

**Комплекс упражнений по фехтованию  
В период самоизоляции (в домашних условиях).**

**Чередование различного вида ходьбы, бега и прыжков:**

ходьба пригнувшись, в приседе, широким шагом, выпадами, с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы; ходьба с паузами; ходьба с акцентом — притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет; ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т.

п.;

спортивная ходьба с изменением темпа—с ускорением и замедлением, с изменением направления движения;

ходьба с ускорениями и короткими рывками по 5—10 м или броском «стрелой»;

чередование спортивной ходьбы с бегом трусцой, (расслабленно) с внезапными бросками по 3—5 м вперед и бегом назад;

равномерный бег с резкими поворотами, подскоками и рывками на внезапный сигнал;

ходьба и бег на местности (в парке, лесу) с преодолением естественных препятствий;

прыжки с Места в длину — вперед, назад, влево, вправо; тройной прыжок, прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки с доставанием подвесных предметов, прыжки через козла икона;

различная ходьба и танцевальные шаги под музыку или под звуковые сигналы с изменением темпа и ритма, подвижные игры.

**Упражнения для развития преимущественно скоростной силы и выносливости, на**

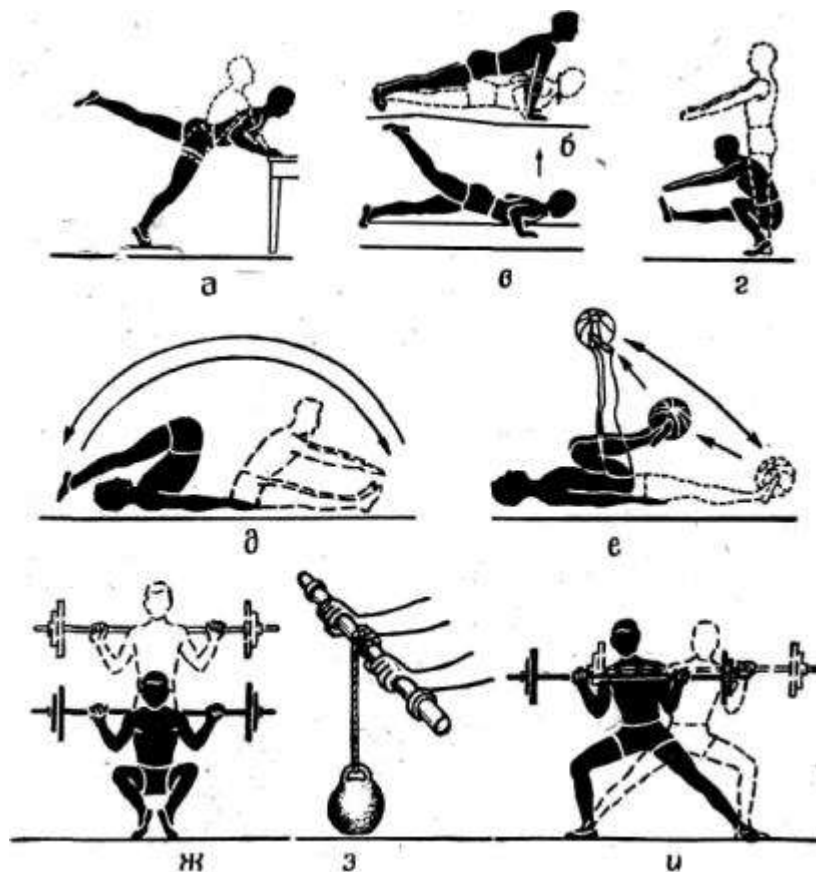


Рис. 28. Упражнения для развития силы мышц рук, ног и туловища.

***растягивание и расслабление.*** Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

***Примерные упражнения без отягощения:***

Сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу (рис. 28, а, б, в). Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

Разнообразные приседания на одной и на обеих ногах (рис. 28, г). Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом (рис. 28, д, е). Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

Разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

***Примерные упражнения с отягощением.***

Различные приседания с набивным мячом, штангой (рис. 28, ж), с пружинящими движениями и с акцентом на вставание. Накручивание веревки с грузом на палку (рис. 28, з), упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.

Различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны (рис. 28, и), с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада.

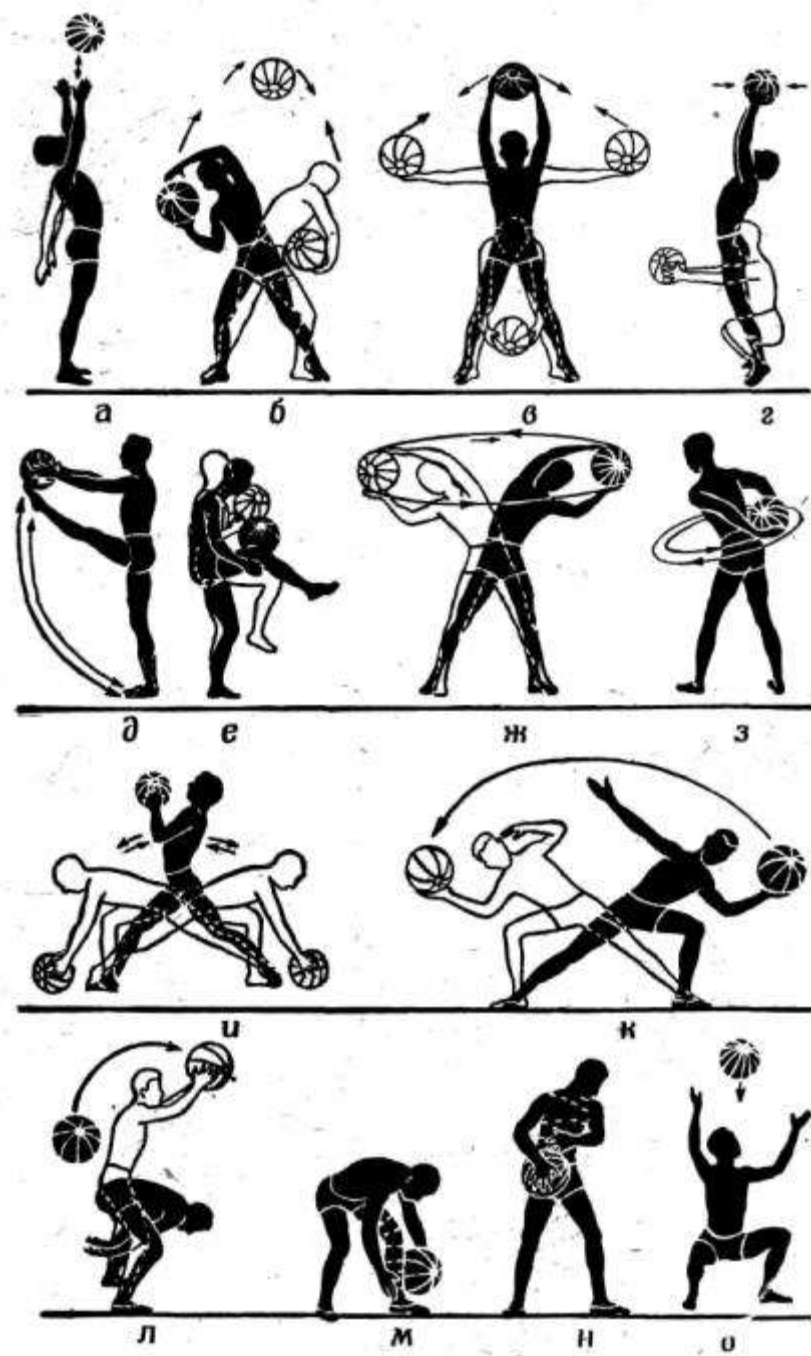


Рис. 29. Однoчные упражнения с набивным мячом.

***Одиночные упражнения с набивным мячом (или утяжелителем, изготовленным из подручных материалов)***

подбросить мяч вверх, хлопнуть руками перед грудью или сзади и поймать мяч (рис. 29, а);

толкнуть набивной мяч вверх одной рукой и поймать сбоку (рис. 29, б);

поднять мяч вверх, быстро опустить его в сторону и наклонить туловище (рис. 29, в);

поднять мяч вверх, прогнуться, затем присесть. Выполнить с разной скоростью (рис. 29, г);

ударить носком ноги о мяч, который держат на вытянутых руках перед грудью (рис. 29, д);

бросить мяч одной рукой под поднятую ногу вперед и поймать его другой рукой (рис. 29, е);

вращать туловище с мячом в руках (рис. 29, ж);

вращать мяч вокруг талии (рис. 29, з);

выпад с мячом в сторону, поворот и наклон туловища вперед (рис. 29, и);

выпад с мячом в одной руке, бросить и поймать его на выпаде в другую сторону (рис. 29, к);

29, к);

бросить мяч под ноги, вверх, через голову и поймать его (рис 29, л);

обкатать мячом ноги и туловище (рис. 29, м, н);

подбросить мяч вверх, поймать его и присесть (рис. 29, о).

**Упражнения на растягивание мышц** необходимы для развития гибкости, подвижности сустава и укрепления связочного аппарата.

Волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти; отведение рук назад с прогибанием грудного отдела (рис. 31, а).

Отталкивание пальцами рук из упора о стену; пружинящие движения соединенными пальцами (рис. 31. б).

Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча (рис. 31, в).

Соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища (рис. 31 г).

Покачивания и пружинящие движения на выпаде (рис. 31, д); то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны;

Круговые движения туловищем с незначительным приседанием (рис. 31, е);

Разведение рук в стороны и скрещивание их сведением перед грудью (рис. 31, ж);

Круговые движения руками с последующим наклоном туловища к правой (левой) ноге;

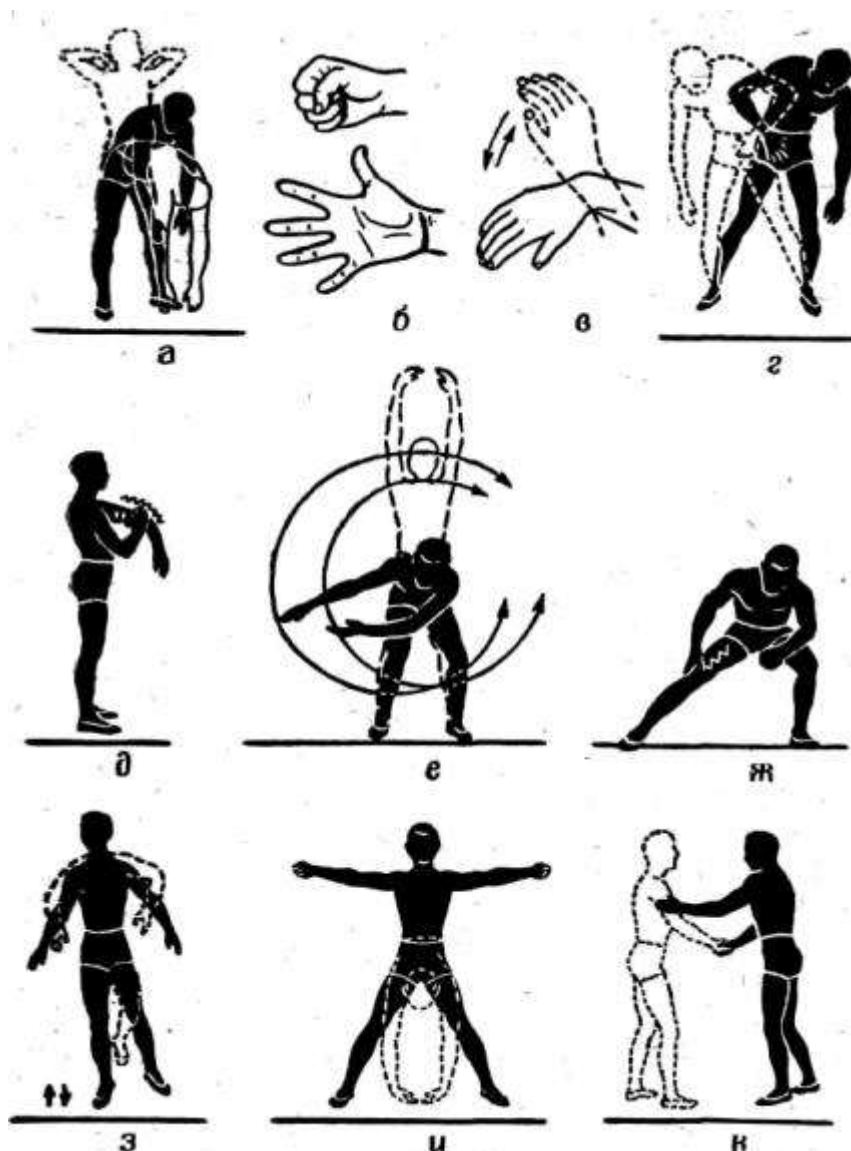


Рис. 32. Упражнения на расслабление.

Захватить ногу за голень сзади и подтягивать стопу к ягодице (рис. 31, и);

В низком приседе, оказывая сопротивление, раздвигать локтями колени (рис. 31, к);

В приседе с широко расставленными ногами переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, не сдвигая ног (рис. 31, л).

Сидя на скамейке, опереться пяткой одной ноги о пальцы другой, оказывая сопротивление, растягивать мышцы подошвенной поверхности стопы, затем сделать вращательные движения стопами.

**Упражнения на расслабление.** Эти упражнения широко применяются во всех частях урока. На занятиях им следует уделять внимание в общей и специальной подготовке. Упражнения на расслабление применяются также непосредственно после силовых упражнений и интенсивной специальной работы с оружием. Фехтовальщику они необходимы для развития умений выгодно чередовать напряжения и расслабления мышц при управлении оружием, а также в предельно быстрых контрастных переходах от статики к динамике действий и для восстановления работоспособности.

Стоя или при ходьбе встряхивать свободно опущенные руки, поднятые вверх; стоя, расслаблять и встряхивать поочередно мышцы правой и левой ног.