

ОСОБЛИВОСТІ ЗАГАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
У ФЕХТУВАННІ НА ВІЗКАХ

Ольга ДЯЧЕНКО

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна, e-mail: dnkolga@gmail.com*

Актуальність. Правила і структура змагальної діяльності відповідають правилам Міжнародної федерації фехтування FIE, за винятком окремих моментів, пов'язаних з тим, що спортсмени під час бою перебувають у спеціально пристосованих колясках і позбавлені можливості маневрувати по доріжці. З огляду на близьку, стандартну дистанцію, фехтувальникові-візочнику для успішної реалізації тактичних завдань потрібна висока рухливість тулуба та рівень володіння зброєю [2]. Ці умови не можуть бути виконані без забезпечення належного рівня швидкісно-силових можливостей, високоспеціалізованих проявів координації і витривалості. На цьому етапі даних спеціальної літератури, у якій висвітлено особливості фізичної підготовки атлетів-візочників, вкрай недостатньо.

Мета дослідження – визначити шляхи застосування засобів спеціальної та загальної фізичної підготовки у фехтуванні на візках.

Методи й організація дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, ресурсів інтернету, консультації з фахівцями у сфері підготовки атлетів-візочників.

Результати дослідження. Зміст загальної і спеціальної фізичної підготовки фехтувальників-візочників має спільну основу з тренуванням здорових фехтувальників (рис. 1). Залежно від анатомо-функціональних порушень у результаті медичної експертизи виокремлюють п'ять класів: 1А, 1В, 2, 3 і 4. Вони своєю чергою діляться на категорії: А, В і С [3]. Не допускають до участі в змаганнях осіб із психічними та ментальними, кардіореспіраторними, суглобовими порушеннями, розладами зору і слуху, рухових рефлексів, болями різної етіології, карликовістю.

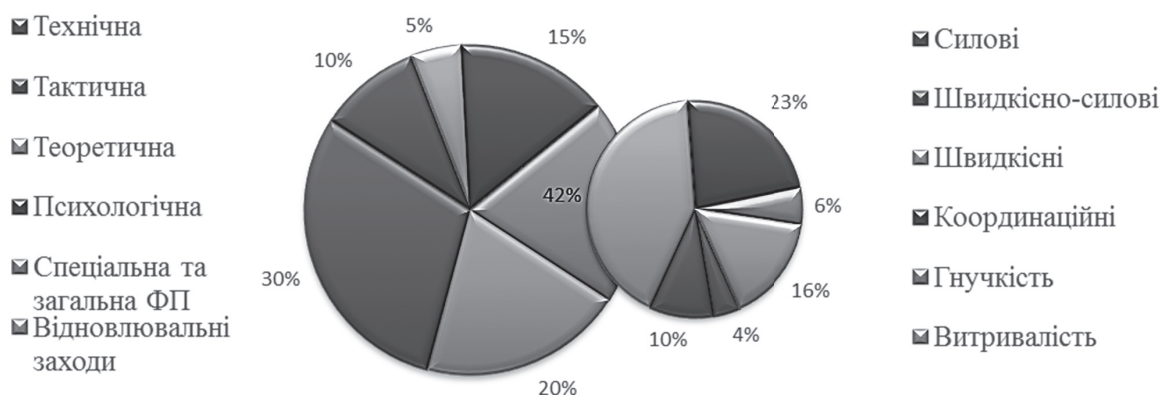


Рис. 1. Структура фізичної підготовки фехтувальників-візочників

Висновки. Установлено, що фехтувальники категорії А мають найменшу кількість обмежень і можуть тренуватися практично на рівні здорових спортсменів. Під час занять з інвалідами-спинальниками увагу слід приділяти безпеці, адже можуть спостерігатися певні проблеми, такі як порушення терморегуляції, гіпонтензія, зниження ЧСС мах та серцевого викиду. Фізична підготовка має бути комплексною та обов'язково передбачати розвиток м'язів спини та черевного преса, кардіореспіраторних можливостей. З винятковою увагою слід планувати заняття осіб категорії С, оскільки, окрім моторних обмежень, можуть виникати

ускладнення, пов'язані з порушеннями функцій симпатичної нервової системи. Заняття повинні мати переважно реабілітаційний характер.

Ключові слова: фехтування на візках, фізична підготовка, адаптивний спорт.

Список використаних джерел

1. Тышлер Д. А. Управление подготовкой квалифицированных фехтовальщиков : метод. пособ. / Д. А. Тышлер, С. Н. Колганов. – Москва : Принт Центр, 2007.
2. Юламанова Г. М. Исследование значимости видов спортивной подготовки для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (на примере фехтования на колясках) / Г. М. Юламанова, Е. П. Емельянов, Э. Р. Румянцева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 7 (53).
3. Iwas wheelchair fencing. Rules for competition [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.iwasf.com/iwasf/assets/File/Fencing/Rules>