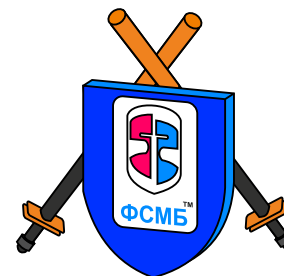
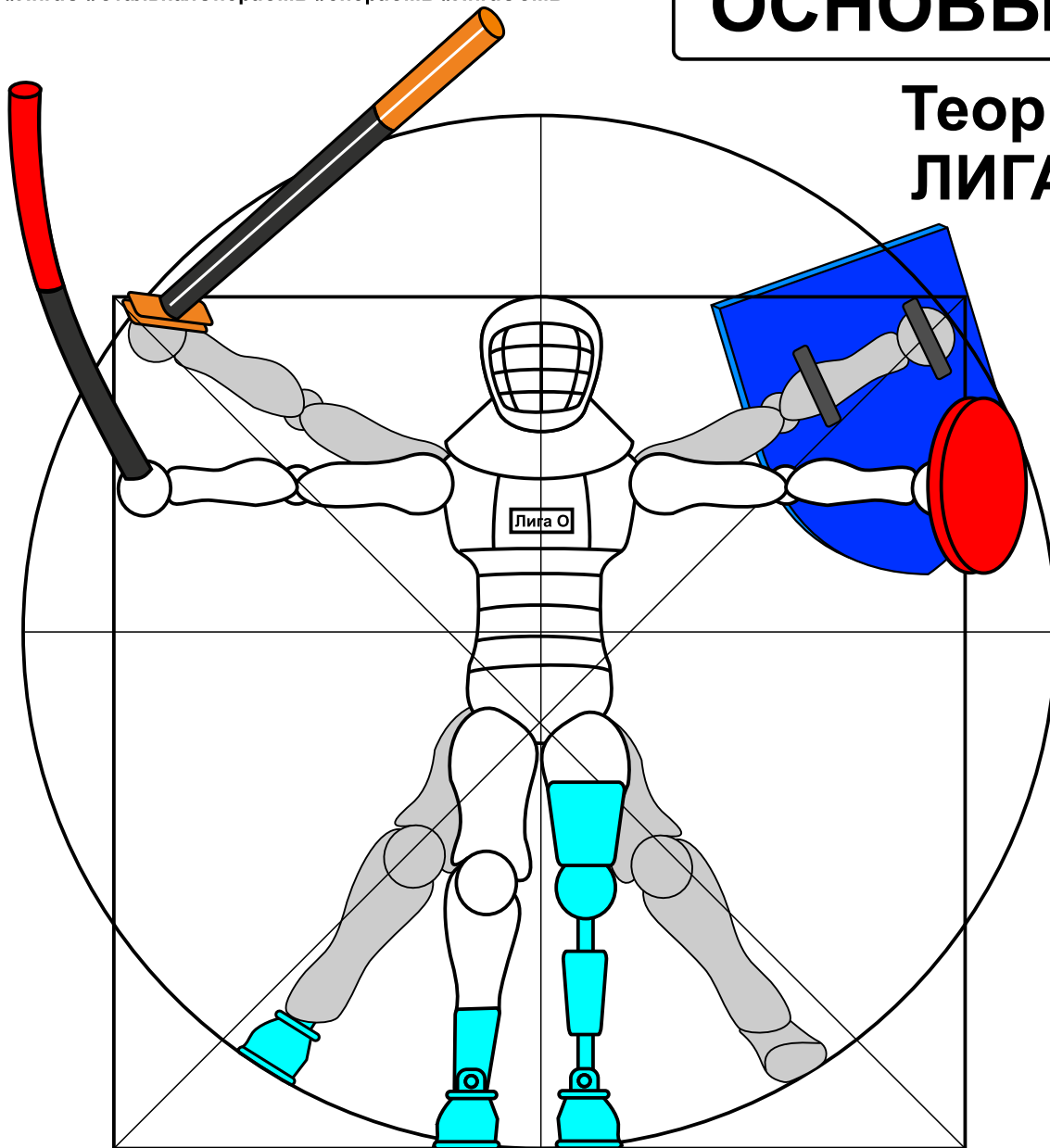


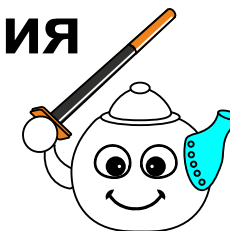
#СМБвКартинках #СМБкомиксы #СМБосновы
#СМБдляЧайников #СМБвСХЕМАХ #СМБшпаргалки
#ЛигаО #СтальнаяОпораСМБ #опораСМБ #ЛигаОСМБ

ОСНОВЫ СМБ В КАРТИНКАХ

Теория для Чайников ЛИГА О: Дополнения



v 1.4



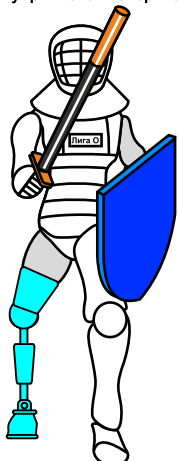
Группа Лиги О
в ВК





Данное пособие является дополнением к основному пособию "ОСНОВЫ СМБ В КАРТИНКАХ". В данном пособии мы расскажем про особенности Современного Мечевого Боя для Лиги О (людей, которые имеют протезы ног, и не только). Дублировать полностью все материалы из основного пособия сюда мы не видим смысла. Данное методическое пособие будет полезно для инструкторов, которые работают с новичками лиги О и бойцов лиги О. Здесь очень коротко, емко и наглядно показаны особенности базовых элементов техники СМБ для бойцов Лиги О. Также не возбраняется использовать данное пособие для закрепления усвоенного материала после тренировок по СМБ для новичков Лиги О всех возрастов.

Куприянова Екатерина Валерьевна



В 2018 году в результате спортивной травмы в сочетании с неверно поставленным диагнозом стала человеком с инвалидностью, была проведена ампутация бедра левой ноги на уровне средней трети.

В 2020 году начала заниматься Современным Мечевым Боем (СМБ), что помогло полностью отказаться от дополнительных средств опоры (костыли и трость) и в полной мере освоить функционал протеза ноги. СМБ помог развить и координацию, которая очень важна при ходьбе.

С февраля 2022 года занимаю должность председателя регионального отделения Самарской области Всероссийского сообщества инвалидов с ампутацией конечностей и иными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата "Опора". Данное сообщество существует для того, чтобы люди с инвалидностью могли общаться, делиться опытом, решать общие проблемы и жить активно. Чтобы работать в инклюзивной сфере, необходимо обладать глубоким уровнем эмпатии, терпением и желанием "открывать" людей.

С августа 2022 года являюсь заместителем главы областного отделения Федерации СМБ по работе с инвалидами. Активно участвую в спортивной жизни города Самара, совместно с клубами "Аскалон" и "Самарская крепость" организовывая площадки для занятий по Современному Мечевому Бою на различных городских мероприятиях. Многократный призер турниров СМБ в женской номинации Лига О.

В прошла обучение в АНО "НИИДПО" по программе "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту".

Мечевая стойка СМБ ЛИГА О Элементы символики в содержимом данного пособия (фигуры героев и логотип) являются зарегистрированными символами СМБ



Получай!!! Неотесанное Полено!!!



Я покажу, как надо владеть клинком, Сухопутные Крысы!!!!

Получай!!! Ощипанная Курица!!!



Лисёнка, кто это???



Что вы тут устроили?! Успокойся, Дубовая Башка!!!
Это же чемпион СМБ из Лиги О!
Его зовут Сильвер!!

КАПИТАН Сильвер!!!!

В лигу О (Опора) входят инвалиды с протезами конечностей и на колясках, но не дайте себя обмануть, они ничуть не хуже Вас владеют мечом и саблей!

Но таким людям нужно помогать осваиваться в спорте и в СМБ, чтобы сделать СМБ доступным всем.

Так и появляются живые легенды!!! Они своим примером показывают нам силу воли, духа и стремление к победе, в первую очередь над собой.

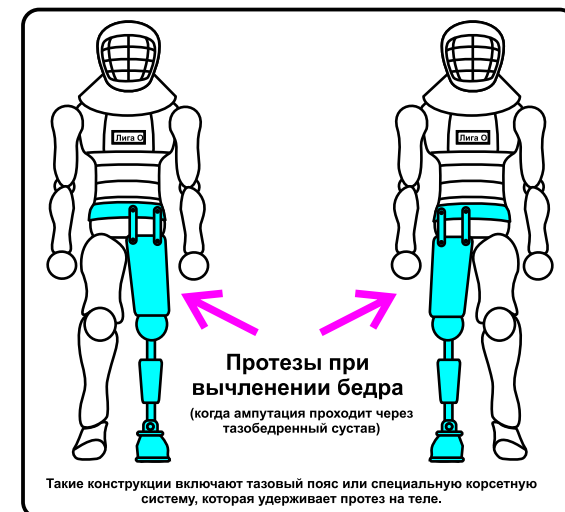
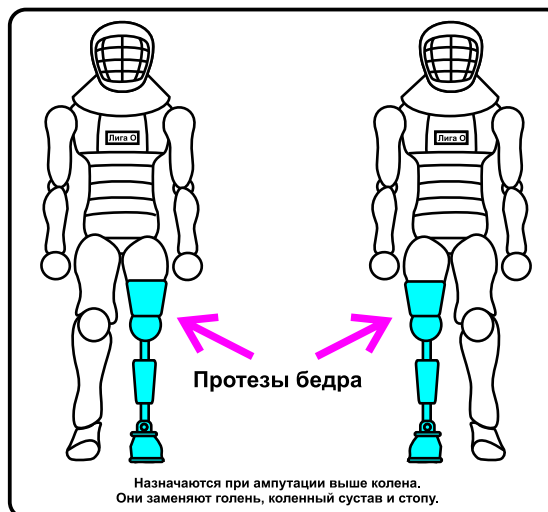
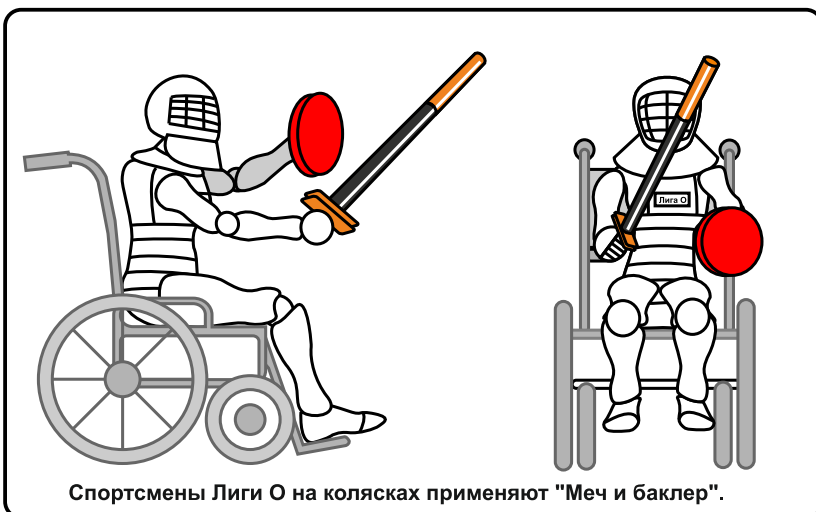
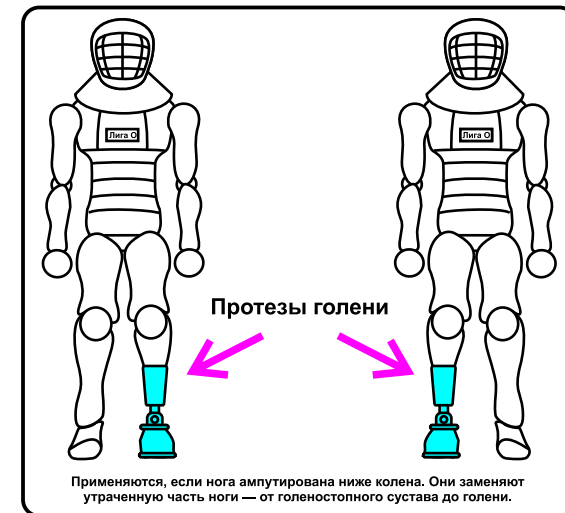
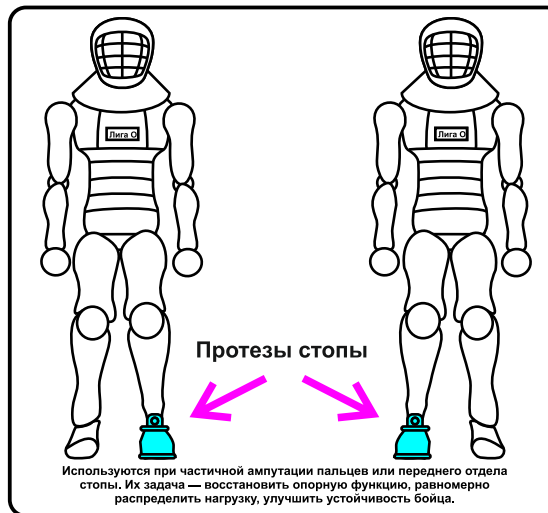
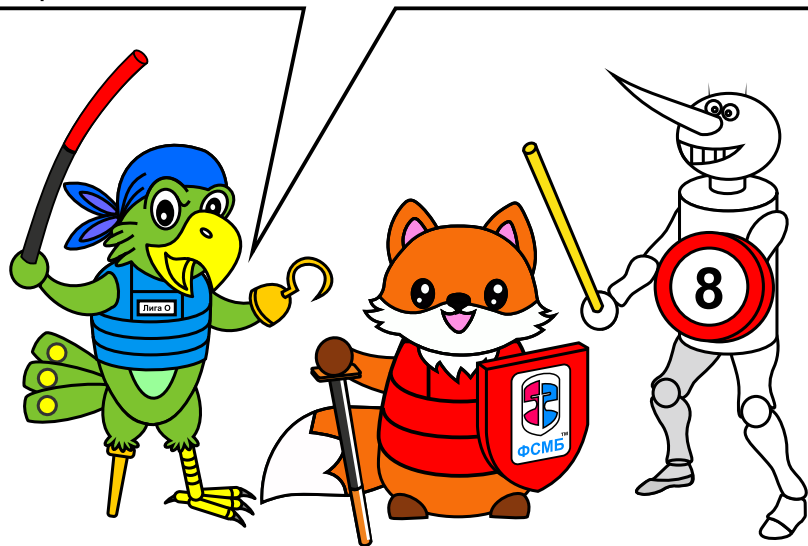


Данный персонаж НЕ является зарегистрированным символом СМБ и не может быть использован, в рамках данного пособия



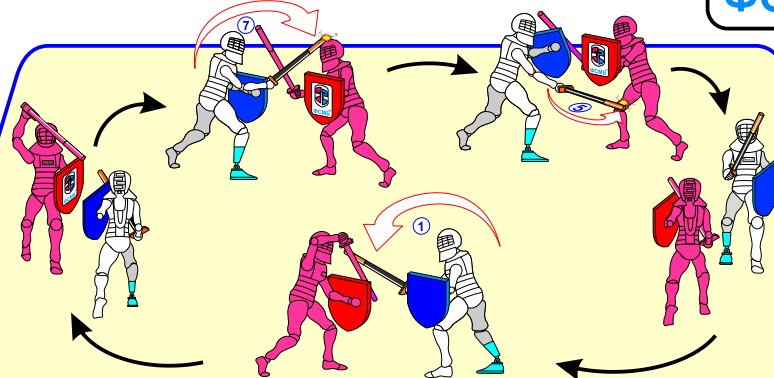
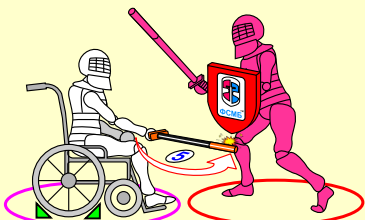
Лига О (от слова "Опора") - для людей с ампутациями конечностей.

Адаптивный Мечевой Бой - система адаптивной физической культуры, которая основана на технике отечественных разработок Современного Мечевоего Боя, направлена на реабилитацию и абилитацию детей и взрослых с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различной направленности. Спортсмены Лиги О с протезами соревнуются (с некоторыми ограничениями и изменениями) по стандартным правилам номинаций СМБ: "Щит и меч", "Одноручная Сабля", "Сабля и баклер", "Триатлон". Базовой номинацией для Лиги О является "Щит и меч".



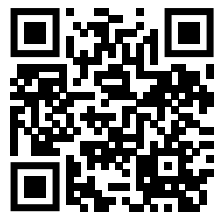


После успешного прохождения бойцом полосы препятствий (стр. 4), для допуска к соревнованиям бойцы лиги О должны сдать 2 зачета - Базовый и Продвинутый, атакуя инструктора СМБ. После этого бойцам Лиги О можно выходить на турниры по Современному Мечевому Бою. Напоминаем Вам, что данное пособие для Лиги О является дополнением к пособию "Основы СМБ в Картинках: Теория для Чайников" – основные понятия СМБ, такие как сектора защит, направления ударов (синяя цифра в кружочке), типы ударов, финты и прочие базовые приемы СМБ описаны там, и они одинаковы как для бойцов лиги О, так и для бойцов без протезов конечностей. В любом случае, последнее слово за Вашим тренером СМБ. Также рекомендуем ознакомиться с Видеокурсом СМБ от Марии Владимировны Давыдовой. Эй!! Рыжая Всезнайка, подскажи QR-код на Видеоуроки СМБ.

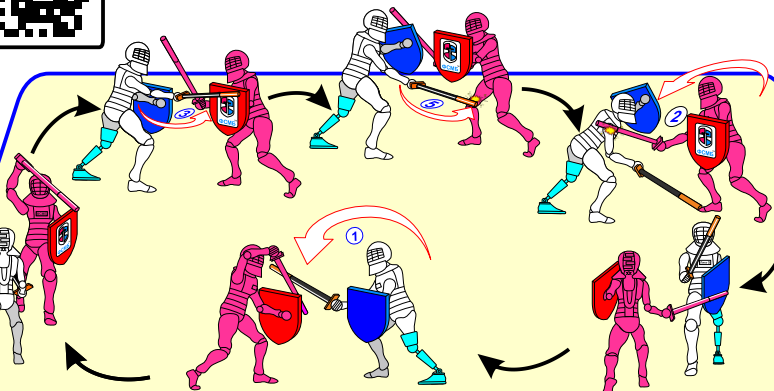
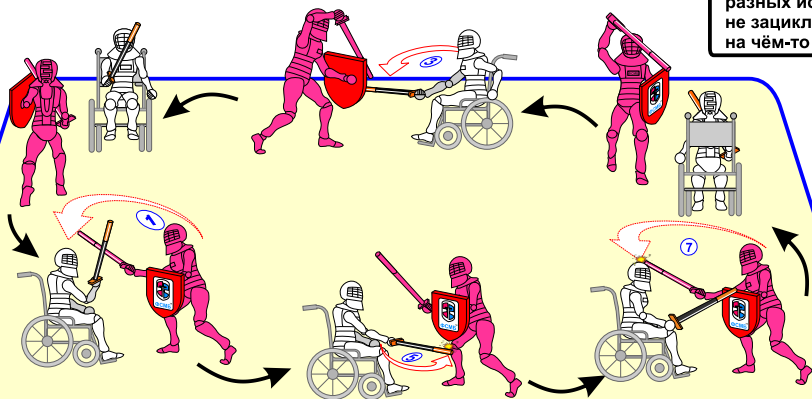


Базовый уровень для начинающих бойцов на колясках, не имеющих побед на соревнованиях. У бойцов на колясках инструктор не перемещается, коляска зафиксирована штатными тормозными устройствами. Атаковать инструктора разрешено по полной зоне согласно правилам номинации "Щит и меч". Инструктор не отвечает атаками, но может ставить защиты.

Бесплатный видеокурс СМБ для начинающих, наводите камеру Вашего смартфона, и смотрите с самого начала. Изучайте СМБ из разных источников, не закливайтесь на чём-то одном!!!



Базовый уровень для начинающих бойцов на протезах, не имеющих побед на соревнованиях. Инструктор перемещается в пределах ристалища, отступая назад и по кругу, поддерживая скорость перемещения, комфортную для бойца. Атаковать инструктора разрешено по полной зоне согласно правилам номинации "Щит и меч". Инструктор не отвечает атаками, но может ставить защиты.



Продвинутый уровень для бойцов на колясках, сдавших зачет по инструктору на предшествующих соревнованиях. Спортсмены на колясках выполняют атаку по инструктору в движении, если им позволяет диагноз, состояние здоровья и конструкция коляски. Атаковать инструктора разрешено по полной зоне согласно правилам номинации "Щит и меч". Инструктор перемещается в пределах ристалища, отступая назад и по кругу, поддерживая комфортную для спортсмена скорость перемещения. При этом инструктор примерно 1 раз в 3-5 секунд наносит один ответный удар (контратака) по бойцу Лиги О. Попадания в спортсмена и инструктора оцениваются судьями площадки по Правилам СМБ. Попадания в голову, шею и туловище засчитываются как 2 очка, в руки и ноги как 1 очко.

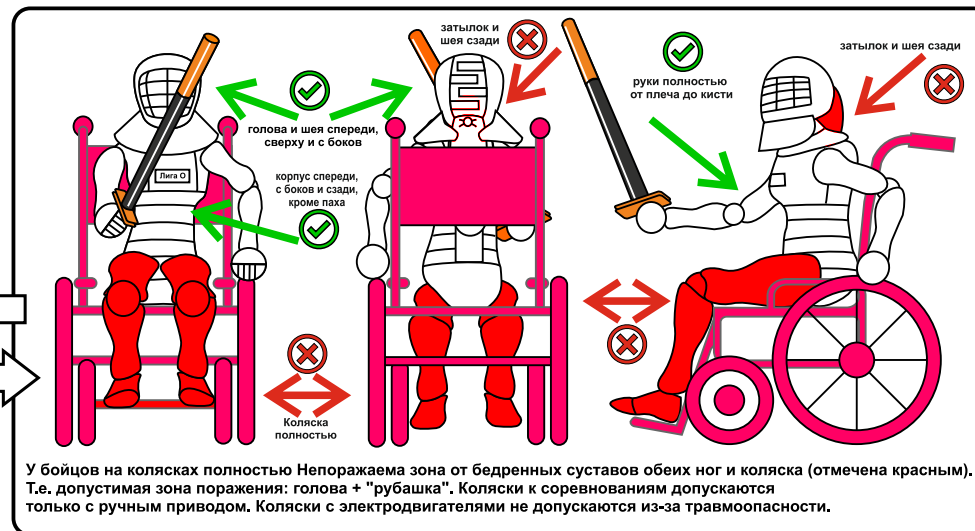
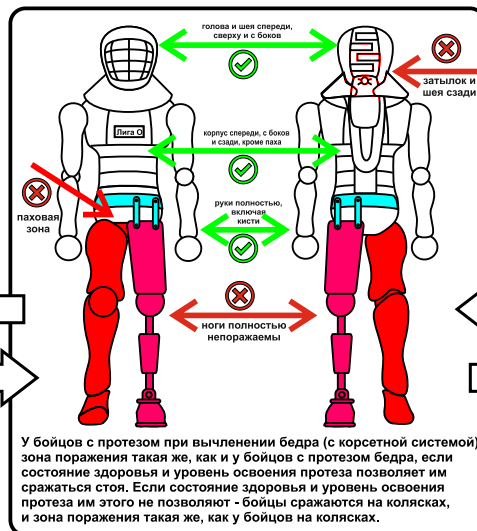
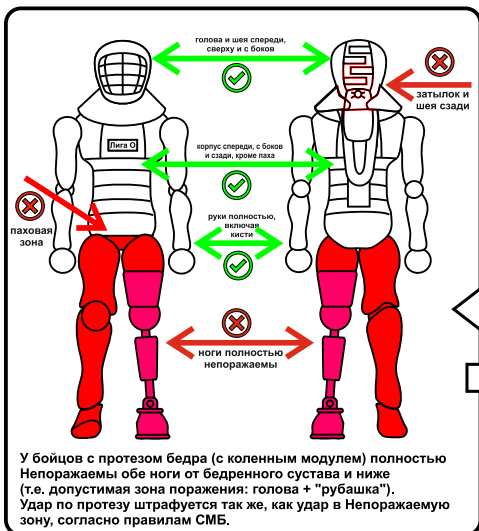
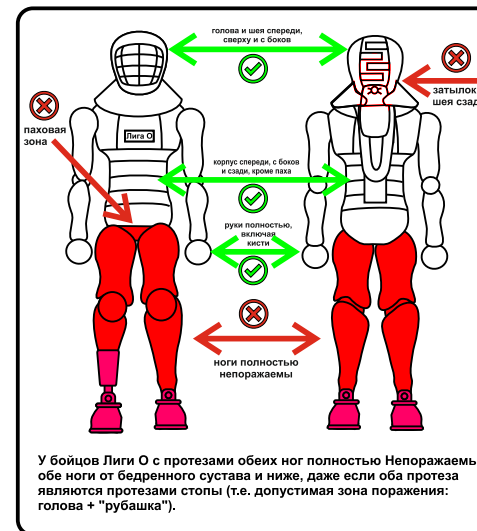
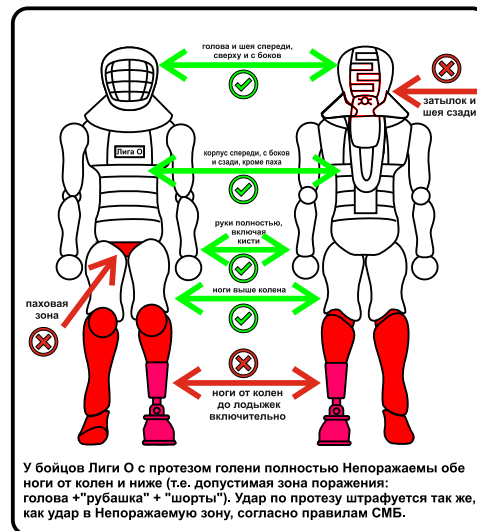
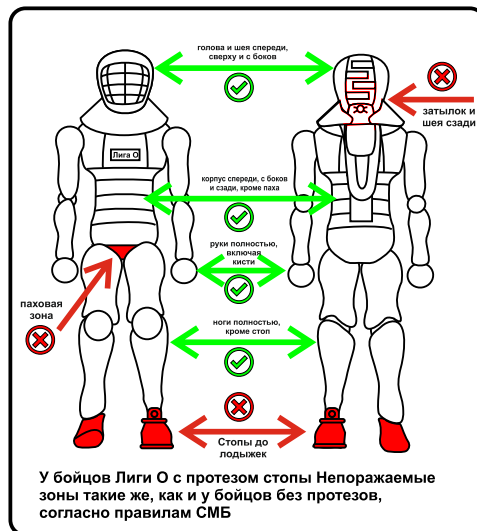
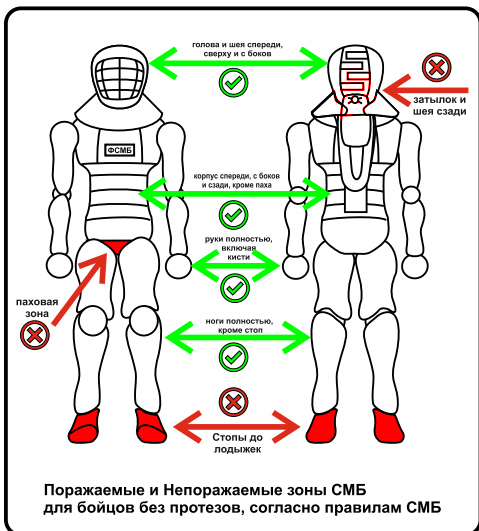
Продвинутый уровень для бойцов на протезах, сдавших зачет по инструктору на предшествующих соревнованиях. Атака по инструктору длится 1 минуту. В течение этого времени инструктор должен менять стационарные защиты примерно 1 раз за 5 секунд. Инструктор перемещается в пределах ристалища, отступая назад и по кругу, поддерживая комфортную для спортсмена скорость перемещения. При этом инструктор примерно 1 раз в 3-5 секунд наносит один ответный удар (контратака) по бойцу Лиги О. Попадания в спортсмена и инструктора оцениваются судьями площадки по Правилам СМБ. Попадания в голову, шею и туловище засчитываются как 2 очка, в руки и ноги как 1 очко.



Поражаемая зона для бойцов Лиги О - стандартная для СМБ: голова, корпус, руки (включая кисти) и ноги без стоп и без протезов.

Непоражаемая зона для бойцов Лиги О отличается. К стандартным для СМБ (затылок, шея сзади, пах, стопы) добавляются области с протезами и коляска. Удары по протезу запрещены и наказываются как за удар в обычную Непоражаемую зону. Различия в поражаемых зонах зависят от типа и количества протезов.

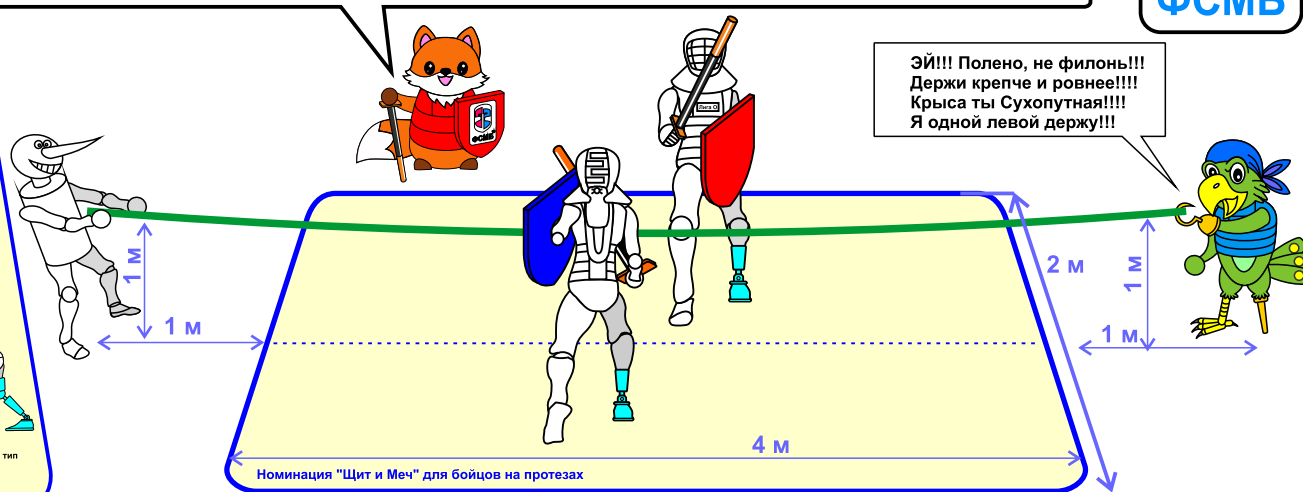
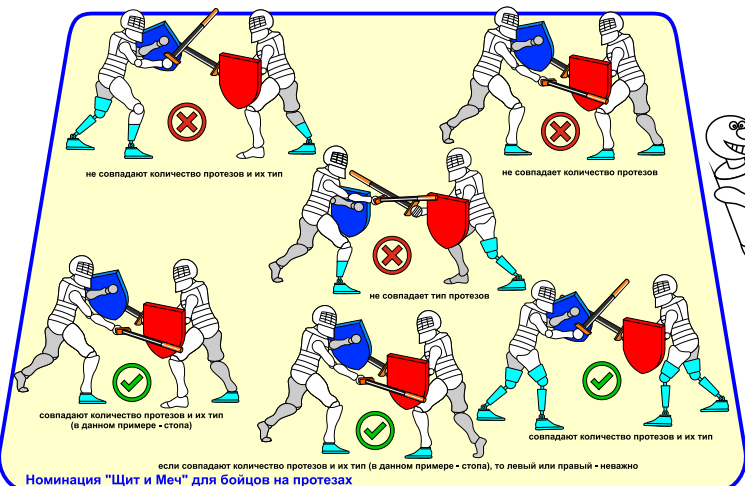
Подробнее Поражаемые и Непоражаемые зоны СМБ для бойцов без протезов смотрите на схемах в пособии "Основы СМБ в Картинках: Теория для Чайников" и в правилах СМБ.





"Бой через барьер" для бойцов на протезах - применяется для обучения бойцов на тренировках и на соревнованиях для начинающих бойцов, прошедших зачёт по инструктору Продвинутого уровня. Барьер служит ограничителем перемещений по площадке для снижения риска падения и травм начинающих бойцов. Бой проходит по правилам Лиги О СМБ, при этом обходить, перепрыгивать, проламывать, и любым другим способом пересекать барьер запрещено.

Для спортсменов на колясках бой через барьер не проводится. А для них организуются бои согласно правилам раздела "Меч и баклер" дисциплины "Триатлон". Обязательно ознакомьтесь с правилами СМБ для Лиги О.

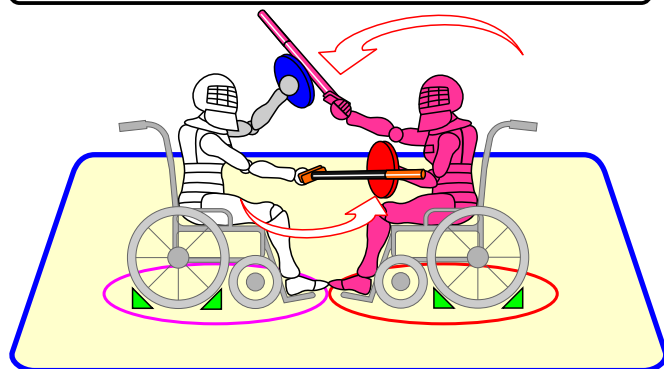


Если невозможно разделить номинации на мужскую и женскую, то можно провести смешанный бой через барьер при условии одинакового типа протеза у бойцов в паре.

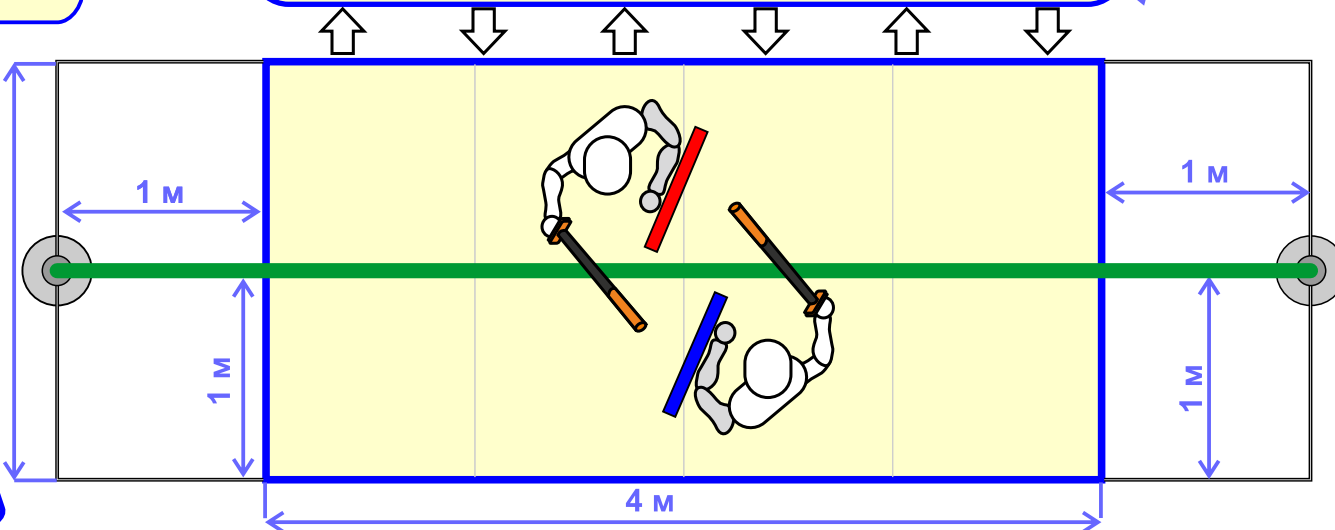
То есть должны совпадать:

1. Количество ног с протезами (либо обе ноги с протезом, либо одна);
2. Тип протеза - голень-голень или бедро-бедро или стопа-стопа. При этом неважно, какая из ног с протезом - правая или левая.

Если у бойца пары нет, то спортсмен работает по инструктору.



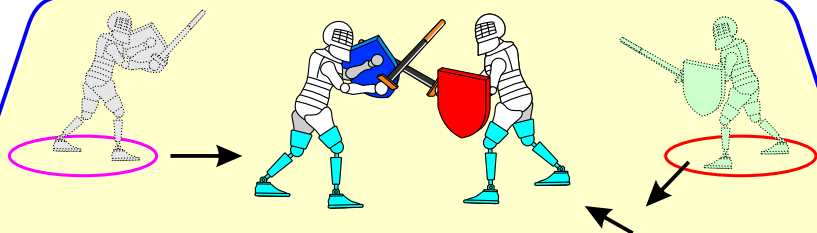
К участию в номинации допускаются спортсмены лиги О на колясках, ранее сдавшие зачёт "атака по инструктору Продвинутого Уровня". В базовой версии поединки проводятся с фиксацией колясок штатными тормозными устройствами. Необходимо учитывать конструкцию коляски - она должна обеспечивать достаточную устойчивость. Номинация проводится согласно правилам раздела "Меч и баклер" дисциплины "Триатлон". Разделение бойцов по полу возможно при наличии достаточного количества бойцов обоих полов. В противном случае номинация на колясках проводится смешанно (мужчины и женщины могут сойтись в одном поединке).



Для боя через барьер используется площадка 4x2 м, разделенная натянутым канатом. Другие варианты барьеров неудобны и опасны. Канат должен быть закреплен в точках крепления на расстоянии не менее 1 м снаружи от края площадки, на высоте 1 метра. Канат стандартный, применяемый в спортзалах (толстый), крепится на столбиках, прикрепленных к полу, или с основанием, пришитым грузом, возможны крошечные или металлические кольца, вбитые в стену. Если нет стоек, то держать его должны помощники (желательно, крепкие парни) на высоте примерно метра от пола или чуть выше. Середина может провисать.



Номинации продвинутого уровня представляют собой свободный бой по правилам СМБ с перемещением по всей площадке.
 К участию в номинациях продвинутого уровня допускаются спортсмены лиги О, занимавшие победные места в базовых номинациях на предшествующих соревнованиях. Проводятся строго между бойцами с одним типом ампутации и с разделением по полу. Например: между двумя бойцами с протезами голени или двумя бойцами с протезами бедра. Если невозможно разделить номинации на мужскую и женскую, то можно провести смешанный бой через барьер при условии одинакового типа протеза у бойцов в паре.
 Возможно проведение номинаций: "Щит и меч", "Одноручная Сабля", "Сабля и баклер", "Триатлон", "Двоеборье" по правилам соответствующих номинаций СМБ для обычных бойцов. Ограничения по зоне поражения в соответствии с типом протезов бойцов.



Дисциплина "Щит и меч" со свободным перемещением



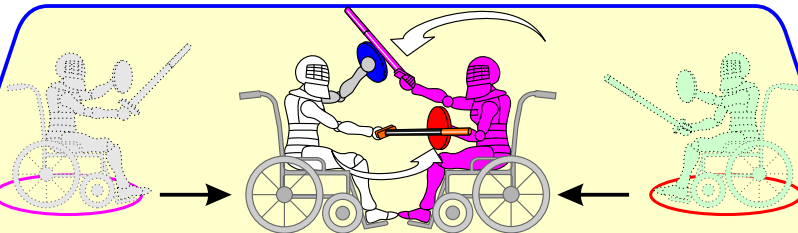
Дисциплина "Одноручная Сабля" или "Сабля и баклер" со свободным перемещением



Двоеборье из дисциплин "Щит и меч" + "Одноручная Сабля" или "Сабля и баклер" со свободным перемещением



Триатлон со свободным перемещением



Дисциплина "Меч и баклер" для спортсменов на колясках в движении



Спортсмены с протезом руки могут выступать в дисциплине "Одноручная Сабля" в лигах А и В. Если позволяет протез, то в дисциплинах "Сабля и баклер" и даже в "Щит и меч". Но лучше перед этим проконсультироваться с врачом и тренером.



На данном слайде показаны отличия стойки в Лиге О от базовой в СМБ. В целом, для бойца с протезом ноги опорная (впередистоящая) нога предпочтительнее та, что более целая. Например, если одна нога здоровая, а другая на протезе, лучше выставить вперед здоровую ногу. Если например у бойца Лиги О одна нога с протезом голени, а другая с протезом бедра, лучше выставить вперед ногу с протезом голени. Но также следует учитывать тип протеза и его конструкцию. В протезе голени важнее какая установлена ступня. С ним разные бойцы показывают разные предпочтения опорной (впередистоящей) ноги и толчковой (сзадистоящей). Это подбирается индивидуально в ходе занятий. В случаях с протезами бедра с коленным модулем и с вычленением бедра опорная нога только та, что более целая. При этом конструкция коленного модуля диктует особенности перемещения и техники. Протезы данной категории делятся на две большие группы: механические и электронные. Электронные протезы более безопасны, могут эффективнее имитировать работу колена. Механические очень разнообразны (гидравлика, пневматика, пружины) и некоторые из них тоже могут хорошо работать в перемещениях. Также и электронные - у каждого свои нюансы. Поэтому в процессе занятий надо сформировать понимание, какой протез лучше подойдет конкретному бойцу (для чего желательно испытать в движении несколько конструкций).

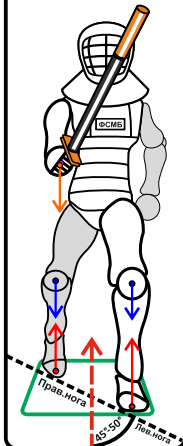
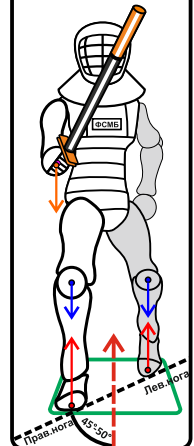
Вспоминаем стандартные стойки СМБ. Подробнее о стойках СМБ для бойцов без протезов смотрите в пособии "Основы СМБ в Картинках: Теория для Чайников"

ПРАВОсторонняя Стойка База

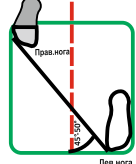
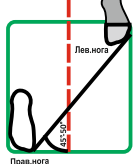
ЛЕВОсторонняя Стойка База

ВИД СПЕРЕДИ

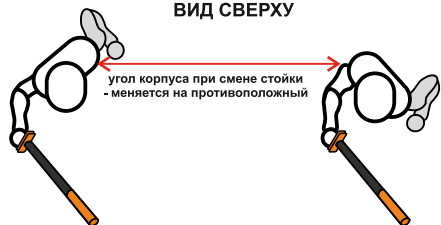
ВИД СПЕРЕДИ



ПОЛОЖЕНИЕ СТОП

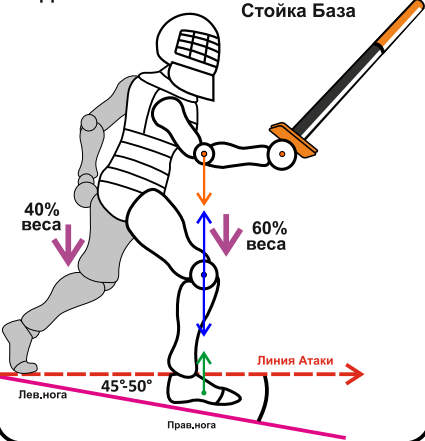


ВИД СВЕРХУ



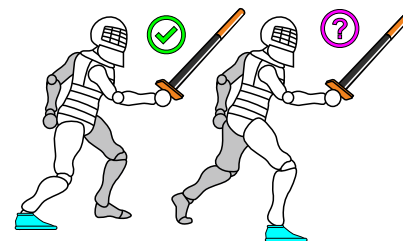
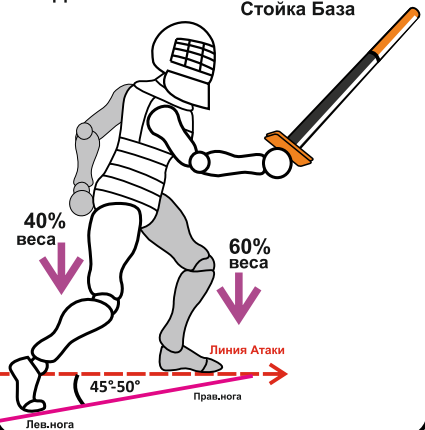
ВИД СПРАВА

ПРАВОсторонняя Стойка База

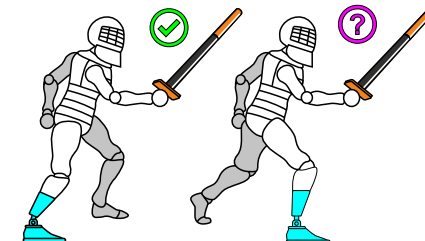


ВИД СПРАВА

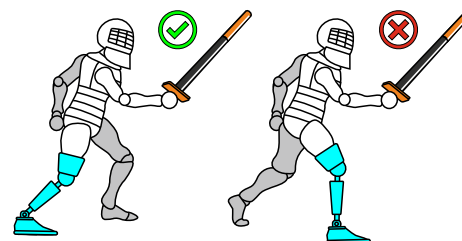
ЛЕВОсторонняя Стойка База



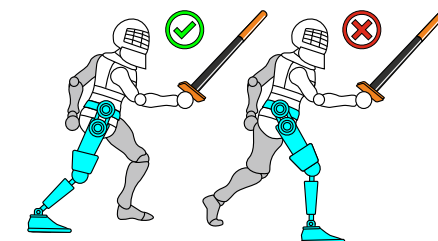
В случаях с протезами стопы опорная (впередистоящая) нога может быть любая, это зависит от задач поединка и физиологии бойца (левша/правша), но лучше начинать обучение со стойки, где здоровая нога впереди.



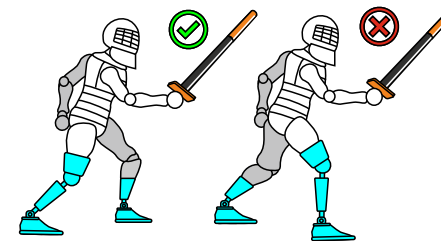
В случаях с протезами голени опорная (впередистоящая) нога может быть любая, это зависит от задач поединка и физиологии бойца (левша/правша), но лучше начинать обучение со стойки, где здоровая нога или более целая нога впереди.



В случаях с протезами бедра с коленным модулем опорная (впередистоящая) нога только та, что более целая.



В случаях с протезами с вычленением бедра опорная (впередистоящая) нога только та, что более целая, возможно, лучше начать с боев на колясках.



В случаях с протезами обеих ног опорная (впередистоящая) нога только та, что более целая.



Оглавление	ОСНОВЫ СМБ В КАРТИНКАХ - Теория для Чайников ЛИГА О: Дополнения v 1.4
Страница 1	Обложка
Страница 2	Предисловие
Страница 3	Виды протезов
Страница 4	Зачеты для проверки навыков бойцов с протезами нижних конечностей (Дорожка препятствий)
Страница 5	Зачеты для проверки навыков бойцов с протезами нижних конечностей и на колясках (Атака по инструктору)
Страница 6	Поражаемая зона для бойцов Лиги О
Страница 7	Базовые номинации бойцов с протезами нижних конечностей и на колясках (соревнования)
Страница 8	Продвинутые номинации бойцов с протезами нижних конечностей и на колясках (соревнования)
Страница 9	Особенности Стоек СМБ - Лиги О

