

## **Общая физическая подготовка студентов начинающих заниматься фехтованием.**

В фехтовании, как и в других видах спорта, высоких результатов добиться можно только при всесторонней физической подготовленности спортсмена. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие спортсмена и совершенствование его качеств и способностей, которые не являются специфическими для фехтования, но укрепляют здоровье спортсмена, обогащают его умениями и навыками, нужными в жизни, и создают необходимые предпосылки для спортивного совершенствования в избранном виде фехтования.

Чем моложе спортсмен, чем ниже его спортивная квалификация, тем больший удельный вес должна занимать общая физическая подготовка.

В подготовительный период тренировки фехтовальщики всех разрядов обязаны больше уделять внимания именно общей физической подготовке для своего дальнейшего совершенствования.

В соревновательный период объем общей физической подготовки значительно уменьшают, но совсем не исключают, так как, такая подготовка необходима для улучшения функциональных возможностей организма и развития важных качеств.

В переходный период общая физическая подготовка занимает самое большое место в тренировке и является главным средством дальнейшего совершенствования и всестороннего развития фехтовальщиков.

Общая физическая подготовка тесно взаимодействует с широкой специальной физической, технической и тактической подготовкой и обеспечивает развитие качеств и способностей, специфичных для фехтовальщика, а так же вооружает спортсмена знаниями, умениями и навыками техники и тактики избранного вида фехтования. Известно, что общая и специальная физическая, техническая, тактическая подготовка фехтовальщика в процессе тренировки тесно

взаимосвязаны. Чтобы акцентировать внимание занимающихся на одной из них, на отдельных этапах подготовки целесообразно выделять преимущественно общую, специальную физическую, техническую или тактическую подготовку.

В качестве средств общей и специальной физической подготовки широко используются общеразвивающие специально-подготовительные, спортивно-гимнастические упражнения, включающие элементы из основных упражнений фехтования, а так же вспомогательные виды спорта.

Определяя содержание физической подготовки фехтовальщика, следует широко использовать положительное воздействие разнообразных физических упражнений, содействующих развитию специальных качеств и прикладных навыков, а также способствующих улучшению восстановительных процессов. Вместе с этим следует помнить и о возможном отрицательном воздействии некоторых упражнений. Так, например, упражнения, связанные с длительными однообразными и медленными силовыми напряжениями в виде неоднократного жима штанги или гантельной гимнастики, служащие для накачивания красивой формы мышц, отрицательно действуют на развитие специальных качеств фехтовальщика. Но рывок и толчок штанги в определенной дозировке могут быть полезными упражнениями и для фехтовальщиков. Поэтому в спортивной тренировке фехтовальщиков следует избегать упражнений, которые отрицательно влияют на развитие специальных качеств и мешают переносить двигательные навыки.

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

- 1) комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях боя;
- 2) ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену

интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;

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

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

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

б) регламентированное правилами время боя и количество уколов (ударов) для победы.

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.

**Примерное соотношение общей физической, технической и тактической подготовки фехтовальщиков (в %)**

Группы фехтовальщиков	Периоды тренировки								
	подготовительный			соревновательный			переходный		
	ОФП	СФП	ТТП	ОФП	СФП	ТТП	ОФП	СФП	ТТП
Дети 8—12 лет	70	15	15	50	20	30	80	10	10
Подростки 13—14 лет	60	20	20	40	20	40	80	10	10
Юноши 15—16 лет	50	20	30	30	20	50	70	20	10
Юноши 17—18 лет	30	30	40	20	20	60	70	20	10
Фехтовальщики III разряда	30	30	40	30	30	40	80	10	10
Фехтовальщики II разряда	30	30	40	20	20	60	70	20	10
Фехтовальщики I разряда и мастера спорта	25	25	50	20	20	60	80	10	10
Фехтовальщики среднего и старшего возраста	50	20	30	40	20	40	80	10	10

**Примечание:** ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ТТП – техническая и тактическая подготовка.