изучение ограниченного комплекса боевых приемов с целью добиться прогресса в соревновательных боях дают на первых порах быстрый рост спортивных результатов, но он обычно бывает непродолжительным.

Практика не только фехтования, но и других видов спорта показывает, что применение в работе с детскими группами (11–13 лет) разнообразных общефизических и специальных подводящих упражнений помогает в дальнейшем более прочному и быстрому совершенствованию в избранном виде спорта.

«Высокая степень автоматизации движений, необходимая для проявления спортивного мастерства, должна достигаться на базе разносторонней общей физической подготовки» (А.В. Коробков).

При подборе общеразвивающих упражнений важно, чтобы их действие положительно отражалось на ведущих качествах фехтовальщика, а не тормозило их развитие.

При работе с детьми надо учитывать, что для их высшей нервной деятельности характерно преобладание процессов возбуждения над процессами торможения. В то же время дети не могут длительно выполнять однообразные физические упражнения: чувство усталости вызывает у них охранительное торможение гораздо быстрее, чем у взрослых.

На первых годах обучения закладывается фундамент физической подготовки фехтовальщика, от которого в дальнейшем зависит успех специализации.

Наибольший эффект будут давать занятия, где умело сочетается обучение двигательным навыкам и совершенствование в них с развитием основных физических качеств.

В учебно-тренировочном процессе важно учитывать и использовать наиболее благоприятные периоды для развития тех или иных качеств.

Последние исследования ученых указывают на то, что наиболее благоприятный период для развития быстроты 10–13 лет. В это же время хорошо развивается гибкость, суставы обладают хорошей подвижностью, а мышцы эластичны.

Качество силы хорошо развивается и 15–16 лет, а выносливость, большая устойчивая работоспособность – в 17–18.

Развитие быстроты происходит дольше и труднее других качеств, и в то же время быстрота угасает раньше, чем другие качества.

Следовательно, необходимо на всех этапах спортивного совершенствования применять специальные упражнения для развития и поддержания на высоком уровне быстротных качеств.

При совершенствовании быстроты занимающиеся теряют много нервной энергии, возникает быстрое утомление. Умелое сочетание быстротных упражнений с отдыхом приводит к повышению функциональных возможностей организма. Постепенное приспособление к перенесению скоростных нагрузок вызывает развитие скоростной выносливости.

Любые скоростные упражнения связаны с перемещением спортсмена или частей его тела в пространстве, что помогает одновременно и развитию силы.

При подборе упражнений, дозировке и построении занятий по физической подготовке следует учитывать, что наибольшей эффективностью обладает комплексная тренировка, направленная на преимущественное развитие быстроты.

Рекомендуемое соотношение упражнений примерно выражается в следующей зависимости:

- упражнения для развития быстроты – 50 %,
- упражнения для развития силы – 25 %,
- упражнения для развития выносливости – 25 %.

При физической подготовке фехтовальщика применяются общеразвивающие и специальные упражнения.

1. Общеразвивающие

«Общеразвивающие – это те упражнения, которые вызывают образование новых систем условных рефлексов, положительно взаимодействующих с основным двигательным навыком, и расширяют функциональные возможности организма... положительное влияние в результате переключений, в частности, отвлекающих и других действий» (А.В. Коробков).

2. Специальные упражнения:

а) в которых направленно совершенствуются качества, необходимые фехтовальщику – быстрота, сила, ловкость, прыгучесть, выносливость, простая и сложная реакция, чувство дистанции;

б) которые помогают лучшему освоению технических приемов (подводящие упражнения) и их дальнейшему совершенствованию.

Правильное соотношение средств общей и специальной физической подготовки во взаимосвязи с остальными средствами тренировки играет исключительно важную роль в учебно-тренировочном процессе.

В решении этого вопроса надо придерживаться двух положений:

1) физическая подготовка на первом этапе учебно-тренировочного процесса (11–13 лет) играет ведущую роль. По мере роста спортивного совершенствования ее объем снижается, повышается роль средств специализации;

2) на начальном этапе ведущую роль в физической подготовке играют общеразвивающие упражнения. Но параллельно со спортивным ростом увеличиваются объем и роль специальных упражнений при уменьшении объема общеразвивающих упражнений.

12–13 лет (подготовительная группа).

В этот период физическая подготовка является ведущей в учебно-тренировочном процессе.

Главную роль играет общефизическая подготовка. Из специальных упражнений применяются подводящие, совершенствующие качества: точности, ловкости и специальной координации, чувства дистанции, быстроты реакции и др.

Разнообразные гимнастические упражнения составляют основу подготовительной части урока.

В этом возрасте хорошо развивается гибкость, поэтому упражнения на гибкость занимают большое место, особенно в подготовительной части урока.

Также необходимы упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, живота, спины. Но их нужно строго дозировать.

Важное значение в формировании двигательных навыков и основных физических качеств имеют легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции 30 и 60 м, эстафеты, старты, прыжки в высоту и длину с разбега.

Лыжи и коньки зимой, купание и туристские походы летом укрепляют здоровье, закаляют ребят, содействуют общему развитию занимающихся.

Особо важное место в этом периоде занимают подвижные и спортивные игры.

Кроме всестороннего воздействия на двигательные функции детей игры способствуют выработке ряда качеств, необходимых фехтовальщику: простой и сложной реакции, ловкости, чувству дистанции по отношению к партнеру, к мячу и т. д., решительности и инициативности, умению действовать в коллективе, повышают подвижность нервных процессов.

При игре в баскетбол и гандбол можно не придерживаться строгих правил.

Умелый и широкий подбор общеразвивающих упражнений способствует совершенствованию физиологических функций организма, гармонически развивая нервную, костно-мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы.

Осенью, весной, летом занятия по физической подготовке нужно проводить на стадионах, спортивных площадках.

Подготовительную и заключительную часть урока, если позволяет погода, желательно также проводить на открытом воздухе.

Занятия фехтованием воздействуют более активно на развитие вооруженной руки и соответствующей части туловища.

Длительное пребывание в боевой стойке вызывает перегрузку свода стопы. Врачебное наблюдение показывает, что у фехтовальщиков старших разрядов, мало применявших средства физической подготовки, зачастую развивается плоскостопие.

Поэтому в урок с фехтовальной направленностью необходимо вводить корригирующие упражнения, воздействующие на развитие невооруженной руки и соответствующей части туловища, упражнения для борьбы с сутулостью, упражнения, укрепляющие свод стопы.

Средства физической подготовки входят во все обычные уроки фехтования, а также проводятся специальные занятия только по физической подготовке.

14–16 лет (средний возраст).

На этом этапе спортивной тренировки увеличивается значение и объем фехтовальной подготовки.

Возрастает количество специальных физических упражнений, с помощью которых специализированно совершенствуются двигательные качества.

Но общая физическая подготовка, несмотря на некоторое снижение в объеме, продолжает играть важную роль.

Подвижные игры в основном вытесняются спортивными. Особенно полезны баскетбол, футбол, гандбол.

Легкоатлетические упражнения продолжают занимать большое место в физической подготовке, помогая комплексному развитию физических качеств.

Остается большая группа упражнений, способствующих развитию гибкости и силы.

«Переплетение и применение специальных и общеразвивающих упражнений обязательно на каждом этапе круглогодичной тренировки для того чтобы обеспечить непрерывную высокую активность человеческого организма» (А.В. Коробков).

17–19 лет (группа спортивного совершенствования). Объем физической подготовки несколько снижается, возрастает роль специальных упражнений.

При учебно-тренировочной работе со спортсменами старших разрядов следует в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, характера и степени их физической подготовленности подбирать и применять средства общей и специальной подготовки.

Здесь особенно важно правильно выбрать и распределить по этапам средства общей и специальной физической подготовки, чтобы она, взаимодействуя с основными средствами тренировки, помогала их полному развитию. Особенно важное значение приобретает общая физическая подготовка в соревновательный период, где она, являясь переключением от специализации, становится наилучшим средством активного отдыха.

Причем, выбирая то или иное средство активного отдыха, тренер должен учитывать, какое воздействие оно окажет на спортсмена.

Игры, проходящие на хорошем эмоциональном фоне, являются отличным переключением от основной деятельности, но требуют большой затраты нервной энергии, предъявляют к организму высокие требования.

Кросс в лесу, плавание, пешеходно-туристическая прогулка действуют успокаивающе.

Нужно помнить, что физические качества спортсмена, получившие высокий уровень развития после многолетней тренировки, поддаются дальнейшему развитию с большим трудом.

Вместе с ростом мастерства спортсменов необходимо изменять, совершенствовать средства и методы физической подготовки, искать наиболее эффективные пути для дальнейшего прогресса двигательных и физиологических функций спортсмена.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Ласовская И.В., Кучинская М.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Единоборство на холодном спортивном оружии с годами все сильнее захватывает наших школьников – не только мальчиков, но и девочек. Их соблазняет возможность противопоставить друг другу физические и волевые качества, испытать себя лицом к лицу с противником. Их приятно удивляет и необычайно заинтересовывает интеллектуальность соперничества в фехтовании. Наконец, любого подростка, добившегося скромного успеха на боевой дорожке, манит и окрыляет близкая перспектива больших побед...

Большая работа ведется сейчас по воспитанию юных мастеров клинка. Во многих детских спортивных школах открыты отделения фехтования, а в крупных спортивных обществах и в спортивных клубах — секции юных фехтовальщиков. Даже в отдаленных районах страны, где полвека назад люди имели самое смутное представление о спорте, теперь в какой-нибудь сельской средней школе вдруг рождается и живет секция фехтования. А главное, не только тренеры, посвятившие себя беспокойной работе с юными, но и их воспитанники отлично понимают, что, если изучать технику и тактику фехтования с детских лет, то можно быстрее достигнуть высоких спортивных результатов. Каждый подросток с законной гордостью называет прославленные имена наших чемпионов: Марк Мидлер, Александра Забели-