

4. Tamires Cristina Campos de Almeida, Vanessa Paes, Maurício Soares, Guilherme de Freitas Fonseca, Maicom Lima, JFelio Guilherme Silva, Acute effect of different duration times of application of myofascial release on quadriceps femoris strength: A randomized clinical trial, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Volume 27, 2021, Pages 233–238.
5. Smith J. C. Acute Effect of Foam Rolling and Dynamic Stretching on Flexibility and Jump Height / J. C. Smith, Pridgeon B. // *J. Strength Cond Res. Low.* – 2018. – Vol. 32, iss. 8. – P. 2209–2215.
6. Sezik A. Ç. The Effects of Foam Rolling at Different Speeds on Mechanical Properties of Quadriceps Femoris / A. Ç. Sezik, Ö. Uysal. // *J. of Sports Science and Medicine. Low.* – 2024. – Vol. 23, iss. 1. – P. 684–689.
7. Okamoto T. Acute Effects of Self-Myofascial Release Using a Foam Roller on Arterial Function / T. Okamoto, M. Masuhara. // *J. Strength Cond Res. Low.* – 2014. – Vol. 28, iss. 1. – P. 73.
8. Bushell J. E. Clinical Relevance of Foam Rolling on Hip Extension Angle in a Functional Lunge Position. J. E. Bushell, S. M. Dawson. // *J. Strength Cond Res. Low.* – 2015. – Vol. 29, iss. 9. – P. 397–403.
9. Wiewelhove T, Döweling A. A Meta-Analysis of the Effects of Foam Rolling on Performance and Recovery. T. Wiewelhove, A. Döweling. // *Physiol. ed. F. Y. Nakamura.* – Lausanne, 2019. – P. 376–391.
10. Yuan H. Acute effects of foam rolling and dynamic stretching on angle-specific change of direction ability, flexibility and reactive strength in male basketball players. H. Yuan, J. Mao, C. Lai. // *J. Biol Sport. Low.* – 2023. – Vol. 40, iss. 3. – P. 877–887.
11. Pearcey G. E. Foam rolling for delayed-onset muscle soreness and recovery of dynamic performance measures. G. E. Pearcey, D. J. Bradbury-Squires. // *J Athl. Train. Low.* – 2015. – Vol. 50, iss. 1. – P. 5–13.
12. Murray A. M. Sixty seconds of foam rolling does not affect functional flexibility or change muscle temperature in adolescent athletes. A. M. Murray, T. W. Jones. // *J. Sports Phys Ther. Low.* – 2016. – Vol. 11, iss. 5. – P. 765–776.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В ФЕХТОВАНИИ НА ИНВАЛИДНЫХ КОЛЯСКАХ

Пухляков Р.С.

Научный руководитель – Клинов В.В., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье рассматриваются особенности при обучении техническим положениям и приемам, обучение тактики в фехтовании на инвалидных колясках.

Ключевые слова: фехтование; фехтование на инвалидных колясках; спорт; паралимпийский спорт; техника; тактика.

Введение. Фехтование на колясках – паралимпийский вид спорта. Он был включен в программу I летних Паралимпийских игр 1960 года в Риме (Италия). С тех пор среди паралимпийцев регулярно проводятся чемпионаты Европы и мира, разыгрываются чемпионаты мира. И если в 1960 году в Риме паралимпийцы-фехтовальщики соревновались в трех видах: (в индивидуальных и командных соревнованиях на сабле среди мужчин и в индивидуальных соревнованиях на рапире среди женщин), то в 2004 году на Паралимпийских играх в Афинах они разыграли в сложности 15 наградных комплектов [1].

Паралимпийское фехтование – один из популярных видов спорта, важное средство реабилитации, социальной и физической адаптации. Эта ситуация объясняет, почему паралимпийское фехтование является самым престижным паралимпийским видом спорта. Подготовка фехтовальщиков паралимпийцев требует особого внимания со стороны педагогического состава. Хотя исследования тренировочного процесса олимпийских фехтовальщиков имеют долгую историю, тренировочный процесс паралимпийских фехтовальщиков в настоящее время изучен недостаточно. Многие тренеры, работающие с фехтовальщиками паралимпийцами, руководствуются знаниями основных принципов подготовки фехтовальщиков-олимпийцев и собственным опытом тренировочного процесса, поэтому обобщение и анализ данных о процессе спортивной подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев имеет важное теоретическое и практическое значение [1].

Фехтование на колясках, хотя и основывается на классических правилах, имеет свои уникальные технические и тактические особенности, которые делают этот вид спорта доступным для людей с ограниченными возможностями. Спортсмены соревнуются в трех видах оружия – шпага, рапира и сабля, но процесс подготовки, экипировка и оборудование здесь немного отличаются от традиционного фехтования.

Спортивные категории:

Каждый спортсмен проходит медицинскую классификацию, определяющую его функциональные возможности и категорию для соревнований. Всего существует три категории:

– категория А: Спортсмены с хорошим балансом в положении сидя, с нормальной фехтовальной рукой, имеющие опору на ноги. Сюда входят люди с повреждениями ниже уровня позвоночника L4, с ампутациями нижних конечностей, с легкой степенью поражения ДЦП;

– категория В: Спортсмены с нарушенным балансом в положении сидя и не имеющие опору на ноги, но при этом со здоровой фехтующей рукой. Часто это люди с поражением грудного отдела позвоночника, а также со средней степенью поражения ДЦП;

– категория С: наиболее ограниченные физически спортсмены, с нарушенным балансом в положении сидя, не имеющие опору на ноги и ослабленной соревновательной рукой. В основном, к этой категории относятся люди с поражением шейного отдела позвоночника, а также с тяжелой степенью поражения ДЦП.

Постоянный рост количества занимающихся паралимпийскими видами спорта и достижение спортсменами ведущих позиций на национальном и мировом уровнях вызывают большой интерес общественности к развитию адаптивного спорта. Для спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА) спортивная подготовка, несомненно, должна осуществляться исходя из возможностей, возраста, основного диагноза, сохранности опорно-двигательного аппарата и сенсорных систем, сопутствующих заболеваний, исходного уровня тренированности [2]. Немаловажным фактором, влияющим на направление спортивной подготовки, является особенность соревновательной деятельности [3]. Соревновательная нагрузка в фехтовании на колясках отличается высокой интенсивностью и максимальным психическим напряжением, а состав используемых боевых действий определяется условиями соревновательной деятельности, установленными правилами ведения боя.

Технико-тактическая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

При обучении техническим приемам важно применение мультимедийных средств в анализе выполнения упражнений, оптимального количества повторений упражнений и соответствующим интервалов отдыха.

Следует дать основные навыки паралимпийского фехтования на одном из видов оружия, ознакомить с другими видами оружия, чтобы в дальнейшем перейти к узкой специализации.

Специализированные положения: держания оружия, атака/выпад (выход корпуса вперед) отход назад (отклонения корпуса назад), позиция 4-я (5-я в сабле), позиция 6-я (3-я в сабле), соединение 4-е (5-е в сабле), соединение 6-е (3-е в сабле).

В паралимпийском фехтовании на рапирах/шпагах рекомендуется обучение следующим техническим приемам: перемене позиций и соединений; батман и укол прямо, атака батман и укол прямо из различных соединений; перевод во внутренний и наружный сектора.

На саблях рекомендуется: перемене позиций и соединений; удар по маске прямо; по правому и левому боку; атака ударом по маске и переключением; атака с батманом и переносом по левому и правому боку; контратакам; ложным атакам; защитами [4].

Обучение тактике паралимпийского фехтования на всех видах оружия происходит одновременно и в неразрывной связи с повышением технического мастерства.

Тактической подготовке фехтовальщика-паралимпийца способствуют:

- объяснение тренера-преподавателя при изучении нового приема, тактическое обоснование применения этого приема в бою;
- специальные парные упражнения с тактической направленностью;
- учебные и тренировочные бои;
- участие в соревнованиях;
- изучение теории, тактики паралимпийского фехтования, просмотр и анализ соревнований.

Становление тактического мышления у фехтовальщика-паралимпийца – процесс длительный и требует внимательного отношения тренера-преподавателя. В процесс учебно-тренировочного занятия, участия в спортивных соревнованиях расширяется тактический кругозор фехтовальщика-паралимпийца, обогащается его боевой опыт [4]. Задачи и средства тактической подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев по мере их спортивно-технического роста усложняются.

Для совершенствования тактической подготовки используются индивидуальные уроки, парные упражнения, бои по заданию, тренировочные бои и боевые практики, видео просмотры прошедших международных соревнований с целью изучения тактики ведения боя основными соперниками. Особое внимание уделяется соревновательной практике.

Таким образом, путем совершенствования технико-тактической подготовки фехтовальщиков на инвалидных колясках, можно достигнуть высоких индивидуальных результатов.

1. Евсеев С. П. Новые горизонты адаптивной физической культуры // Современные проблемы физической культуры и спорта: сб. мат-лов международной науч.-прак. конф. В 2 т. Т. 1. СПб., 2008. С. 17–19.

2. Емельянов Е. И., Арсланов Ф. Я., Юламанова Г. М., Даянова А. Р. Типовая программа (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми-инвалидами или с отклонениями в развитии). Уфа: РИЦ БашИФК, 2009. С. 80.

3. Тышлер Д. А., Колганов С. Н. Управление подготовкой квалифицированных фехтовальщиков: методическое пособие. М.: ООО «Принт Центр», 2007. С. 47.

4. Учебная программа по фехтованию на инвалидных колясках / Минск, 2022. – 99 с.