

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В РІЗНИХ НАПРЯМКАХ СЕРЕДНЬОВІЧНОГО БОЮ

Бугорська Н.В., Білоус О.В.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Середньовічний бій досить молодий вид спорту, який був зареєстрований на території України в 2017 році.

Умовно, змагальний процес у цьому виді спорту можна розділити на «СОФТ» (фехтування в легкому екіпіруванні та м'якими мечами) і фехтування в захисній екіпіровці, виконаний зі сталі. При цьому екіпірування є аналогом обладунків прийнятих у XII-XVI ст. Водночас необхідно враховувати, що вага екіпіровки «СОФТ» близько 4-5 кг, а маса захисного спорядження, виконаного зі сталі, може доходити до 25 кг. Як наслідок, під час переходу з однієї номінації в іншу перед спортсменом постають питання тактичного і технічного порядку, а також фізичної та психологічної підготовленості, що знаходить відображення в особливостях побудови тренувального процесу.

Фактично, тренеру доводиться повністю переглядати методику всього тренувального процесу.

Наприклад, якщо в номінації «СОФТ» величезне значення мають швидкісні якості спортсмена, то фехтування у сталевій захисній екіпіровці вимагає від спортсмена формування та вдосконалення таких фізичних якостей, як вибухова сила та витривалість. Крім того, необхідно враховувати, що атаквальні дії номінації «СОФТ» виконуються спортивним мечем масою 300-500 гр., тоді як у решті номінацій маса меча може сягати до 2 кг, що зі свого боку ставить підвищені вимоги до виконання технічних дій, зокрема послідовної роботи ніг, корпусу і рук.

Також необхідно враховувати, що інші версії ставлять до спортсмена жорсткі вимоги до психологічної підготовленості. Оскільки однією з особливостей цих версій є перехід до силового протистояння після виконання блоку. Тоді як у номінації «СОФТ», після виконання атаквальних дій спортсмени розривають дистанцію.

Ще одним із питань, яке ставиться перед спортсменом, є зміна тактики введення поєдинку. Якщо в номінації «СОФТ» основними атаквальними діями є атака на випередження або зустрічна атака, то в решті номінацій достатньо часто спортсмен переходить до атаки після виконання захисних дій.

Проаналізовані особливості змагальних напрямків у середньовічному бої сформуvalи фундамент для розробки, та розробку, рекомендацій тренерам по підготовці спортсменів, враховуючи виклики що стають перед спортсменами при переході із однієї змагальної категорії в іншу.