



УДК 233

ОСНОВЫ ФЕХТОВАНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**Карташёва Елизавета Александровна**

студентка 1 курса

научный руководитель: **Данилова А. М., Беликова И.В.**

Самарский Архитектурно-строительный институт, г. Самара

Аннотация. В данной статье проведено ознакомление с таким видом спорта, как фехтование. Разберём основы данного вида спортивной деятельности. Проанализируем как правильно составлять план тренировки на реабилитационный период.

Ключевые слова: фехтование, реабилитационный период, физическая нагрузка, травмы.

Особенности спортивного фехтования.

Спортивное фехтование — вид спорта, объединяющий три дисциплины: рапира, шпага, сабля. Главная цель спортивного состязания — нанести укол противнику и, соответственно, избежать укола самому. Победа присуждается тому, кто первым нанесет сопернику определенное количество уколов в соответствии с правилами или нанесет больше таких уколов за установленный промежуток времени.

Соревнования проводятся в трех видах оружия — шпага, рапира, сабля. Фехтовальное оружие состоит из клинка, гарды, (щит на рукоятке, защищающий руку спортсмена), прокладки, рукоятки, гайки. На острие клинка крепится специальный защитный наконечник. Оружие бывает тренировочное: не электрифицированное, и электрическое. Электрическое оружие с помощью специального провода, проходящего под курткой спортсмена, крепится к прибору, фиксирующему уколы, к гарде прикрепляется разъем-двойник (рапира) или тройник (шпага) для шнура. Клинок проклеивается проводом, на острие оружия одевается железный наконечник с кнопкой. Спортивная шпага, это оружие общей длиной не более 110 см, длинна клинка 90 см и весом до 770 г, кисть руки защищена гардой диаметром 13,5 см, колющее оружие с гибким стальным клинком трехгранного сечения.

Спортивная рапира, это оружие общей длиной до 110 см, длинна клинка 90 см, и весом до 500 г, кисть руки защищена круглой гардой диаметром 12 см, колющее оружие с четырехгранным гибким стальным клинком. Спортивная сабля, это оружие длиной до 105 см, длина клинка до 88см, весом до 500 г, колюще-режущее оружие со стальным эластичным клинком трапециевидного переменного сечения. Гарда сабли имеет дужку, соединяющуюся с рукояткой. Клинок сабли не проклеивается, и сабля не имеет наконечника.



В поединках на шпаге защищаются уколы острием любой части тела соперника, кроме не защищенного маской затылка. В поединках на рапире защищаются уколы острием только в торс соперника спереди и сзади (выше пояса); голова, руки и ноги в нее не входят. В случае нанесения укола за пределы поражаемой поверхности поединок останавливается, а этот и все последующие (в данном эпизоде) уколы не засчитываются. У саблистов засчитываются уколы (удары) во все части тела выше пояса, включая торс (выше пояса), руки и голову (кроме затылка). Попадания в другие части тела не засчитываются, но бой при этом – в отличие от поединка рапиристов – не останавливается.

В бою рапиристов и саблистов судья может засчитать и укол, нанесенный вне зачетной зоны, – в случае, если защищающийся спортсмен намеренно прикрыл поражаемую поверхность какой-либо «не поражаемой» частью тела (например, ногой). Правилами запрещено также намеренно касаться оружием любой проводящей поверхности (включая собственный костюм), чтобы вызвать «ложное» срабатывание регистрирующей системы – и тем самым избежать укола со стороны соперника.

Экипировка фехтовальщика включает в себя защитный костюм белого цвета, состоящий из куртки (колет), и брюк по колено на подтяжках. Ткань костюмов выдерживает удары до 800 ньютонов. Такие костюмы одобрены FIE и используются на международных соревнованиях. Для тренировок достаточно костюмов, ткань которых выдерживает силу удара в 350 ньютонов. На ноги одеваются длинные белые носки – гетры и специальная фехтовальная обувь, отличающаяся от обычных кроссовок усиленным носком, усиленной пяткой и плоской подошвой. Обувь бывает низкая и высокая – для фиксации голеностопа. Голову защищает маска с металлической сеткой и воротом, защищающим горло спортсмена. Маски шпажистов имеют сетку изолированную изнутри и снаружи пластическим ударостойким материалом, воротник маски изготавливается из ткани, имеющей сопротивление к перфорированию в 1600 ньютонов или 350 ньютонов для тренировок. Маски рапиристов эдентичны шпажным маскам, но имеют электрический воротник. У саблистов сетка маски не изолирована. Она должна гарантировать электропроводность. Воротник сабельной маски и вся обшивка выполняются из электропроводящего материала. На вооруженную руку фехтовальщик одевает перчатку. Сабельная перчатка имеет токопроводящий манжет.

Реабилитационный период

Любая физическая деятельность несёт силовую нагрузку на мышечный скелет тела. Из-за этого надо правильно и продуманно составлять план тренировок.

Перед началом основных силовых упражнений следует провести разминку, которая поможет размять мышцы тела.

Разминка:



– строевые упражнения,

А) бег, ходьба с заданием:

- на носках, руки вверх
- на пятках, руки за спину
- в полу приседе, руки за голову
- в приседе, руки перед грудью

Б) бег с заданием:

- с захлестыванием с высоким подниманием правым и левым боком
- ускорения в парах Бег в движении по сигналу скачок атака броском ускорение 5-6 метров

В) ходьба с заданием:

- круговое вращение рукой вперед, назад
- вращение рук в локтевых и кистевых суставах.

Основная часть тренировки проходит более динамично. Тренировочный процесс может делать уклон на повышение профессионального уровня или на физической силы.

В первом случае тренировка проходит следующим образом:

- Учебные бои по заданию на 5 чистых уколов подряд, при уколе одновременно счет сбрасывается. При счете 1:0, 2:0 при нанесении укола противником счет идет в пользу противника.
- Бои с форой 2 укола у одного до 5 уколов, затем у другого
- Приоритет на 1 укол
- Провести 5 встреч с разными противниками

Во втором случае тренировка проходит с уклоном на силовые упражнения:

- Отжимания - примите классический упор лежа, ладони стоят на среднем расстоянии. Далее плавно опускайте грудную клетку к поверхности пола. Спина в этот момент должна быть ровной, таз и поясница – на одной линии.
- Пресс - разместите руки на затылке, ноги согните в коленях. На выдохе начинайте подъем тела к коленям, после чего опускайтесь обратно.
- Статические упражнения: планка, стульчик(прислониться спиной к стене, ноги на ширине плеч и согнуты в прямом угле, стопы параллельны друг другу.).

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и гибкость. Растяжка является простым и физиологически правильным способом расслабить уставшие руки, ноги и спину после тренировки. Ни в коем случае нельзя пренебрегать данным этапом.

Если же вы начинаете тренировки после болезни, стоит для начало уменьшить физическую нагрузку и постепенно поднимать уровень сложности упражнений. Это следует



сделать для того, чтобы организм, который перенес заболевание, успел восстановиться и не получил травмы. Ведь после болезни наше тело, ослабленное и отвыкшее от постоянных нагрузок, не сможет сразу правильно выполнять упражнения и может получить травму.

Список литературы

1. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения.
2. Тышлер Д.А. Трактат о фехтовании. Теоретические и практические сведения о правильном исп. оружия. Учебное пособие.
3. Джован Л.А. Спортивное фехтование, учебник для вузов физической культуры.