

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ФЕДЕРАЦІЯ ФЕХТУВАННЯ УКРАЇНИ**

# **Ф Е Х Т У В А Н Н Я**

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву,  
шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих  
навчальних закладів спортивного профілю**

## Фехтування:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Програму підготував:

В.А. Бусол – канд. пед. наук, доцент, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, завідувач кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією фехтування України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України і ДНДІФКС.

## ЗМІСТ

	стор.
<b>Вступ</b> .....	4
<b>1. Організація навчально-тренувального процесу</b> .....	5
1.1. Етапи багаторічної підготовки спортсменів .....	5
1.2. Комплектування навчальних груп .....	7
1.3. Форми організації занять .....	11
1.4. Засоби та методи тренування .....	13
1.5. Побудова річного циклу тренувань .....	16
1.6. Облік та контроль тренувального процесу .....	18
1.7. Організація виховної роботи .....	20
1.8. Матеріально-технічне забезпечення .....	21
<b>2. Зміст програмного матеріалу</b> .....	23
2.1. Навчальний план для груп спортивних шкіл .....	23
2.2. Програмний матеріал для груп початкової підготовки .....	23
2.3. Програмний матеріал для груп попередньої базової підготовки .....	27
2.4. Програмний матеріал для груп спеціалізованої базової підготовки .....	32
2.5. Програмний матеріал для груп підготовки до вищих досягнень .....	36
<b>Література</b> .....	40
<b>Додатки</b> .....	41
Додаток 1. Інструкція з техніки безпеки на заняттях з фехтування .....	41
Додаток 2. Перелік спеціального інвентарю (на одного учня) та терміни його використання .....	42
Додаток 3. ВИТЯГ з Наказу Міністерства молоді спорту №1624 від 18.05.2009 «Порядок наповнюваності груп відділень з видів спорту і тижневий режим навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» .....	43

## ВСТУП

Навчальна програма підготовлена відповідно до рішення Президії Федерації фехтування України від 7.07.2011 року. Необхідність розробки нової програми зумовлена потребою удосконалення підготовки спортивного резерву в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю у зв'язку з затвердженням нового Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (Постанова Кабміну від 5.11.2008р. №993) та сучасними поглядами щодо ранньої спортивної спеціалізації у більшості передових фехтувальних країн світу.

У процесі підготовки програми були використані директивні та нормативні документи Мінсім'їмолодьспорту; Міністерства освіти і науки, молоді та спорту; Міністерства фінансів; Міністерства охорони здоров'я.

Програма складена з урахуванням особливостей побудови тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки фехтувальників. Основні її положення ґрунтуються на результатах новітніх наукових досліджень в галузі фізичного виховання і спорту, передовому досвіді практичної роботи тренерів-викладачів фехтування, рекомендаціях спортивних медиків, психологів, фізіологів.

Програма складається з двох розділів:

1. Організація навчально-тренувального процесу.
2. Навчальний план та зміст програмного матеріал

У першому розділі викладені: структура багаторічної підготовки спортсменів; вимоги щодо відбору учнів та комплектування навчальних груп, їх наповнення та режиму тренувальної роботи; форми організації занять; засоби та методи тренування; побудова річного циклу підготовки; організація виховної роботи; вимоги до матеріально-технічного забезпечення та техніки безпеки на заняттях і змаганнях з фехтування.

У другому розділі програми представлений навчальний план для груп спортивних шкіл та спеціалізованих вищих навчальних закладів спортивного профілю, дана коротка характеристика навчальних груп та основна спрямованість тренувального процесу, представлені річні плани-графіки для всіх навчальних груп та викладений основний зміст програмного матеріалу.

Програма являється офіційним документом, який регламентує організацію та проведення навчально-тренувальної роботи у відділеннях фехтування спортивних шкіл (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) та спеціалізованих вищих навчальних закладів спортивного профілю.

# 1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

## 1.1. Етапи багаторічної підготовки фехтувальників

**Мета** багаторічного процесу підготовки юних фехтувальників: виховання всебічно розвинутих, висококваліфікованих спортсменів, здатних захищати честь свого колективу і держави на змаганнях самого високого рівня.

У зв'язку з постійним зниженням віку спортсменів, що здобувають перемоги на світових чемпіонатах і Олімпійських іграх, перед методикою підготовки фехтувальників виникає ряд проблем – з якого віку розпочинати спеціалізовану підготовку, як її здійснювати на окремих етапах і з яким переважним використанням засобів і методів.

Досвід роботи тренерів показує, що відносно стабільні результати на рівні майстрів спорту фехтувальники показують у 18-20 років. Вік дітей для груп початкової підготовки ДЮСШ складає 6-9 років. Як же повинен будуватись навчально-тренувальний процес з цими дітьми, щоб із перспективних юних спортсменів до 18-20 років підготувати майстрів спорту.

В теорії і методиці сучасного спорту у відповідності з віковими особливостями фізичного розвитку встановлені і науково обгрунтовані наступні етапи багаторічної підготовки спортсменів (В.Н. Платонов, 2004):

- етап початкової підготовки;
- етап попередньої базової підготовки;
- етап спеціалізованої базової підготовки;
- етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (підготовки до вищих досягнень);
- етап збереження досягнень.

У відповідності з викладеною періодизацією будується багаторічна підготовка юних спортсменів і у фехтуванні.

**Етап початкової підготовки** охоплює перші два-три роки занять у спортивній школі. Тренування вирішують завдання зміцнення здоров'я дітей, ліквідації недоліків у рівні фізичного розвитку, розвитку фізичних якостей, вивчення техніки і тактики фехтування. Пріоритетними є різностороння фізична і технічна підготовка – фундамент для поглибленої спеціальної підготовки.

Заняття носять переважно ігровий і змагальний характер, що дозволяє підтримувати позитивний емоційний фон та успішно боротись з монотонністю при вивченні технічних прийомів фехтування.

**Етап попередньої базової підготовки** ставить перед спортсменами завдання покращення фізичних кондицій та формування рухового потенціалу з метою успішного засвоєння широкого комплексу прийомів і бойових дій в обраному виді зброї. Важливо на даному етапі сформувати у юних фехтувальників мотивацію до цілеспрямованої багаторічної підготовки.

Особлива увага приділяється розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та гнучкості. В техніко-тактичній підготовці ставиться завдання оволодіти варіативністю виконання технічних прийомів і бойових дій та вмінням їх застосовувати в різноманітних тактичних ситуаціях.

**Етап спеціалізованої базової підготовки** передбачає планомірне збільшення тренувальних занять з великими навантаженнями та застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце займають індивідуальні уроки з тренером. Удосконалення техніки і тактики проходить в умовах наближених до змагальної діяльності. Спортсмени регулярно приймають участь у змаганнях і все частіше ставиться завдання показати свій кращий результат. Тренувальний процес будується з врахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Багато уваги приділяється бойовій практиці з завданням формування індивідуального стилю бойової діяльності.

**Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей** (підготовки до вищих досягнень) орієнтує спортсмена на досягнення максимальних результатів. Значно зростає доля засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, різко збільшується кількість поєдинків змагального характеру. Тренувальні навантаження досягають максимальних величин. Кількість тренувань у тижневих мікроциклах доходить до 15-20, суттєво зростають обсяги змагальної практики, техніко-тактичної, психічної та інтегральної підготовки.

Велика увага приділяється формуванню індивідуального арсеналу бойових дій з врахуванням особливостей розвитку фізичних і психічних якостей фехтувальників.

**Етап збереження досягнень** характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки фехтувальників. Основним завданням даного етапу є підтримання раніше досягнутого рівня, функціональних можливостей організму без збільшення обсягу тренувальної роботи. В той же час не зменшується увага до удосконалення техніко-тактичної майстерності, підвищення психічної готовності, ліквідації індивідуальних недоліків у фізичній підготовленості. Важливим фактором підтримання досягнень виступає тактична зрілість, яка прямо залежить від змагального досвіду спортсмена.

На даному етапі, як ніколи, треба застосовувати нові тренувальні засоби, нетрадиційні варіанти планування підготовки, використовувати різноманітні засоби контролю, стимуляції і відновлення працездатності.

## 1.2. Комплектування навчальних груп

Відповідно до структури багаторічної підготовки фехтувальників, у спортивних школах комплектуються наступні навчальні групи: початкової підготовки (ПП), попередньої базової підготовки (ПБП), спеціалізованої базової підготовки (СБП), підготовки до вищих досягнень (ПВД) (таблиця 1).

Таблиця 1  
Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у ДЮСШ та СДЮШОР

Рік навчання	Вік учнів	Мінімальна кількість		Максимальна кількість годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовленості
		груп у школі	учнів у групах		
<b>Групи початкової підготовки (ПП)</b>					
1-й	8-9	4	10	6	виконання контрольних нормативів
2-й	9-10	3	8	8	
Більше 2-х років	10-11	3	8	10	II юн. розряд
<b>Групи попередньої базової підготовки (ПБП)</b>					
1-й	11-12	2	6	12	I юн. розряд
2-й	12-13	2	6	14	II розряд
3-й	13-14	2	5	18	II розряд, 40% - I р.
Більше 3-х років	14-15	1	4	24	I розряд
<b>Групи спеціалізованої базової підготовки (СБП)</b>					
1-й	15-16	2	4	26	I розряд 50% КМС
2-й	16-17	2	3	28	КМС
Більше 2-х років	17-18	1	3	30	КМС 30% - МСУ
<b>Групи підготовки до вищих досягнень (ПВД)</b>					
Увесь термін	від 18	1	2	32	МСУ

### Примітки:

Відповідно до Наказу Міністерства молоді та спорту №1624 від 18.05.2009 р. «Порядок наповнюваності груп відділень з видів спорту і тижневий режим навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» п.1.5-1.12. в окремих випадках дозволяються певні відхилення від встановлених вікових меж, норм наповнюваності груп та тижневого режиму тренувальної роботи (див. Додаток 3).

Таблиця 2.

**Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у ШВСМ**

Рік навчання	Вік учнів	Мінімальна кількість		Максимальна кількість годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовленості
		груп у школі	учнів у групах		
<b>Групи спеціалізованої базової підготовки (СБП)</b>					
1-й	15-16	2	4	26	I розряд 50% КМС
2-й	16-17	2	3	28	КМС
Більше 2-х років	17-18	1	3	30	КМС 30% - МСУ
<b>Групи підготовки до вищих досягнень (ПВД)</b>					
Увесь термін	від 18	1	2	32	МСУ

Згідно Положення про школу вищої спортивної майстерності (Наказ Держкомспорту № 2227 від 10.10. 2002 р.) відділення фехтування може бути відкрите за наявності однієї групи підготовки до вищих досягнень та двох груп спеціалізованої базової підготовки. Функціонування груп початкової підготовки та попередньої базової підготовки в структурі ШВСМ не передбачається.

Контингент учнів ШВСМ формується з числа кращих спортсменів відповідного регіону. Основною формою організації навчально-тренувальної роботи ШВСМ є постійно діючий навчально-тренувальний збір (НТЗ), завдання та зміст якого повинні відповідати індивідуальним планам підготовки спортсменів та режиму роботи відповідних груп, передбачених чинною Програмою з фехтування.

Учні ШВСМ під час участі в НТЗ та змаганнях забезпечуються харчуванням, фармакологічними відновлювальними засобами, вітамінним та білково-глюкозними препаратами, а також спортивною формою, інвентарем та, у разі потреби, проживанням.

Таблиця 3

**Режим роботи та наповнюваність навчальних груп в спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю**

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		Учнів у групі	Навчальних годин на тиждень	
7-й клас	13	6	24	I юн. розряд
8-й клас	14	6	24	II розряд
9-й клас	15	4	24	II розряд, 50% I розряд
10-й клас	16	4	27	I розряд
11-й клас	17	3	27	КМС
I курс	18	2	32	КМС, 50% МСУ
II курс	19	2	32	МСУ
III курс	20	2	32	МСУ

Зарахування учнів ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ на наступний рік навчання здійснюється за умови поліпшення ними результатів виступів у змаганнях і виконання вимог, передбачених для груп спеціалізованої базової підготовки (табл. 6) та підготовки до вищих досягнень (табл.7).

Комплектування навчальних груп передбачає відбір учнів на основі оцінки рівня розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної майстерності, функціональної підготовленості, психічних особливостей.

Спортивний відбір, як процес пошуку обдарованих дітей, здатних показувати високі результати, має багатофакторну структуру і поділяється на ряд етапів. У спортивних школах етапи відбору відповідають етапам багаторічної підготовки фехтувальників та узгоджуються зі щорічним комплектуванням навчальних груп, яке проводиться у вересні – жовтні місяці. Комплектування груп у ШВСМ проводиться в період з 1 по 15 січня.

Відбір до груп початкової підготовки проводиться серед дітей віком 8-9, 9-10, 10-11 років. Особливо важливим є первинний відбір, який повинен включати в себе: агітацію і пропаганду, перегляд дітей в загальноосвітніх школах, медичне обстеження, попередню підготовку, оцінку фізичної підготовленості. Тестові завдання оцінюють розвиток найважливіших для фехтувальників фізичних якостей: швидкісних та швидкісно-силових, спритності, гнучкості, точності (таблиця 4).

За результатами первинного відбору комплектуються групи початкової підготовки 1-го року навчання. Бажано щоб групи були однорідними за віком, статевими ознаками, фізичною підготовленістю. Це дозволить уникнути ускладнень при плануванні та організації навчально-тренувальної і виховної роботи.

Таблиця 4

#### Вимоги для зарахування до груп початкової підготовки

Тестові завдання	Рік навчання					
	1 – й		2 – й		Більше 2-ох	
	вступні	випускні	вступні	випускні	вступні	випускні
Човниковий біг 4 x 15 м, с	<u>17,5</u>	<u>16,5</u>	<u>16,5</u>	<u>16,0</u>	<u>16,0</u>	<u>15,8</u>
	17,8	17,0	17,0	16,5	16,5	16,2
Стрибок у довжину з місця, см	<u>155</u>	<u>165</u>	<u>165</u>	<u>180</u>	<u>180</u>	<u>185</u>
	145	150	150	165	165	170
Викрут з палкою (відстань між руками, см)	<u>75</u>	<u>70</u>	<u>70</u>	<u>65</u>	<u>65</u>	<u>60</u>
	75	70	70	65	65	60
Точність уколу з випадом у мішень діаметром 10 см (рапіра, шпага)	-	<u>5</u> 5	<u>5</u> 5	<u>6</u> 6	<u>6</u> 6	<u>7</u> 7
	-	<u>5</u> 5	<u>5</u> 5	<u>6</u> 6	<u>6</u> 6	<u>7</u> 7
Виконання спортивного розряду				50% - II юн. розряд	II юн. розряд	I юн. розряд

тут і далі у чисельнику – показники для хлопчиків, у знаменнику – для дівчат.

Відбір до груп попередньої базової підготовки передбачає виконання тестових завдань з фізичної і спеціальної підготовленості та розрядних нормативів Єдиної спортивної класифікації України (таблиця 5).

Таблиця 5

**Вимоги для зарахування до груп попередньої базової підготовки**

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги	Рік навчання							
	1-й		2-й		3-й		більше 3-х	
	вст.	вип.	вст.	вип.	вст.	вип.	вст.	вип.
Човниковий біг 4 x 15 м, с	<u>15,8</u> 16,2	<u>15,6</u> 16,0	<u>15,6</u> 16,0	<u>15,4</u> 16,0	<u>15,4</u> 15,8	<u>15,2</u> 15,5	<u>15,2</u> 15,5	<u>15,0</u> 15,4
Стрибок у довжину з місця, см	<u>190</u> 175	<u>195</u> 180	<u>195</u> 180	<u>200</u> 185	<u>200</u> 185	<u>205</u> 190	<u>205</u> 190	<u>210</u> 195
Пересування кроками вперед (14 м), с	<u>11,2</u> 11,4	<u>11,0</u> 11,2	<u>11,0</u> 11,2	<u>10,8</u> 11,0	<u>10,8</u> 11,0	<u>10,5</u> 10,8	<u>10,5</u> 10,8	<u>10,3</u> 10,6
Точність уколу з випадом у мішень діаметром 10 см (10 спроб - рапіра, шпага)	$\frac{7}{7}$	$\frac{7}{7}$	$\frac{7}{7}$	$\frac{8}{8}$	$\frac{8}{8}$	$\frac{9}{9}$	$\frac{9}{9}$	$\frac{9-10}{9-10}$
Точність удару з випадом у правий (лівий) бік –ширина смуги 10 см (10 спроб) - шабля	$\frac{7}{7}$	$\frac{7}{7}$	$\frac{7}{7}$	$\frac{8}{8}$	$\frac{8}{8}$	$\frac{9}{9}$	$\frac{9}{9}$	$\frac{9-10}{9-10}$
Теплінг-тест, к-сть ударів за 10 с	<u>48</u> 48	<u>50</u> 49	<u>50</u> 49	<u>52</u> 50	<u>52</u> 50	<u>53</u> 53	<u>53</u> 53	<u>55</u> 55
Виконання спортивних розрядів	I юн.	II	II	II, 40% - I р.	II, 40% - I р.	I р.	I р.	I р., 50% КМС

Однією з умов для зарахування до груп попередньої базової підготовки, окрім здачі контрольних нормативів, є наявність у юних фехтувальників стійкого інтересу до цілеспрямованого спортивного удосконалення та виконання розрядних нормативів.

Важливо на даному етапі підготовки визначити основні напрямки удосконалення і правильно зорієнтувати подальшу підготовку спортсмена. Не виключена можливість зміни спеціалізації у виді зброї у відповідності з індивідуальними задатками та здібностями.

Спортивні результати учнів груп попередньої базової підготовки, особливо у перші 2 роки навчання, не можуть бути критерієм перспективності. Грунтовна фізична підготовка на основі спеціалізації фізичних і психічних якостей, формування широкого комплексу техніко-тактичних дій та придбання бойового досвіду – основні складові успішного навчання на даному етапі.

Відбір до груп спеціалізованої базової підготовки передбачає формування контингенту перспективних фехтувальників віком 15–18 років, здатних показувати високі спортивні результати та витримувати високі тренувальні і змагальні навантаження.

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги оцінюють рівень розвитку спеціальних рухових якостей та техніко-тактичну майстерність учнів (табл.6).

Таблиця 6

**Вимоги для зарахування до груп спеціалізованої базової підготовки**

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги	Рік навчання					
	1 – й		2 – й		більше 2-х	
	вступні	випуск.	вступні	випуск.	вступні	випуск.
Човниковий біг 4 x 15 м, с	<u>15,0</u> 15,4	<u>14,8</u> 15,3	<u>14,8</u> 15,3	<u>14,6</u> 15,2	<u>14,6</u> 15,2	<u>14,4</u> 15,0
Стрибок у довжину з місця, см	<u>210</u> 190	<u>215</u> 195	<u>215</u> 195	<u>220</u> 200	<u>220</u> 200	<u>225</u> 205
Пересування кроками вперед (14 м) і назад ( 14 м ), с	<u>10,3</u> 10,6	<u>10,1</u> 10,4	<u>10,1</u> 10,4	<u>9,9</u> 10,2	<u>9,9</u> 10,2	<u>9,7</u> 10,0
Точність уколу в мішень діаметром 10 см з кроком вперед і випадом (10 спроб) – рапіра, шпага	<u>7</u> 7	<u>8</u> 8	<u>8</u> 8	<u>9</u> 9	<u>8-9</u> 8-9	<u>9-10</u> 9-10
Точність удару з кроком вперед і випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см - ( шабля )	<u>7</u> 7	<u>8</u> 8	<u>8</u> 8	<u>9</u> 9	<u>8-9</u> 8-9	<u>9-10</u> 9-10
Виконання спортивних розрядів	I - 50% КМС	КМС	КМС	КМС- 30% МСУ	КМС -30% МСУ	КМС, 70% МСУ
Участь у змаганнях (к-сть)		<u>8-10</u> 8-10		<u>10-12</u> 10-12		<u>12-14</u> 12-14

Окрім перерахованих вимог тренери-викладачі повинні контролювати важливі для даного етапу особистісні та психічні якості – рівень мотивації, воля, психічна надійність, лідерство. При оцінці відповідності юного фехтувальника вимогам, що пред'являються спортсменам високого класу, особливу увагу необхідно звернути на впевненість у своїх силах, стійкість до стресових ситуацій, бажання змагатись та тренуватись з більш сильними суперниками. Саме ці якості в багатьох випадках визначають перспективність юного фехтувальника.

Відбір у групи підготовки до вищих досягнень має за мету визначити здібності спортсменів демонструвати високі результати на рівні відповідальних змагань, у тому числі і міжнародних. Групи комплектуються з майстрів спорту, які мають перспективу спортивного росту, входять до складу збірних команд області, України.

Окрім викладених критеріїв відбору (таблиця 7), які є орієнтовними, важливо оцінити можливості спортсменів переносити виключно напружену програму тренувань, вміння мобілізуватись у екстремальних умовах відповідальних змагань, проявляти психічну стійкість та волю до перемоги.

Таблиця 7

**Вимоги для зарахування у групи підготовки до вищих досягнень**

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги	Весь період навчання	
	вступні	перевідні
Човниковий біг 4 x 15 м, с	<u>14,4</u> 15,0	<u>14,2</u> 14,8
Стрибок у довжину з місця, см	<u>225</u> 205	<u>230</u> 205
Пересування кроками вперед (14 м) і назад (14 м), с	<u>9,5</u> 9,8	<u>9,2</u> 9,6
Виконання спортивних розрядів	МСУ	
Участь у змаганнях, кількість на рік	<u>12-14</u> 12-14	

Однією з умов зарахування до груп вищої спортивної майстерності є міцне здоров'я спортсмена. Захворювання гальмують ріст спортивних досягнень, а тому необхідно оперативного ліквідувати відхилення у стані здоров'я.

Відбір учнів до спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та перевод у наступний клас здійснюється відповідно до статуту відповідного закладу приймальною комісією закладу з урахуванням поліпшення ними результатів виступів у змаганнях та виконання вимог рекомендованих даною програмою (табл. 8 - 9).

Таблиця 8

**Вимоги для зарахування до 7 – 10 класів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги	Класи							
	7 клас		8 клас		9 клас		10 клас	
	вст.	вип.	вст.	вип.	вст.	вип.	вст.	вип.
Човниковий біг 4 x 15 м, с	<u>15,8</u> 16,2	<u>15,6</u> 16,0	<u>15,6</u> 16,0	<u>15,4</u> 16,0	<u>15,4</u> 15,8	<u>15,2</u> 15,5	<u>15,2</u> 15,5	<u>15,0</u> 15,4
Стрибок у довжину з місця, см	<u>190</u> 175	<u>195</u> 180	<u>195</u> 180	<u>200</u> 185	<u>200</u> 185	<u>205</u> 190	<u>205</u> 190	<u>210</u> 195
Пересування кроками вперед (14 м), с	<u>11,2</u> 11,4	<u>11,0</u> 11,2	<u>11,0</u> 11,2	<u>10,8</u> 11,0	<u>10,8</u> 11,0	<u>10,5</u> 10,8	<u>10,5</u> 10,8	<u>10,3</u> 10,6
Точність уколу з випадом у мішень діаметром 10 см (10 спроб - рапіра, шпага)	<u>7</u> 7	<u>7</u> 7	<u>7</u> 7	<u>8</u> 8	<u>8</u> 8	<u>9</u> 9	<u>9</u> 9	<u>9-10</u> 9-10
Точність удару з випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (10 спроб) - шабля	<u>7</u> 7	<u>7</u> 7	<u>7</u> 7	<u>8</u> 8	<u>8</u> 8	<u>9</u> 9	<u>9</u> 9	<u>9-10</u> 9-10
Теплінг-тест, к-сть ударів за 10 с	<u>48</u> 48	<u>50</u> 49	<u>50</u> 49	<u>52</u> 50	<u>52</u> 50	<u>53</u> 53	<u>53</u> 53	<u>55</u> 55
Виконання спортивних розрядів	I юн.р.	II р.	II р.	II р. – 50% I р.	II р. – 50% I р.	I р.	I р.	КМС

Таблиця 9

**Вимоги для зарахування до 11 класів – III курсів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги	Класи та курси					
	11 клас		I курс		II – III курс	
	вступні	випуск.	вступні	випуск.	вступні	випуск.
Човниковий біг 4 x 15 м, с	<u>15,0</u> 15,4	<u>14,8</u> 15,3	<u>14,8</u> 15,3	<u>14,6</u> 15,2	<u>14,6</u> 15,2	<u>14,4</u> 15,0
Стрибок у довжину з місця, см	<u>210</u> 190	<u>215</u> 195	<u>215</u> 195	<u>220</u> 200	<u>220</u> 200	<u>225</u> 205
Пересування кроками вперед (14 м) і назад (14 м), с	<u>10,3</u> 10,6	<u>10,1</u> 10,4	<u>10,1</u> 10,4	<u>9,9</u> 10,2	<u>9,9</u> 10,2	<u>9,7</u> 10,0
Точність уколу в мішень діаметром 10 см з кроком вперед і випадом (10 спроб) – рапіра, шпага	<u>7</u> 7	<u>8</u> 8	<u>8</u> 8	<u>9</u> 9	<u>8-9</u> 8-9	<u>9-10</u> 9-10
Точність удару з кроком вперед і випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см - (шабля)	<u>7</u> 7	<u>8</u> 8	<u>8</u> 8	<u>9</u> 9	<u>8-9</u> 8-9	<u>9-10</u> 9-10
Виконання спортивних розрядів	I р.	КМС	КМС	КМС, 50% МСУ	КМС, 50% МСУ	МСУ
Участь у змаганнях (к-сть)		<u>8-10</u> 8-10		<u>10-12</u> 10-12		<u>12-14</u> 12-14

### 1.3. Форми організації занять

За типом організації діяльності учнів у процесі занять фехтуванням розрізняють урочні і позаурочні форми занять. Урочні форми характеризуються:

- наявністю розкладу занять;
- керівною роллю викладача-тренера (вчителя);
- відносно постійним і однорідним складом групи;
- чіткою регламентацією діяльності спортсменів;
- зв'язком із попереднім і наступним навчальним матеріалом;
- контролем відвідування і успішності.

Позаурочні форми мають більш вільну, не завжди чітко регламентовану організацію діяльності (наприклад, самостійні заняття, змагання, прогулянки, походи тощо).

За змістом навчального матеріалу заняття можуть бути теоретичними і практичними. Найбільшу значущість для практики фехтування мають практичні заняття.

За кількісним складом вони поділяються на групові, індивідуальні, індивідуально-групові заняття. Групове заняття – основна форма проведення навчально-тренувальної роботи з початківцями та фехтувальниками масових розрядів. Регулярне проведення групових занять у відповідності з програмою

має велике організуюче і виховне значення, дозволяє найбільш успішно вирішувати завдання підготовки юних фехтувальників.

Індивідуальні та індивідуально-групові форми занять більш типові для спортсменів високої кваліфікації і застосовуються на всіх етапах підготовки, особливо під час навчально-тренувальних зборів.

В залежності від мети, урочні форми занять мають такі різновиди: навчальні; навчально-тренувальні; тренувальні; контрольні; змагальні.

Мета навчальних занять зводиться до засвоєння нового матеріалу. На навчально-тренувальних заняттях проходить не тільки вивчення нового матеріалу, але й закріплення раніше пройденого, проводиться розвиток фізичних якостей. Тренувальні заняття повністю присвячуються техніко-тактичному удосконаленню і розвитку фізичних якостей. Контрольні заняття мають за мету визначення успішності навчання за певний період. На таких заняттях приймаються заліки по техніці, тактиці, фізичній підготовленості. Змагальні заняття проводяться у формі офіційних змагань.

По різноманітності завдань, які вирішуються в процесі занять, вони поділяються на два типи:

- з вибірковою (переважною) спрямованістю;
- з комплексною спрямованістю.

Їх різниця полягає в кількості вирішуваних завдань. У заняттях вибіркової спрямованості вирішується, як правило, яесь одне завдання. В комплексних заняттях вирішуються 2-3, а то і більше завдань.

Типова структура групового заняття відповідає динаміці працездатності спортсменів. Так, на початку заняття застосовуються різні вправи, які скорочують період впрацьовування організму, потім іде напружена м'язова діяльність, а під кінець даються вправи, що не вимагають великих фізичних зусиль.

Таким чином, групове заняття умовно поділяється на наступні частини: підготовчу (загальну і спеціальну), основну, заключну.

Основне завдання загально-підготовчої частини полягає у підвищенні функціональної активності всіх органів і систем за рахунок використання широкого кола загальнопідготовчих вправ. Особливо це стосується більш інертної вегетативної нервової системи. Для підвищення емоційного впливу засобів підготовчої частини часто використовується музичне супроводження.

Під час спеціально-підготовчої частини заняття забезпечується необхідна координація рухів і енергетична база для виконання основних, спеціально-підготовчих і змагальних вправ.

Об'єктивним показником достатності розминання є частота серцевих скорочень на рівні 120–140 уд/хв.

Основна частина заняття будується, як правило, по такій схемі: удосконалення прийомів, які вивчались на попередніх заняттях; вивчення нових прийомів і дій; удосконалення прийомів і дій в умовах, наближених до змагальних.

Заклучна частина заняття спрямована на те, щоб привести діяльність основних систем організму спортсменів у спокійний стан. Для цього

застосовується повільна ходьба, дихальні вправи, вправи для розслаблення м'язів, підводяться підсумки уроку і даються домашні завдання.

#### 1.4. Засоби і методи тренування

**Засоби спортивного тренування** – це різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсмена.

Усі фізичні вправи в залежності від схожості з основним видом спорту поділяються на три групи: змагальні; спеціально-підготовчі; загально-підготовчі.

Змагальні вправи – це цілісні дії, що складають суть спортивної діяльності у відповідності з правилами змагань. Змагальні вправи в цьому відношенні відповідають поняттю "вид спорту".

В методичному відношенні важливо відрізнити власне змагальні вправи від тренувальних форм змагальних вправ. Перші виконуються в реальних умовах спортивних змагань та у повній відповідності з правилами змагань. У фехтуванні – це змагальні поєдинки. Другі співпадають з власне змагальними вправами по структурі і складу дій, але відрізняються тим, що виконуються в умовах тренування і спрямовані на вирішення тренувальних завдань. До них відносяться навчальні та тренувальні поєдинки фехтувальників

Спеціально-підготовчі вправи – це елементи змагальних вправ, їх варіанти. Це також вправи схожі зі змагальними по формі і характеру м'язових зусиль. Спеціально-підготовчі вправи повинні мати щось суттєво спільне з обраним видом спорту. У фехтуванні – це весь набір прийомів і бойових дій, а також вправи, що наближено відтворюють прийоми і дії по формі або характеру м'язових зусиль.

Загально-підготовчі вправи – це основні практичні засоби загальної фізичної підготовки фехтувальників. Їх склад найбільш широкий і різноманітний. Ці вправи відіграють допоміжно-сприяючу роль у спортивному удосконаленні і можуть використовуватись:

- як засіб розширення діапазону навиків і якостей, які служать "фундаментом" для спеціальної підготовки;
- як засіб підвищення загального рівня працездатності і розвитку якостей, що недостатньо розвиваються фехтуванням;
- як фактор активного відпочинку, сприяння відновлювальним процесом після значних спеціальних навантажень, а також для протидії монотонним тренуванням.

**Методи тренування** – це способи, з допомогою яких тренер добивається оволодіння учнями знаннями, вміннями і навиками; розвиває необхідні фізичні і психічні якості, формує їх світогляд.

Усі методи навчання і тренування поділяються на три групи: словесні, наочні, практичні (спеціальні).

В процесі навчання і тренування фехтувальників усі ці методи застосовуються в різних співвідношеннях в залежності від етапу підготовки

та конкретних завдань. Кожен метод повинен використовуватись не стандартно, а пристосовуватись до конкретних вимог.

Словесні методи: лекції, бесіди, пояснення, розгляд і аналіз, методичні вказівки і рекомендації.

*Лекція* – це спеціально підготовлене повідомлення по одному із питань навчання або тренування. Лекція має певний план, а матеріал в ній викладається в певній послідовності.

*Бесіда* – це вільна форма усного повідомлення або передачі знань. В бесіді розглядаються більш вузькі питання, проводиться обмін думками, даються відповіді на запитання.

*Пояснення* – найбільш розповсюджена форма передачі інформації від тренера до учнів. Воно найчастіше використовується при ознайомленні і вивченні прийомів фехтування і безпосередньо поєднується з практичними методами.

*Розгляд і аналіз* можуть носити різну спрямованість (технічну, тактичну, психічну, методичну, бойову) і часто використовуються для оцінки окремих сторін навчання і тренування. Необхідною умовою підвищення ефективності навчання і тренування є залучення самих учнів до розгляду і аналізу своїх дій.

*Вказівки і рекомендації* являються заключною частиною розгляду і аналізу техніки прийомів і дій, окремих занять, виступів спортсменів в змаганнях тощо. Вказівки і рекомендації повинні бути конкретними і переконливими, ґрунтуватися на реальних спостереженнях за учнями в процесі занять і змагань.

Наочні методи включають в себе: показ, ілюстрування, демонстрацію наочних засобів, перегляд боїв і змагань.

*Показ* – найбільш розповсюджений наочний метод, з якого починається вивчення кожного нового прийому. До показу пред'являються високі вимоги – він повинен бути взірцем по техніці виконання і формувати правильний образ досконалого виконання вправ.

*Ілюстрування* – це використання різних графіків, таблиць, фотографій, слайдів.

*Демонстрація наочних засобів* – це перегляд по окремій темі наукових матеріалів, приладів, пристроїв, відеозаписів, навчальних фільмів.

*Перегляд боїв і змагань* – це спеціально організоване спостереження з якою-небудь метою. Перегляд може стосуватись особливостей техніки, тактики, поведінки спортсмена, ефективності дій і т. ін. Перегляд, як правило, проводиться по зарані визначеній схемі і передбачає певну систему реєстрації.

Після перегляду проводиться його обговорення, розгляд і аналіз.

Практичні (спеціальні) методи являються основними в процесі навчання і тренування фехтувальників. До них відносяться: метод тренування без суперника; метод тренування з умовним суперником; метод тренування з партнером; метод тренування з суперником; індивідуальний урок.

*Метод тренування без суперника* – це групове або самостійне виконання прийомів фехтування без взаємодії з партнером. У таких вправах відпрацьовуються пересування, позиції, переміни позицій, імітації атакуючих і захисних дій.

*Вправи без суперника* – це своєрідна гімнастика фехтувальника, яка виконується на всіх етапах удосконалення спортсмена.

*Метод тренування з умовним суперником* – це виконання фехтувальних прийомів з використанням манекенів, стендів, тренажерних пристроїв, засобів термінової інформації.

*Метод тренування з партнером* – один із основних методів проведення групових занять в процесі навчання і тренування фехтувальників. Суть його полягає в тому, що учні розподіляються на пари і по вказівці тренера виконують визначені прийоми (дії) в певній взаємодії один з одним. Різновидами цих вправ являються: вправи у пересуваннях зі збереженням дистанції, змінах позицій і з'єднань; вправи в удосконаленні атак, захистів і відповідей; вправи у взаємоуроках; ігрові вправи в захистах і відповідях; вправи в "контрах".

*Індивідуальний урок* – найбільш поширений і ефективний метод тренування кваліфікованих фехтувальників. Індивідуальний урок з одної сторони виступає як форма організації заняття, а з другої – як найпоширеніший метод удосконалення майстерності фехтувальників. Суть його полягає в тому, що тренер індивідуально працює з окремим спортсменом, безпосередньо спілкуючись з ними за допомогою слова і своєї зброї. Тренер в даному випадку виступає одночасно і в ролі учителя (партнера), і в ролі суперника, який створює різні тактичні ситуації.

В залежності від конкретних завдань і переважної спрямованості індивідуальні уроки можуть бути уроками навчання, тренування, бою, контролю.

*Метод тренування з суперником* передбачає удосконалення техніки і тактики фехтування в умовах навчальних, тренувальних та змагальних поєдинків.

Навчальні поєдинки - це єдиноборство суперників за певним сценарієм, який визначає тренер. У навчальних поєдинках партнери мають право вільно маневрувати, змінюючи і підбираючи дистанцію, використовуючи дії розвідки і виклики для обігрування суперника і створення найбільш вигідної ситуації. Однак, тренер обмежує основні дії спортсменів, ставить завдання на створення окремих ситуацій, обмежує час поєдинку тощо. Тобто це поєдинки з певними обмеженнями, з установкою на виконання окремих завдань тренера.

Тренувальні і змагальні поєдинки проводяться без обмежень у виборі засобів техніко-тактичних дій, у створенні тактичних ситуацій, побудові поєдинків в цілому. Однак тренувальний поєдинок не ставить завдання отримати будь-що перемогу, хоч і проводиться у відповідності з правилами змагань. Основне завдання цих поєдинків – удосконалення окремих компонентів спеціальної підготовленості.

Змагальний поєдинок проводиться у відповідності з правилами змагань і ставить завдання перед його учасниками отримати перемогу.

### **1.5. Побудова річного циклу тренувань**

Структура річного циклу тренувань зумовлена головними завданнями, що стоять перед кожним із етапів багаторічної підготовки спортсменів. Тому природно, що побудова річного циклу тренувань на етапі початкової підготовки, де основним завданням є створення (на основі гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я) технічних і функціональних передумов для ефективного удосконалення в подальшому, принципово відрізняється від побудови річної підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Розглянемо структуру річного циклу підготовки та основну спрямованість тренувального процесу юних фехтувальників, характерних для етапів початкової та попередньої базової підготовки. Річний цикл підготовки включає три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний.

**Підготовчий період** (тривалість 5-7 місяців) передбачає поглиблене удосконалення усіх складових підготовленості спортсменів до чергового етапу, який визначає рівень кваліфікації фехтувальника. Для початківців це буде підготовка до виконання контрольних нормативів з фізичної та техніко-тактичної підготовки, участь у змаганнях, виконання вимог юнацького розряду. Для учнів груп попередньої базової підготовки ставиться завдання, окрім різносторонньої фізичної підготовки, виконання кваліфікаційних вимог більш високого рівня (розряду).

На першому етапі підготовчого періоду (2-3 місяці) значна увага приділяється розвитку фізичних якостей. В кожне заняття включаються вправи для розвитку спеціалізованих проявів рухових та психічних якостей. Рекомендується в кожному тижневому циклі 1-2 занять повністю присвячувати фізичній підготовці. Даний етап характеризується також значною роботою по удосконаленню техніки пересувань та ліквідації недоліків у техніці атакуючих і захисних дій, виявлених у попередньому річному циклі.

Другий етап підготовчого періоду характеризується збільшенням спеціальних вправ, спрямованих на удосконалення техніки і тактики бойових дій, розвиток тактичного мислення та спеціальної витривалості. Збільшується кількість різноманітних вправ змагальної спрямованості з завданням розвитку вольових якостей.

Починаючи з першого етапу, поступово підвищується обсяг навантажень з метою досягнення високого рівня тренуваності на початок змагального періоду.

**Змагальний період** (тривалість 3-4 місяці) передбачає ріст інтенсивності навантажень, перш за все за рахунок участі у змаганнях. Провідними засобами підготовки являються індивідуальні уроки, тренувальні та змагальні поєдинки. Це, безперечно, не виключає з тренувань.

роботу з партнером в парах та вправи на підсобних снарядах. Спеціальні вправи носять бойову, тактичну спрямованість.

Рівень фізичної підготовленості підвищується за рахунок включення в тренувальний процес окремих занять з фізичної підготовки. Основними засобами цих занять повинні бути спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол, регбі), які сприяють комплексному розвитку важливих для фехтування якостей: швидкості рухів та швидкості реагувань, спритності, витривалості, “відчуття дистанції”, розподіл та переключення уваги, координації тощо. Окрім того, включення в тренувальний процес спортивних ігор сприяє активному відпочинку та більш швидкому відновленню фізіологічних і нервових затрат організму.

Змагальний період юних фехтувальників можна поділити на етап ранніх (підготовчих) і етап основних змагань. На першому етапі спортсмени перевіряють свої можливості, оцінюють ефективність проведеної підготовки. такі змагання розглядають як основний засіб підготовки до відповідальних змагань. В них перевіряється ефективність бойових навичок і вмій, їх надійність в умовах емоційного напруження та додання різноманітних психічних перешкод, які виникають у процесі змагань.

На другому етапі змагального періоду необхідно зберегти високий рівень тренуваності для того, щоб набрати пік спортивної форми на відповідальних (основних) змаганнях року. бажано, щоб кожен новий тренувальний мікроцикл розпочинався на фоні повного відновлення всіх функцій організму.

Перед найбільш відповідальними змаганнями рекомендується, приблизно за тиждень, дещо знизити обсяг навантажень не знижуючи інтенсивності. Суттєве зниження обсягу та інтенсивності навантажень можливе тільки за 1-3 дні до змагань.

**Перехідний період** (1-2 місяці) настає після тривалого підготовчого і напруженого змагального періодів. головне завдання даного періоду – підвести спортсмена до нового річного циклу тренувань відпочившим, з хорошим станом здоров'я та високим рівнем функціональних можливостей організму. Це досягається засобами активного відпочинку і найчастіше в умовах санаторію, спортивно-оздоровчого табору, навчально-тренувального збору. В окремих випадках може бути повне припинення спеціальних фехтувальних тренувань. В той же час обсяг і навіть інтенсивність засобів фізичної підготовки порівняно зі змагальним періодом значно зростають.

Розподіл річного циклу на періоди і етапи у фехтувальників високої кваліфікації носить переважно умовний характер, так як для кожного із них визначається тільки основна спрямованість тренувального процесу, на якій концентруються зусилля тренера і спортсмена. При цьому тренування, як правило, являються багатокомпонентними як за засобами так і за завданнями. Виключення складають тільки перші заняття річного циклу (зазвичай не більше місяця), а також заняття в перехідному періоді, коли вони насичені переважно засобами фізичної підготовки, реабілітації, оздоровлення.

Таким чином, фехтувальники, підготовка яких націлена на вищі досягнення, майже весь рік використовують спеціалізовані засоби тренування, перш за все займаються техніко-тактичним удосконаленням і бойовою практикою, а також на протязі 9-10 місяців беруть участь в офіційних змаганнях.

Самі змагання, серед яких 6-8 престижних, залікових або відбіркових, з необхідністю показувати в них запланований або бажаний результат, визначають зміст підготовки до кожного з них і сумарно до головного змагання річного циклу.

Полізмагальний характер річного циклу фехтувальників високої кваліфікації (15-20 змагань в рік, у тому числі 30-40 змагальних днів з обсягом 250-300 поєдинків) може передбачати багатоциклову побудову підготовки. При такій системі річний цикл поділяють на декілька макроциклів (2-3-4-5) і в кожному із макроциклів річної підготовки виділяють підготовчий, змагальний і перехідний періоди. При застосуванні багатоциклової побудови річного циклу тренувань часто використовують варіанти, що отримали назву “здвоєного”, “зтроєного” і т.д. циклу (Матвеев, 1977; Платонов, 2004). У таких випадках перехідні періоди між першим, другим, третім і т.д. макроциклами не плануються, а змагальний період одного макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного.

### **1.6. Облік та контроль тренувального процесу**

Облік в роботі тренера-викладача – це отримання, обробка, систематизація та аналіз даних, що відображають процес підготовки спортсменів. Основними документами обліку є: журнал обліку занять, щоденник спортсмена, особиста картка спортсмена, протоколи змагань, карточки обстеження тощо.

В тренувальній практиці обліку підлягають зазвичай такі дані: відвідування занять; обсяг та характер тренувального навантаження; об'єктивні дані спортсмена, дані самоконтролю, контрольного тестування, лікарського огляду; результати контролю окремих сторін підготовленості та результати на змаганнях; особливості змагальної діяльності спортсменів; умови спортивної підготовки.

Контроль найчастіше використовується для оцінки ефективності процесу спортивної підготовки, участі в змаганнях, виконання планових завдань, стану різних сторін підготовленості спортсмена.

У системі контролю навчально-тренувального процесу можна виділити наступні види:

- оперативний – контроль дій спортсмена, його стану в процесі виконання вправ, в індивідуальному уроці, у процесі змагань або в період відновлення;
- поточний – контроль станів спортсмена після серії занять, тренувальних або змагальних мікроциклів;

- етапний – контроль та оцінка стану спортсмена після певного періоду тренувального або річного циклу підготовки.

У процесі підготовки спортсменів використовуються різні організаційні форми контролю:

1. Самоконтроль спортсмена. Його мета – оперативний контроль динаміки функцій організму і реакцій організму на тренувальне навантаження. основні параметри, які реєструються: частота пульсу, самопочуття, якість сну, апетит, вага. Усі параметри заносяться в щоденник спортсмена.
2. Лікарський контроль. Його мета – профілактика та лікування захворювань. Лікарський контроль здійснюється персоналом лікарсько-фізкультурного диспансеру та лікарем спортивної школи.
3. Педагогічний контроль. Його мета – визначення ефективності процесу підготовки за показниками технічної, тактичної, фізичної, психічної підготовленості, результатами змагальної діяльності. У процесі контролю застосовуються такі методи: спостереження; відеозапис; фотозйомка; бланкові, моторні та функціональні тести.
4. Науково-методичний контроль. Здійснюється, як правило, на рівні збірних команд країни спеціалістами комплексних наукових груп (КНГ). Його мета – комплексне обстеження спортсменів з використанням педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних показників для оцінки підготовленості, ефективності навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності.

### **1.7. Організація виховної роботи**

Виховна робота з юними спортсменами проводиться за єдиним, затвердженим директором школи планом, на основі якого складається план виховної роботи відділення фехтування.

Соціально-психологічний вплив на спортсмена реалізується, як правило, через виховну роботу тренера-викладача, яка є складовою частиною його діяльності на всіх етапах підготовки спортсмена.

Виховна робота проводиться як у процесі тренувальних занять і змагань, так і у вільний від занять час. Основними напрямками виховної роботи є:

- організація самодіяльного колективу учнів;
- виховання патріотизму, моральних та вольових якостей;
- пропаганда кращих традицій українського спорту;
- залучення учнів до суспільно-корисної праці;
- участь в організації спортивно-масових заходів;
- формування стійкої мотивації до удосконалення спортивної майстерності.

Завдання тренера-викладача - створити атмосферу дружби та взаємодопомоги в процесі тренувань і змагань, доброзичливих стосунків між учнями. Виховання в колективі та через колектив є запорукою успішної боротьби з проявами егоїзму; самолюбства; зневаги до товаришів, тренера, суперника.

Значний виховний ефект мають заходи зі збереження та примноження спортивних традицій відділення, школи, спортивного товариства. Серед таких заходів можуть бути: ювілеї колективу і пам'ятні дати; урочистий прийом в спортивну школу; церемонія присвоєння спортивного розряду; передача спортивної естафети молодим фехтувальникам від видатних спортсменів, ветеранів спорту; проведення спільних тренувань юних спортсменів з найсильнішими фехтувальниками міста, області, країни.

Виховне значення також мають показові виступи, спортивні вечори, відкриті тренування та змагання з запрошенням батьків, гостей, керівників загальноосвітньої та спортивної школи. Подібні заходи дисциплінують і викликають у юних фехтувальників бажання підняти рівень майстерності та авторитет свого колективу.

Надзвичайно важливу роль у вихованні юних спортсменів відіграє особистий приклад тренера-викладача. Високоморальні якості, спортивна та педагогічна майстерність впливають на формування особистості спортсмена. Використовуючи різноманітні педагогічні та психологічні прийоми впливу на учнів, їх емоційний стан, тренер повинен створити атмосферу творчої зацікавленості та прагнення досягнути вершин спортивної майстерності, удосконалити свої моральні і вольові якості.

## **1.8. Матеріально-технічне забезпечення**

Одним з важливих напрямів, які визначають прогрес сучасного спорту, є розробка та використання нового спортивного інвентарю та обладнання, удосконалення місць проведення змагань. Дані фактори суттєво впливають не тільки на ріст спортивних досягнень, але і на зміну спортивної техніки, тактики, а також методики підготовки спортсменів. Пов'язано це, перш за все, з широким впровадженням науково-технічного прогресу в практику спорту, постійною конкуренцією різних шкіл спорту, фірм, які виробляють спортивний інвентар та обладнання, будують спортивні споруди. Сьогодні нема виду спорту, який не відчуває на собі впливу вказаної тенденції.

Фехтування є одним з тих видів спорту, де результативність змагальної діяльності безпосередньо залежить від якості зброї, електроспорядження та одягу фехтувальника.

За останні роки Міжнародна Федерація фехтування (FIE) запровадила жорсткі вимоги щодо безпеки учасників змагань. Комісією електричної сигналізації і обладнання (SEMI) розроблені технічні вимоги і норми безпеки для фірм, які виробляють зброю, спорядження та одягу. Фірми виробники зобов'язані представити усі зразки своєї продукції на контрольну перевірку і при позитивному результаті контролю комісією SEMI видається дозвіл на її виготовлення з правом використання марки якості FIE. Марка якості ставиться на усіх виробах і містить такі дані: знак виробника, рік і місяць виготовлення, знак FIE.

FIE розробила вимоги до апаратури для реєстрації уколів (ударів), а також контролює їх якість та стимулює розробку нових систем реєстрації. На

сьогоднішній день в практику суддівства змагань впроваджена радіотелеметрична система фіксації ударів та уколів, тобто без використання проводів від фехтувальника до електрофіксатора.

Таким чином, сучасний рівень досягнень у фехтуванні у значній мірі залежить від того, наскільки успішно у підготовці спортсменів будуть реалізовані вимоги FIE стосовно забезпечення спортсменів сучасною формою та спорядженням, запровадженням до навчально-тренувального процесу науково-технічних досягнень та сучасних технологій суддівства змагань.

Розглянемо основні вимоги щодо матеріально-технічного забезпечення занять в ДЮСШ.

Рекомендований розмір спортивного залу для проведення тренувальної роботи – 12x20м. Така площа дозволяє проводити заняття з групами до 20 чоловік і змагання на 2-3 фехтувальних доріжках.

Для повноцінної роботи повнокомплектних спортивних шкіл необхідно мати зал розміром 18x36 метрів. У такому залі на восьми доріжках можуть проводити тренувальний процес як групи початкової підготовки, так і групи інших етапів багаторічної підготовки фехтувальників. У залах з такою площею успішно можна проводити змагання обласного та всеукраїнського рівня.

Спортивні зали повинні мати необхідні підсобні приміщення (роздягальні, душові кімнати, туалети, сушилки), а також приміщення для ремонту та зберігання зброї, іншого інвентарю та обладнання.

Спеціалізований зал фехтування має бути обладнаний настінними мішенями (з позначенням секторів), електромішенями для визначення точності та швидкості виконання дій, стаціонарними та пересувними манекенами, дзеркалами, гімнастичними стінками та лавками, необхідною кількістю додаткового обладнання (гімнастичні палки, обручі, скакалки, м'ячі, набивні м'ячі, тенісні м'ячі, гантелі).

З метою забезпечення теоретичних занять технічними засобами навчання, а також для здійснення контролю за технікою, тактикою, психічними якостями та змагальною діяльністю важливо мати комплект відеоапаратури та діагностичної апаратури (нейрохронометри, тренажери) з програмно-комп'ютерним забезпеченням.

Для проведення бойової практики та змагань необхідно мати металеві доріжки, комплекти електроапаратури для фіксації уколів (ударів) по кількості у 1,5 разів більше ніж фехтувальних доріжок, еталони і щупи для перевірки зброї, хронометри.

Для забезпечення групових занять, особливо на етапі початкової підготовки, треба мати необхідну кількість масок, нагрудників, рукавиць, зброї для загального користування. Кваліфіковані фехтувальники зобов'язані мати особисту екіпіровку, яка повинна відповідати міжнародним вимогам FIE.

Для попередження травматизму необхідно постійно контролювати стан зброї, спорядження, одяжі і не допускати до використання речі, які мають пошкодження або термін придатності яких вийшов.

Перелік спеціального інвентарю для забезпечення навчально-тренувального процесу та терміни його використання представлені у додатку 2.

## 2. ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ

### 2.1. Навчальний план для груп спортивних шкіл та навчальних закладів спортивного профілю

Навчальний план містить перелік основних розділів підготовки спортсменів, а також кількість відведених на них годин в рік для кожної групи (таблиця 9 - 10).

Навчальний план є відповідним документом для розробки план-графіків навчального процесу для кожної групи. У план-графіку загальна кількість годин, відведених на окремі розділи підготовки, розподіляється по місяцях. При цьому загальний обсяг годин у кожному місяці повинен відповідати тижневому режиму тренувальної роботи в групах (табл. 1, 3).

Таблиця 9

#### Навчальний план для груп спортивних шкіл

Розділи підготовки	Групи											
	ПП			ПБП				СБП			ПВД	
	Рік навчання та кількість годин											Увесь термін
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й		
Теоретична підготовка	4	8	10	12	16	20	24	26	28	30	30	
Фізична підготовка	166	188	220	240	290	320	360	356	390	420	460	
Техніко-тактична підготовка. У тому числі: бойова та суддівська практика	140	218	276	368	418	592	764	862	930	1002	1170	
	28	60	70	90	120	200	240	280	320	360	400	
Здача контрольних нормативів	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань											
Загальна кількість годин	312	416	508	624	728	936	1152	1248	1352	1456	1664	

**Рекомендований навчальний план для груп спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**

Розділи підготовки	Етапи							
	ПБП			СБП		ПВД		
	Класи та курси, кількість годин							
	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс
Теоретична підготовка	24	24	24	30	30	30	30	30
Загальна фізична підготовка	168	168	168	172	172	202	202	202
Спеціальна фізична підготовка	166	166	166	176	176	204	204	204
Техніко-тактична підготовка.	662	662	662	958	958	1170	1170	1170
У тому числі: бойова та суддівська практика	240	240	240	360	360	400	400	400
Здача контрольних нормативів	4	4	4	4	4	4	4	4
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань							
Засоби відновлення та лікарський контроль	54	54	54	54	54	54	54	54
Загальна кількість годин	1248	1248	1248	1404	1404	1664	1664	1664

## 2.2. Програмний матеріал для груп початкової підготовки

Групи початкової підготовки комплектуються з дітей віком 8-11 років, які пройшли попередній відбір або підготовку в групах перших 2-х років навчання. Навчальна робота в цих групах проводиться із розрахунку 6, 8 і 10 годин на тиждень. Рекомендуються 2-3-4-разові заняття на тиждень обсягом від 2 до 4 академічних годин, в залежності від поставлених завдань та рівня підготовленості.

Головні завдання навчально-тренувального процесу: зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, вивчення основ техніки і тактики фехтування.

Найбільший ефект на даному етапі дає різностороннє тренування. Поряд із старанним оволодінням основними прийомами і діями фехтування необхідно розвивати фізичні якості, використовуючи найрізноманітніші засоби. В заняття включають комплекси спеціально-підготовчих вправ, які

цілеспрямовано розвивають окремі якості, а також створюють передумови для якісного оволодіння технікою дій. Широко використовуються ігрові і змагальні форми організації занять.

На даному етапі юні фехтувальники беруть участь в офіційних змаганнях, а також у змаганнях з фізичної і технічної підготовки (таблиця 11).

**Теоретична підготовка.** Тема 1. "Історія розвитку фехтування". Фехтування як мистецтво володіння холодною зброєю. Фехтування в стародавньому світі. Зародження спортивного фехтування. Фехтування на Олімпійських іграх. Передові школи фехтування у світі. FIE та її роль у міжнародному спорті.

Тема 2. "Виникнення та сучасний стан розвитку фехтування в Україні". Холодна зброя та вишкіл дружинників Княжої доби, козаків Запорізької Січі. Зародження спортивного фехтування в Україні. Розвиток українського фехтування у довоєнний та повоєнний період. Фехтування в Україні за роки незалежності. Провідні центри фехтування в Україні, кращі спортсмени.

Тема 3. "Техніка безпеки на заняттях та змаганнях з фехтування". Правила поведінки в залі фехтування. Дотримання правил безпеки при виконанні загальнопідготовчих та спеціальних вправ зі зброєю. Захисні обладунки та їх застосування. Життєво важливі для захисту частини тіла фехтувальника. Норми безпеки, передбачені Правилами змагань для спорядження, поведінки спортсменів та організації змагань.

Тема 4. "Особиста гігієна спортсмена та гігієна фехтування". Значення гігієни для попередження захворювань. Догляд за тілом, порожниною рота та зубами. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Значення правильного режиму дня та харчування. Основи загартування. Правила догляду за спортивною формою та фехтувальним інвентарем. Санітарно-гігієнічні норми до місць проведення занять і змагань.

Тема 5. "Функціональні системи організму людини та їх значення у фехтуванні". Будова організму людини та основні системи і особливості функціонування. М'язева, серцево-судинна, дихальна, нервова система під час тренувань та змагань. Роль аналізаторів.

Тема 6. "Правила змагань та основи суддівства фехтувальних поєдинків". Види змагань та способи їх проведення. Жеребкування особистих і командних змагань. Функції старшого судді і судді-секундометриста. Права та обов'язки учасників змагань. Порушення правил змагань та покарання за них. Суддівські терміни та жести.

Таблиця 11

## План-графік навчального процесу для груп початкової підготовки

Розділи підготовки	Кількість годин по місяцях												На рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Перший рік навчання</b>													
Теоретична підготовка	1	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-	4
Фізична підготовка	15	16	15	14	14	12	12	10	9	10	19	20	166
Техніко-тактична підготовка, У тому числі: бойова та суддівська практика	10	10	10	12	12	13	14	16	16	16	5	6	140
	-	-	-	-	-	4	6	6	6	6	-	-	28
Задача контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Загальна кількість годин	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
<b>Другий рік навчання</b>													
Теоретична підготовка	2	-	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	8
Фізична підготовка	18	18	16	16	14	14	12	12	12	10	22	24	188
Техніко-тактична підготовка, У тому числі: бойова та суддівська практика	14	18	16	20	20	20	24	22	20	22	12	10	218
	4	4	4	4	6	6	8	8	8	8	-	-	60
Задача контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
Загальна кількість годин	34	36	34	36	36	34	36	34	34	34	34	34	416
<b>Більше 2-х років навчання</b>													
Теоретична підготовка	2	2	2	-	1	1	-	1	1	-	-	-	10
Фізична підготовка	20	20	18	18	16	16	16	14	14	12	28	28	220
Техніко-тактична підготовка, У тому числі: бойова та суддівська практика	20	20	24	26	23	23	28	27	25	28	14	16	276
	4	4	6	6	6	6	8	8	8	8	2	2	68
Задача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Загальна кількість годин	44	42	44	44	40	40	44	42	40	42	42	44	508

**Техніко-тактична підготовка.** Основні положення та рухи: стройові вправи зі зброєю; тримання зброї; вихідне положення для фехтування; вітання ("салют"); бойова стійка. Пересування кроками та стрибками вперед і назад, випад та закривання в бойову стійку вперед і назад, поєднання різних видів пересувань.

Позиції та з'єднання. Переміни позицій та з'єднань на місцях та в пересуваннях. Уколи та удари на мішенях з різних позицій та дистанцій.

Атакуючі дії: прості атаки у різні сектори уражуваної поверхні. Тактичні різновиди простих атак: основна, на підготовку, повторна, у відповідь.

Складні атаки з батманом і захватом у верхні та нижні позиції. Дійсні та удавані дії на зброю з нанесенням уколів (ударів) у різні сектори уражуваної поверхні.

Складні атаки з одним та декількома фінтами (обманами) з нанесенням уколів (ударів) у різні сектори уражуваної поверхні.

Тактичні різновиди складних атак: основна, на підготовку, повторна, у відповідь.

Захисні дії. Техніка простих захистів – 4,6,7,8 (рапіра, шпага), - 3,4,5,2 (шабля). Складні захисти 4-6, 6-4, 4-6-4, 6-4-6 (рапіра, шпага) – 5-3, 4-3, 5-2 (шабля). Напівколові та колові захисти. Відповіді після захистів прості та складні (з фінтами). Побудова багатотемпових захисних зав'язок (фраз).

Контратаки з випередженням у різні сектори уражуваної поверхні.

Побудова фехтувальних фраз з включенням простих та складних атак, контратак, захистів з відповідями.

Проведення змагань на крашу техніку виконання прийомів. Бойова та суддівська практика. Участь в офіційних змаганнях.

**Фізична підготовка.** На даному етапі фізична підготовка відіграє провідну роль. Засоби фізичної підготовки включаються у всі заняття, а також проводяться окремі заняття з фізичної підготовки. Пріоритет у розвитку фізичних якостей надається швидкісним і швидкісно-силовим якостям, а також гнучкості.

Стройові вправи: рівняння, розподіл за номерами, повороти, рух у строю та зміна напрямку руху, зупинка та початок руху.

Загальнорозвиваючі вправи: ривкові та махові рухи руками; колові рухи руками в плечових, ліктювих та лучезап'ястних суглобах; нахили, повороти та обертання голови; нахили, повороти, колові рухи тулубом; різноманітні присідання; махові рухи ногами; різноманітні стрибки; біг з різною швидкістю.

Вправи для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей: біг з максимальною швидкістю 15-20 м; біг з прискоренням; біг з різних вихідних положень; човниковий біг; швидкісні рухи руками та ногами на місці; бігові та стрибкові естафети, швидкісні рухливі ігри; кидання набивних м'ячів; стрибки у довжину та висоту з розбігу і без; стрибки зі скакалкою; багаторазові стрибки через гімнастичну лаву; стрибки

з ноги на ногу в сторони та вперед; пересування у бойовій стійці кроками вперед і назад; випаді з максимальною швидкістю.

Рухливі ігри: “Стрибуни”, “Півники”, “Біг раків”, “Човник”, “Сторінки книги”, “Жабки”, “Біг пінгвінів”.

Вправи для розвитку гнучкості: викрути з гімнастичною палкою назад і вперед; різноманітні нахили тулуба; махові та колові рухи ногами і руками з максимальною амплітудою; пружинні присідання та покачування у бойовій стійці, на випаді, випаді максимальної довжини.

Вправи для комплексного розвитку фізичних якостей: рухливі та спортивні ігри: “Квач і м’яч”, “Боротьба за м’яч”, “Голова і хвіст”, “Хокей з кільцем”; футбол, баскетбол, регбі, гандбол за спрощеними правилами.

### **2.3. Програмний матеріал для груп попередньої базової підготовки та 7 – 9 класів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**

У групи попередньої базової підготовки 1-го року навчання зараховуються учні, які пройшли навчання в групах початкової підготовки і успішно здали відповідні вступні вимоги. Ті, хто закінчив успішно 1-й рік навчання і виконав встановлені вимоги, переводяться на 2-й рік навчання. Далі при виконанні вимог 2-го року навчання юні фехтувальники переводяться в групи 3-го року навчання, а потім у групи більше 3-х років навчання або ж у групи спортивного удосконалення. Режим навчально-тренувальної роботи передбачає 12-20 академічних годин на тиждень. Рекомендуються 3-6-разові тренування обсягом 3-4 години.

До 7 класу спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю учні приймаються на конкурсній основі відповідно до Правил прийому, затверджених центральними органами державної влади в галузі спорту і освіти. Ті, хто закінчив успішно 7 клас, мають достатній рівень знань і виконали встановлені вимоги, переводяться до 8 класу, а потім до 9 класу. Режим навчально-тренувальної роботи передбачає 24 академічних годин на тиждень. Рекомендуються 6-8-разові тренування обсягом 3-5 годин.

Головні завдання навчально-тренувальної роботи: всебічний фізичний розвиток і спеціалізація фізичних якостей; оволодіння широким комплексом фехтувальних прийомів і дій, а також їх тактичними особливостями; придбання досвіду проведення змагальних поєдинків (таблиця 12).

Підготовка на даному етапі характеризується підвищенням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, спеціалізованим удосконаленням фізичних якостей. Техніка прийомів і дій формується в умовах варіативного їх виконання, ускладнення і зміни тактичних ситуацій. Все більше використовуються навчальні, тренувальні і змагальні поєдинки. Особлива увага приділяється розвитку різних форм прояву швидкісних якостей, а також координаційних здібностей і гнучкості.

Таблиця 12

**План-графік навчального процесу для груп попередньої базової підготовки та 7 – 9 класів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**

Розділи підготовки	Кількість годин по місяцях												На рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Перший рік навчання</b>													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	-	1	1	1	1	-	-	-	12
Фізична підготовка	25	25	20	20	18	16	16	14	13	13	30	30	240
Техніко-тактична підготовка.	23	25	30	28	34	35	35	39	38	37	22	22	368
У тому числі: бойова та суддівська практика	4	4	8	8	8	10	10	10	12	12	2	2	90
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Загальна кількість год.	52	52	52	50	52	52	52	54	52	52	52	52	624
<b>Другий рік навчання</b>													
Теоретична підготовка	2	-	2	2	2	-	2	2	2	2	-	-	16
Фізична підготовка	30	30	26	26	22	22	16	16	16	16	34	36	290
Техніко-тактична підготовка.	26	32	32	32	38	38	44	42	42	42	26	24	418
У тому числі: бойова та суддівська практика	6	6	8	8	8	12	14	14	14	14	8	8	120
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Загальна кількість год.	60	62	60	60	62	60	62	60	60	62	60	60	728
<b>Третій рік навчання</b>													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
Фізична підготовка	32	32	26	26	18	18	18	12	12	12	56	58	320
Техніко-тактична підготовка:	42	44	50	50	60	56	58	64	64	62	22	20	592
У тому числі: бойова та суддівська практика	10	10	15	15	20	20	20	20	25	25	10	10	200
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4

Розділи підготовки	Кількість годин по місяцях												На рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Загальна кількість год.	78	78	78	78	80	76	78	78	78	78	78	78	936
<b>Більше 3-х років навчання</b>													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	-	-	24
Фізична підготовка	30	30	26	26	20	20	16	16	12	12	72	70	350
Техніко-тактична підготовка.	52	54	58	58	64	64	68	68	72	70	16	18	662
У тому числі: бойова та суддівська практика	15	15	20	20	20	25	25	30	30	30	5	5	240
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Загальна кількість год.	86	86	86	86	88	86	88	86	86	86	88	88	1040
<b>7 – 9 класи спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю</b>													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	-	-	24
Загальна фізична підготовка	16	16	12	12	8	8	6	6	4	24	28	28	168
Спеціальна фізична підготовка	28	20	16	16	12	12	8	8	4	16	18	18	166
Техніко-тактична підготовка.	60	68	72	72	84	84	82	84	90	52	30	52	662
У тому числі: бойова та суддівська практика	15	20	20	25	25	25	30	30	35	20	5	10	240
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Засоби відновлення та лікарський контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	54
Загальна кількість год.	104	110	106	106	112	110	104	106	104	100	82	104	1248

**Теоретична підготовка.** Тема 1. „Сучасний стан розвитку фехтування в Україні”. Географія розвитку фехтування. Провідні центри фехтування, ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, спортклуби. Система Всеукраїнських юнацьких змагань. Відбір та комплектування команд для участі у міжнародних змаганнях серед кадетів і юніорів.

Тема 2. „Участь фехтувальників України в Іграх Олімпіад”. Учасники Іграх Олімпіад та їх кращі результати. Участь

українських фехтувальників в Іграх Олімпіад самостійною командою. Динаміка кількісних і якісних показників.

Тема 3. „Складові майстерності фехтувальника”. Характеристика фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості. Засоби і методи удосконалення окремих компонентів майстерності. Модельні характеристики фізичної, технічної, тактичної підготовленості фехтувальників високої кваліфікації. Значущість окремих складових майстерності на етапах багаторічної підготовки.

Тема 4. „Самоконтроль у процесі тренувань і змагань”. Завдання та зміст самоконтролю. Самоконтроль тренувальних навантажень та участь у змаганнях. Самоконтроль ваги, росту, ЧСС, частоти дихання. Контроль самопочуття, настрою, апетиту, сну. Щоденник тренувань та порядок його ведення.

Тема 5. „Термінологія фехтування”. Визначення та аналіз технічних, тактичних, методичних та суддівських термінів. Формування національної термінології. Застосування української термінології у процесі занять та змагань.

Тема 6. „Причини виникнення травм та їх профілактика”. Класифікація травм. Характеристика травм в процесі занять фехтуванням та змагань. Причини травматизму: організаційні, методичні, санітарно-гігієнічні, матеріально-технічні. Профілактичні заходи по недопущенню травм.

Тема 7. „Єдина спортивна класифікація з фехтування”. Аналіз нормативних вимог для виконання спортивних розрядів та звань. Значення спортивної класифікації. Порядок оформлення документів для присвоєння спортивних розрядів і звань. Періодичність оновлення спортивної класифікації.

Тема 8. „Лікарський контроль та його значення в спорті”. Зміст лікарського контролю. Функціональні проби при обстеженнях спортсменів. Поняття про втому і перевтому. Лікарський контроль у процесі тренувань. Поточний, етапний та поглиблений лікарський контроль.

Тема 9. „Суддівство змагальних поєдинків”. Особливості суддівства поєдинків у різних видах зброї. Поняття про тактичний пріоритет та його визначення у фехтуванні на рапірах і шаблях. Зміст і послідовність дій судді в процесі суддівства поєдинків.

Тема 10. „Зброя, спорядження та одяг фехтувальника”. Вимоги правил змагань до зброї, спорядження та одягу. Проста та електрифікована зброя. Основні несправності електроспорядження, їх визначення та ремонт. Догляд за зброєю, спорядженням та одягом.

Тема 11. „Система реєстрації уколів (ударів) у фехтуванні”. Принцип роботи реєструючої апаратури та правила експлуатації. Порядок перевірки системи „фехтувальник-апарат”, визначення несправності та їх усунення.

**Техніко-тактична підготовка.** Основні положення та рухи: удосконалення в перемінах позицій, уколи (удари) в мішень на швидкість та влучність з різних позицій та дистанцій; пересування зі зміною швидкості, ритму, амплітуди; вивчення пересувань „стрілою” (рапіра, шпага) та „тріскачкою”; вивчення 2-ї та 9-ї позицій (рапіра, шпага); 1-ї і 6-ї (шабля). Вивчення ударів лезом, обухом, плазом, поковзом з різних позицій та у різні сектори уражуваної поверхні (шабля).

Атакуючі дії. Прості атаки у різні сектори уражуваної поверхні зі зміною фехтувальної лінії і без зміни (прямо, переводом, переносом). Тактичні різновиди простих атак. Вивчення техніки уколів з опозицією, „з кутом”, захлестом.

Удосконалення складних атак з дійсними та удаваними діями на зброю, з фінтами та нанесенням уколів (ударів) у різні сектори уражуваної поверхні. Вивчення комбінованих атак з батманом; батман-фінт-укол (удар).

Контратаки з випередженням (виграшем фехтувального темпу) та без випередження (з опозицією, з ухилом). Положення „пряма рука” («в лінії»), його тактична суть та техніка виконання.

Захисні дії. Удосконалення техніки простих (прямих, напівколових, колових) та складних захистів. Техніка виконання захистів відбивом, підставлянням, відведенням, уступаючи. Техніка захистів гардою (шпага). Вивчення захистів 2 і 9 (рапіра, шпага), 1 і 6 (шабля) з відповідями у різні сектори уражуваної поверхні. Складні захисти від атак з дією на зброю та атак з фінтами. Побудова багатотемпових захисних зав'язок (фраз).

Удосконалення бойових дій в парях, індивідуальних уроках, навчальних та тренувальних боях. Бойова та суддівська практика. Участь в офіційних змаганнях.

**Фізична підготовка.** На даному етапі підготовки зростає кількість фізичних вправ для спеціалізованого розвитку фізичних якостей. Переважаючою спрямованістю процесу фізичної підготовки залишається розвиток швидкісних і швидко-силових якостей, гнучкості та координаційних здібностей.

Загально-розвиваючі вправи гімнастичного характеру у великому обсязі застосовують у підготовчій частині занять для розігрівання м'язів, зв'язок, сухожиль.

Вправи для розвитку швидкісних і швидко-силових якостей широко використовуються як і на попередньому етапі підготовки, однак носять більш цілеспрямований характер з врахуванням особливостей прояву цих якостей в спеціалізованих діях. Велика увага приділяється розвитку швидкості і точності реагувань в умовах взаємодії спортсменів. Ефективними засобами є ігрові вправи та рухливі ігри: „Хитрий м'яч”, „Ривок за м'ячем”, „Дожени”, „Слухай сигнал”, „Удар в стінку”, „Швидко зміни місце”, „Хто швидкіший”, „Злови предмет зі своєї руки”, „Хто швидше захопить предмет”, „Накрити м'яч рукою”.

Зі спеціальних вправ рекомендуються: виконання уколів (ударів) на мішені з різних дистанцій, швидкісні пересування кроками вперед і назад;

швидкісні пересування по фехтувальній доріжці випадами з закриванням вперед, „тріскачками”.

Вправи для розвитку гнучкості: пружинні присідання в бойовій стійці; покачування на випаді, стараючись достати стегном до п'ятки попереду стоячої ноги; випаді максимальної довжини з низького сиду почергово в одну і другу сторону; з положення випаду стрибком прийняти бойову стійку і стрибком повернутися на випад; в положенні бойової стійки і випаду тягнутись озброєною рукою і тулубом вперед; в присіді з широко розставленими ногами переносити вагу тіла з одної ноги на другу.

Вправи для розвитку координаційних здібностей фехтувальників спрямовані в першу чергу на удосконалення рухових реакцій та просторово-часових антицинацій. Саме ці якості лежать в основі діяльності спортсмена в неочікуваних ситуаціях, які швидко і постійно змінюються. Передбачати дистанційні та часові параметри рухів суперника, переключатись від одних дій до других, вибирати момент для початку дій – найбільш значущі спеціалізовані уміння фехтувальників, які потребують постійного удосконалення.

Координаційні здібності успішно розвиваються в рухливих і спортивних іграх; в акробатичних вправах; в комбінованих естафетах, які включають біг, стрибки, ковзання, перелізання, переміщення предметів тощо; у вправах з жонгливанням предметами.

Спеціалізованими засобами розвитку координаційних здібностей є: виконання уколів (ударів) по рухомій мішені; виконуючи „стрілу” піймати м'яч, який перекидають два партнери; вбігання під довгу скакалку, стрибки і вибігання з-під скакалки, яку крутять партнери; виконання складних бойових дій з обумовленим і необумовленим закінченням.

#### **2.4. Програмний матеріал для груп спеціалізованої базової підготовки та 10 – 11 класів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**

Групи спеціалізованої базової підготовки комплектуються з перспективних фехтувальників старшого юнацького віку (15-18 років), які пройшли підготовку в групах попередньої базової підготовки і успішно виконали відповідні вимоги з фізичної та спеціальної підготовки. Навчально-тренувальна робота планується із розрахунку 24-28 годин на тиждень. Рекомендуються 6-8-разові тренування обсягом від 3 до 5 годин.

Учні спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, які закінчили успішно 9 клас, мають достатній рівень знань і виконали встановлені вимоги, переводяться до 10 класу, а потім до 11 класу. Режим навчально-тренувальної роботи передбачає 27 академічних годин на тиждень. Рекомендуються 6-8-разові тренування обсягом 3-5 годин.

На даному етапі підготовки здійснюється комплексне удосконалення усіх компонентів спортивної майстерності: фізичної, технічної, тактичної і психічної підготовки. Тренувальний процес будується на основі великого

обсягу навантажень і передбачає застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце займають індивідуальні уроки з тренером та бойова практика. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях і все частіше ставиться завдання показати свій кращий результат. На даному етапі тренувальний процес будується з врахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Багато уваги приділяється формуванню індивідуального стилю бойової діяльності, розвитку спеціалізованих сприйнять фехтувальників та навичок регулювання психічних станів у процесі змагань.

План-графік розподілу годин на основні види підготовки учнів в річному циклі тренувань представлений в таблиці 13.

**Теоретична підготовка.** Тема 1. „Аналіз участі фехтувальників України у міжнародних змаганнях”. Система міжнародних змагань, їх організація. Результати участі спортсменів у головних змаганнях року. Кращі результати серед кадетів, юніорів та дорослих спортсменів. Місця спортсменів у рейтингу FIE.

Тема 2. „Фехтування як олімпійський вид спорту”. Представництво країн на Олімпійських іграх. Медалеємкість фехтування. Система відбору для участі в особистих і командних змаганнях. Формула проведення особистих і командних змагань. Представництво видів зброї на олімпійських іграх. Зміни правил змагань та причини, що їх обумовлюють.

Тема 3. „Техніка і тактика фехтування, їх взаємозв'язок”. Визначення понять техніка і тактика, значення техніки і тактики у фехтуванні. Взаємозв'язок техніки і тактики. Що таке прийом і бойова дія? Характеристика прийомів і бойових дій. Структура тактичної дії. Складові тактики. Основні напрями технічної і тактичної підготовки.

Тема 4. „Фізична підготовка фехтувальників”. Значення і завдання фізичної підготовки на етапах спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Особливості прояву фізичних якостей у змагальній діяльності фехтувальників. Спеціалізація фізичних якостей та комплексний їх розвиток. Засоби, методи, контроль.

Тема 5. „Роль змагань у підготовці фехтувальників”. Змагання як засіб контролю рівня підготовленості спортсменів та підвищення їх майстерності. Роль і місце змагань на етапах багаторічної підготовки фехтувальників. Класифікація та характеристика змагань: підготовчі, контрольні, підвідні (модельні), відбіркові, головні.

Тема 6. „Індивідуальний план тренування: завдання, зміст”. Роль індивідуального планування у підготовці кваліфікованих фехтувальників. Основні складові індивідуальних планів річного циклу тренувань. Завдання підготовки. Планування обсягів тренувальних і змагальних навантажень. Співвідношення між основними видами підготовки спортсмена.

Таблиця 13

**План-графік навчального процесу для груп спеціалізованої базової підготовки  
та 10 – 11 класів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**

Розділ підготовки	Кількість годин по місяцях												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Перший рік навчання</b>													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	-	26
Фізична підготовка	40	40	32	32	24	24	18	18	12	12	52	52	356
Техніко-тактична підготовка.	60	62	70	70	78	76	82	84	90	88	50	52	862
У тому числі: бойова та суддівська практика	15	20	20	25	25	25	30	30	35	35	10	10	280
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Загальна кількість годин	104	104	104	104	106	102	104	104	104	104	104	104	1248
<b>Другий рік навчання</b>													
Теоретична підготовка	2	2	4	2	4	2	2	2	4	2	-	-	28
Фізична підготовка	40	40	28	28	24	24	18	18	16	16	70	68	390
Техніко-тактична підготовка.	68	72	80	82	86	84	94	92	94	92	44	44	930
У тому числі: бойова та суддівська практика	20	25	25	30	30	30	35	35	35	35	10	10	320
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Загальна к-ть годин	112	114	112	112	114	110	114	112	114	112	114	112	1352
<b>Більше 2-х років навчання</b>													
Теоретична підготовка	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	-	-	30
Фізична підготовка	42	42	32	32	26	26	20	20	16	16	74	74	420
Техніко-тактична підготовка.	72	80	84	86	94	92	100	98	104	100	46	46	1002
У тому числі бойова та суддівська практика	20	30	30	30	35	35	40	40	40	40	10	10	360
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Загальна кількість годин	120	124	120	120	124	120	124	120	124	120	120	120	1456

10 – 11 класи спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю													
Теоретична підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	30
Загальна фізична підготовка	16	12	8	8	8	8	6	6	6	14	48	32	172
Спеціальна фізична підготовка	18	18	12	12	12	10	10	8	10	12	24	30	176
Техніко-тактична підготовка.	72	86	94	94	94	100	100	92	94	74	16	42	958
У тому числі бойова та суддівська практика	20	30	30	30	35	35	40	40	40	40	10	10	360
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Засоби відновлення та лікарський контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	8	54
Загальна кількість годин	116	124	122	122	122	126	124	116	118	108	94	112	1404

Тема 7. „Періодизація підготовки фехтувальників”. Об’єктивні умови періодизації підготовки. Поняття про тренуваність та спортивну форму. Структура річного циклу тренувань. Зміст та основні завдання підготовки в підготовчому, змагальному та перехідному періодах. Варіанти побудови річного циклу тренувань.

Тема 8. „Спеціалізовані сприйняття та відчуття фехтувальників”. Роль аналізаторних систем у спеціалізованій діяльності фехтувальників. Зорові сприйняття та їх значення; м’язово-суглобові та тактильні сприйняття. Швидкість сприйняття та переробки інформації. Швидкість реагування. Спеціалізовані відчуття: відчуття дистанції, відчуття зброї, відчуття темпу, відчуття бою.

Тема 9. „Міжнародна суддівська термінологія”. Формування міжнародної термінології. Загальні терміни та терміни, що застосовуються в суддівстві змагань. Виклик на доріжку, контроль зброї та спорядження, аналіз фехтувальних фраз та присудження уколів (ударів) із застосуванням французької термінології.

Тема 10. „Гігієнічні вимоги до харчування спортсменів”. Раціональне харчування і загальний обсяг витрат енергії за добу. Значення окремих харчових речовин у харчуванні та їх норми: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни. Співвідношення між білками, жирами та вуглеводами. Режим харчування. Особливості харчування на навчально-тренувальних зборах. Профілактика харчових отруєнь.

Тема 11. „Передзмагальні стани спортсмена та їх регулювання”. Характеристика передзмагальних станів: бойова

готовність, лихоманка, апатія. Засоби та методи регуляції негативних психічних станів.

**Техніко-тактична підготовка.** Основні положення та рухи: удосконалення усіх різновидів пересувань; поєднання пересувань зі зміною позицій, імітацією уколів (ударів), нанесення уколів (ударів) на мішенях; різновиди випада: стрибковий, кидковий (шабля); поєднання різновидів пересувань: крок-стрибок-випад, стрибок-крок-випад, випад-випад, стрибок-крок-„стріла”. Варіативне виконання пересувань по амплітуді та швидкості.

Атакуючі дії. Прості атакуючі дії з нанесенням уколів (ударів) різними способами та у різні сектори ураженої поверхні в залежності від дистанції та положення зброї (своєї і суперника). Відпрацювання техніки уколів в тулуб, руку, ногу, маску (шпага). Уколи „з кутом”, з опозицією, захлестом. Удари лезом, обухом, плазом, поковзом.

Удосконалення складних атакуючих дій: з фінтами (одним і декількома) з діями на зброю (удаваними та дійсними), комбінованих. Відпрацювання техніки виконання дій на зброю у різні позиції: батман, захват, натиск, зав'язування.

Удосконалення атакуючих дій зі зміною дистанційних і моментних характеристик у взаємодії з партнером (тренером). Контратакуючі дії з випередженням, з опозицією, з ухилом. Положення „пряма рука”, тактичні особливості застосування.

Захисні дії. Удосконалення техніки захистів: прямі, напівколові, колові; поєднання верхніх захистів з нижніми і навпаки. Техніка виконання захистів відбиванням, підставлянням, відведенням, уступаючи. Захисти гардою (шпага).

Тактичні різновиди захистів – конкретні і узагальнюючі.

Відповіді зі зміною лінії уколу (удару) і без зміни, без затримки і з затримкою.

Удосконалення захистів з відповідями та контратак у ситуаціях з вибором між альтернативними діями партнера (тренера).

Індивідуальні уроки, навчальні та тренувальні поєдинки з завданням формування арсеналу бойових дій, враховуючи індивідуальні особливості спортсмена (антропометричні показники, розвиток фізичних якостей, рухові реакції, властивості пам'яті, уваги, мислення).

Бойова практика з завданням формування індивідуального стилю тактичної (бойової) діяльності та здатності змінювати тактику бою в залежності від тактики суперника та ходу поединку.

Удосконалення навичок суддівства поєдинків у ролі старшого судді.

**Фізична підготовка.** Загальнорозвиваючі вправи, як і на попередньому етапі підготовки, використовуються для розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилів у підготовчій частині занять та для розвитку фізичних якостей. Широко використовуються спортивні ігри для комплексного розвитку фізичних і психічних якостей та для активного відпочинку після навантажень з великою фізичною та психічною напруженістю.

Для розвитку спеціалізованих проявів найважливіших для фехтувальників фізичних якостей використовуються: біг з раптовими поворотами та зміною напрямку, темпу, ритму; присідання з вистрибуваннями; пересування стрибками; випади з низького положення бойової стійки; ходьба випадами; випади різної довжини і швидкості; виконання випаду, „тріскачки”, „стріли” з максимальною швидкістю в умовах реагування на альтернативні сигнали; пересування кроками вперед і назад з максимальною швидкістю; виконання швидкісних вправ зі зміною напрямку руху; виконання рухів ногами і руками з максимальним темпом; виконання уколів з різних дистанцій на точність; різноманітні пересування у бойовій стійці на час; серійне виконання спеціальних вправ з метою розвитку швидкісно-силової витривалості; вправи зі скакалкою; „бій з умовним суперником”.

Вправи ігрового та змагального характеру, рухливі ігри для розвитку швидкості реагування та координаційних здібностей.

## **2.5. Програмний матеріал для груп підготовки до вищих досягнень, та I – III курсів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**

Групи підготовки до вищих досягнень формуються з майстрів спорту України, які мають перспективу росту спортивних результатів та виконують відповідні вимоги з фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Студентський склад спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю комплектується на конкурсній основі з числа обдарованих спортсменів, які є, як правило, в резерві, кандидатами або членами національної збірної команди України, в порядку, визначеному для вищих навчальних закладів.

Даний етап характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсменів і передбачає досягнення ними максимальних результатів. Значно зростає спеціалізованість тренувальних навантажень. Особливо за рахунок змагальної практики. Обсяг і інтенсивність тренувань досягають максимальних величин (таблиця 14).

Тижневий режим тренувальної роботи передбачає 32-36 годин. Рекомендується проводити від 6 до 10 занять на тиждень обсягом 4-6 годин. Найбільший обсяг годин можливий для занять бойовою практикою.

Важливою передумовою успішних тренувань є відношення повної довіри між тренером і спортсменом. Спортсмен перш за все очікує від тренера керівництва тренуванням зі знанням справи, на основі найновіших наукових даних, так, щоб його особисті зусилля вели до успіху. Він хоче отримувати ясну і точну оцінку своїх досягнень і можливостей. Спортсмен очікує, що тренер неупереджено буде піклуватися про нього, керувати ним і підтримувати його. Він хоче висловлювати свою думку про тренування і зустрічати відповідний відгук, а з іншої сторони, чекає чітких рішень тренера.

Таблиця 14

**План графік навчального процесу для груп підготовки до вищих досягнень та I – III курсів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**

Розділ підготовки	Кількість годин по місяцях												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Весь період навчання													
Теоретична підготовка	2	4	2	4	4	2	4	2	2	4	-	-	30
Загальна фізична підготовка	18	18	14	14	8	8	6	6	6	6	52	46	202
Спеціальна фізична підготовка	24	24	18	18	16	16	10	10	8	8	24	28	204
Техніко-тактична підготовка.	89	89	100	99	107	106	118	116	119	114	57	56	1170
У тому числі бойова та суддівська практика	20	20	30	30	40	40	50	50	50	50	10	10	400
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Засоби відновлення та лікарський контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	8	54
Загальна к-ть годин	139	139	138	139	139	136	142	138	139	138	139	138	1664

Добрі стосунки між тренером і спортсменом позитивно впливають на результати, на поведінку спортсмена, підвищують його можливості переносити високі навантаження.

**Теоретична підготовка.** Тема 1. «Сучасні тенденції розвитку фехтування у світі». Географія розвитку фехтування. Передові школи фехтування. Характеристика міжнародних змагань. Зміни правил змагань та їх вплив на техніку, тактику, систему підготовки спортсменів. Діяльність міжнародної федерації фехтування (FIE). Структура, керівні органи та основні напрямки роботи FIE. Офіційне друковане видання FIE.

Тема 2. «Система керівництва розвитком фехтування в Україні». Державні та громадські органи керівництва. Діяльність Національної Федерації фехтування. Відбір та комплектування збірних команд України. Система підготовки збірної команди. Науково-методичне, матеріально-технічне та кадрове забезпечення підготовки збірної команди України.

Тема 3. “Планування та контроль підготовки фехтувальників високої кваліфікації”. Суть перспективного планування та планування річного циклу тренувань. Постановка завдань. Динаміка навантажень в річному циклі тренувань та на етапах багаторічної підготовки. Контроль функціональної та техніко-тактичної підготовленості. Контроль змагальної діяльності.

Тема 4. “Засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів”. Педагогічні, психологічні, медико-біологічні засоби. Оптимальне планування навантажень та раціональна побудова структурних одиниць тренування. Застосування психорегулюючих та психогігієнічних засобів відновлення. Різновиди масажів, фізіотерапія, баня, вітаміни, харчові добавки, фармакологічні засоби.

Тема 5. “Передзмагальна підготовка кваліфікованих фехтувальників”. Структура передзмагальної підготовки. Обсяг навантажень. Індивідуальний характер підготовки. Застосування засобів відновлення працездатності та стимуляції відновлювальних процесів.

Тема 6. “Психологічна підготовка фехтувальників”. Компоненти психологічної підготовки. Розвиток вольових якостей (засоби, методи). Спеціалізовані відчуття та їх удосконалення. Психічна напруженість навантажень. Емоційні стани та управління ними у процесі змагань.

Тема 7. “Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей”. Завдання підготовки. Роль спеціальних засобів тренування та змагальної практики. Характеристика максимальних навантажень та їх планування в річному циклі підготовки. Засоби відновлення та стимуляції працездатності.

Тема 8. “Тактична підготовка фехтувальників високої кваліфікації”. Визначення тактики та її значення для успішної змагальної діяльності, основні напрями тактичної підготовки. Стили тактичної діяльності та їх характеристика. Формування індивідуального стилю змагальної діяльності.

Тема 9. “Модельні характеристики спортсменів високої кваліфікації”. Характеристики спортивних можливостей: морфологічні, функціональні, психологічні. Характеристики спортивної майстерності (підготовленості): фізичної, технічної, тактичної. Характеристики змагальної діяльності: обсяги та ефективність атакуючих та захисних дій, зустрічних нападів.

Тема 10. “Порушення правил змагань та покарання за них”. Порушення правил змагань під час бою та покарання за них. Порушення порядку, дисципліни або спортивної етики та покарання за них. Порядок винесення покарань та користування суддівськими картками. Реєстрація порушень в протоколі.

Тема 11. “Технологія суддівства поєдинків в ролі старшого судді”. Виклик на поєдинок. Перевірка зброї та спорядження перед боєм. Керівництво боєм. Спостереження за правильною роботою електрофіксатора. Пересування судді в процесі бою. Аналіз фехтувальних

фраз (сутічок) та визначення факту нанесення уколу (удару). Порядок застосування покарань. Суддівські терміни та жести.

**Техніко-тактична підготовка.** Основні положення і пересування. Удосконалення усіх видів пересувань із завданням досягнення: прямолінійності пересувань; скорочення одноопорних і безопорних фаз; економності рухів; плавності переходів від одних рухів до других; варіативності рухів за часовими та просторовими характеристиками; оптимального тону м'язів плечового пояса, шиї, спини, озброєної руки.

Атакуючі дії. Удосконалення простих і складних атак в ситуаціях реагування на обумовлений сигнал (зоровий, тактильний). Удосконалення атакуючих дій в ситуаціях вибору сектору нанесення уколу (удару) та в ситуаціях переключення від атак до захистів.

Тактичні різновиди простих і складних атак в ситуаціях: повторного нападу після невдалої атаки; виконання атаки після захисту; виконання атаки на підготовчі дії суперника; контратакуючі дії (з випередженням, опозицією).

Захисні дії. Удосконалення усієї сукупності захисних дій в умовах взаємодії по дистанції (з відходом, зближенням, на місці) та вибору сектора захисту. Контрзахисти і контрвідповіді, захисти від контратак, переключення від одних захистів до інших.

Удосконалення атак, зустрічних нападів, захистів з відповідями з різною довжиною, швидкістю та ритмом виконання у різні моменти взаємодії з суперником.

Удосконалення підготовчих дій з використанням ігрових рухів зброєю, імітацією атак і захистів, загроз нанесення уколів (ударів).

Індивідуальні уроки; навчальні та тренувальні поєдинки з завданням формування та удосконалення арсеналу бойових дій; відпрацювання уміння вести розвідку та визначати суть бойових дій суперника з метою створення оптимальних умов для застосування контрдій.

**Бойова практика.** Удосконалення індивідуального стилю ведення поєдинків. Боротьба за "свою" дистанцію. Використання різних положень зброї, застосування положення "пряма рука". Проведення поєдинків певного тактичного стилю: маневрово, позиційно; вичікувально, швидкоплинно; наступально, завойовуючи поле бою; оборонно, відступаючи від суперника і протидіючи йому; комбінаційно, з обігруванням очікувальних дій суперників.

Суддівська практика в ролі старшого судді.

**Фізична підготовка.** Фізичну підготовку доцільно спрямовувати на розвиток найбільш специфічних і важливих для даного етапу підготовки якостей – швидкісних, спритності, витривалості. Для цього рекомендуються загальнорозвиваючі і спеціальні вправи для підвищення працездатності та розвитку рухових якостей з врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Використовуються також спортивні ігри (баскетбол, футбол, теніс, регбі, хокей) для підвищення функціональних можливостей, та активного відпочинку.

Вправи для розвитку швидкісних якостей: біг з максимальною швидкістю; стрибки; фехтувальні пересування з максимальною швидкістю та зміною напрямку; виконання рухів на різноманітні сигнали; ривкові рухи з доставанням предметів; виконання рухів у максимальному темпі та з прискоренням, човниковий біг.

Вправи для розвитку спритності та координаційних здібностей: ігри-змагання зі збереженням рівноваги та боротьбою з суперником; акробатичні вправи; жонгливання предметами; виконання фехтувальних пересувань у протилежній бойовій стійці, бій на укороченій доріжці; уколи (удари) по рухомій мішені.

Вправи для розвитку витривалості: кросовий біг, біг на середні дистанції, біг з перешкодами, плавання. Спортивні ігри за спрощеними правилами (футбол, баскетбол, регбі, гандбол). Серійне виконання швидкісних вправ тривалістю 10-20 с з відпочинком 5-10 с між серіями. Безперервне виконання фехтувальних пересувань кроками (стрибками) вперед і назад, випадками, повторними випадками, стрілою на протязі 1-2 хв з відпочинком 1 хв між серіями.

Тренувальні та змагальні поєдинки без перерви з 3-5 фехтувальниками на 5, 10, 15 уколів (ударів). Поєдинки з високою руховою активністю. Участь у змаганнях.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бойченко С.Д. Методика тактической подготовки фехтовальщика / С.Д., Бойченко, Д.А., Тышлер; – Мн.: Выш. школа. 1983. – 173 с.
2. Васильков Г.А. От игры - к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков; – М.: Физкультура и спорт, 1985.- 80 с.
3. Готовцев П.И. Спортсменам о восстановлении / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский; – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 144 с.
4. Донцов І.П. Збірник нормативних актів та документів для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. / І.П. Донцов В.С., Корсунська , В.С. Степаненко ; – ЦШВСМ ФСТ “Україна”. К., 2002. – 107 с.
5. Келлер В.С. Фехтования на саблях / В.С. Келлер, Д.А. Тишлер; – К., Здоров'я, 1970, 142с.
6. Крисс Г.Я. Формула бою / Г.Я. Крисс; – К.: Здоров'я, 1980. – 96 с.
7. Лейтман Л.Г. Фехтование юным / Л.Г. Лейтман, А.М. Пономарева, А.В. Родионов; – М.: Физкультура и спорт, 1967.
8. Лёшер А. Маленькие игры для многих. Пер. с нем. А.И. Павочки / А. Лёшер. – Мн.: Полымя, 1983. - 63 с.
9. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. Изд. 2-е, доп. и перераб / В.А. Геселевич; – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.
10. Парамонов С.В. Подготовка шпажиста / С.В. Парамонов – К.: Здоров'я, 1986. – 136 с.
11. Полищук Д.А. Питание спортсменов: Метод. рекомендации / Д.А.Полищук; – К.: ГНИИФКиС, 1996. – 144 с.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – К. Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
13. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера / А.Н. Пономарев;– М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
14. Тышлер Д.А. Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры / Д.А.Тышлер; – М.: Физкультура, образование, спорт, 1997.- 385 с.
15. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / Ю.Ф. Буйлин, Ю.Ф. Курамшина ; – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
16. Третилова Т.А. Врачебный контроль в фехтовании / Т.А. Третилова; – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 188 с.
17. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию: учебное пособие для вузов / Б.В.Турецкий. – М.: Академический проект, 2007. – 432с. – (Gaudeamus)/
18. Фехтование. (Правила соревнований) – М.: Терра Спорт, 1999. – 160 с.
19. Дрюков В.О. Підготовка спортсменів у фехтуванні на саблях: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Дрюков В.О., Шуберт В.С. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 246с.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### **Інструкція з техніки безпеки на заняттях з фехтування**

1. Щорічно, перед початком першого заняття, тренер-викладач проводить з учнями інструктаж з техніки безпеки і робить відповідний запис в журналі.
2. Без медичного обстеження і дозволу лікаря учні не допускаються до навчально-тренувальних занять.
3. Заняття в спортивному залі проводяться чітко за розкладом.
4. Заходити в зал та виходити з залу можна тільки з дозволу тренера-викладача.
5. Без викладача заняття в спортивному залі суворо заборонені.
6. Фехтувальне спорядження та зброєю видає тренер-викладач і черговий по групі.
7. За 20-25 хв. до початку роботи зі зброєю в спеціальних вправах, учні повинні провести розминання, звернувши особливу увагу на розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилів.
8. Перед початком роботи в парах кожен учень зобов'язаний перевірити своє спорядження (маску, зброю, рукавицю, нагрудник тощо).
9. Категорично забороняється виконувати вправи зі зброєю та вести бій без маски, захисних обладунків.
10. Учні зобов'язані, знаходячись без маски, тримати зброю вістрям донизу.
11. Усі вправи учні виконують за командою або за завданням тренера-викладача.
12. Проводити тренувальні або змагальні поєдинки можна тільки за дозволом тренера-викладача.
13. Забороняється наносити грубі уколи, удари.
14. Після занять учні повинні здати спорядження та зброю тренеру-викладачу або черговому по групі.
15. Категорично забороняється користуватись фехтувальним інвентарем, термін використання якого вийшов.
16. У разі нездужання або травми учні зобов'язані доповісти про це тренеру-викладачу.
17. Тренер-викладач зобов'язаний володіти прийомами надання першої допомоги при виникненні травм.
18. Тренер-викладач несе особисту відповідальність за збереження життя і здоров'я учнів під час проведення навчально-тренувальних занять.

**Перелік спеціального інвентарю (на одного учня) та терміни його використання**

Назва інвентарю	Термін придатності (у місяцях) по групах			
	Початкової підготовки	Попередньої базової підготовки	Спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень	Вищої спортивної майстерності
Костюм фехтувальний	24	12	6	-
Костюм фехтувальний FIE	-	12	6	4
Нагрудник тренувальний	24	24	12	-
Набочник	24	12	12	-
Набочник FIE	-	12	12	6
Туфлі фехтувальні	12	12	6	3
Гольфи білі	12	6	6	3
Електрокуртка (рапіра, шабля)	12	6	6	4
Рукавиця фехтувальна	12	6	3	3
Бюстгальтер захисний	12	12	6	3
Майка для використання у безпроводній системі реєстрації уколів/ударів	-	6	6	3
Раковина захисна	12	6	6	3
Маска	12	12	6	6
Маска FIE	-	12	6	6
Чохол для зброї	24	24	12	8
Проста рапіра з комплектом запасних клинків (5 шт.)	24	12	12	-
Проста шпага з комплектом запасних клинків (5 шт.)	24	12	12	-
Електрошпага з комплектом запасних клинків (5 штук)	12	8	3	2
Електрорапіра з комплектом запасних клинків (5 штук)	12	8	3	2
Електрошпага FIE з комплектом запасних клинків (5 штук)	-	8	4	2
Електрорапіра FIE з комплектом запасних клинків (5 штук)	-	8	4	2
Шабля з комплектом запасних клинків (5 шт.)	12	8	3	1
Електрошнури по 3 шт. для кожного виду зброї	18	12	8	6
Електронакінечник шпажний (5 шт.)	12	6	6	3
Електронакінечник рапирний (5 шт.)	12	6	6	3

Примітка: Сітка маски та поламані клинки не ремонтуються. Якщо термін дії інвентарю не використаний, а поломки істотні, дозволяється списання.

**Перелік  
спеціального тренерського інвентарю  
та терміни його використання**

Назва інвентарю	Термін придатності (у місяцях)
Маска	24
Тренерська куртка	24
Тренерська накладка для ноги	24
Тренерський рукав	24
Тренерська рукавиця	24
Тренерська накладка для стопи	24
<b>Проста рапіра з комплектом запасних клинків (5 шт.)</b>	12
<b>Проста шпага з комплектом запасних клинків (5 шт.)</b>	12
<b>Шабля з комплектом запасних клинків (5 шт.)</b>	12

**Перелік  
спеціального обладнання для проведення навчально-тренувальних  
занять та змагань з фехтування  
та терміни його використання**

Назва обладнання	Термін використання (у місяцях)
Фехтувальна доріжка	48
Електрофіксатор	24
Валіза /сумка для транспортування електрофіксатора	24
Змотувач	12
Підводячі шнури	12
Табло для демонстрації результатів змагань	48
Колони для дублювання сигналів електрофіксатора	48
Лампи дублювання сигналів електрофіксатора	48
Хронограф	24
Стенд-тестер для перевірки зброї, спорядження та інвентарю	48
Щупи для перевірки ходу запалювання і додаткового ходу накінецьника шпаги	12
Еталон для перевірки опору пружини накінецьників шпаги і рапіри	12

**ВИТЯГ**

Додаток 5

**з Наказу Мінсім'ямолодьспорту №1624 від 18.05.2009  
«Порядок наповнюваності груп відділень з видів спорту  
і тижневий режим навчально-тренувальної роботи  
дитячо-юнацьких спортивних шкіл»**

- 1.5. Зарахування (переведення) вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл відповідно до років навчання або з групи в групу здійснюється відповідно до наказу керівника дитячо-юнацької спортивної школи на підставі виконання контрольних нормативів із загально фізичної і спеціальної підготовки та з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я.
- 1.6. Термін здачі контрольних нормативів з видів спорту визначається і затверджується наказом керівника дитячо-юнацької спортивної школи з урахуванням кліматичних умов для літніх та зимових видів спорту.
- 1.7. Вихованці, які не виконали вимоги та нормативи для зарахування на наступний рік навчання або наступної групи (етапу) підготовки, можуть продовжити навчання повторно на тому ж етапі, але не більше як протягом двох років.
- 1.8. Враховуючи особливості виду спорту та можливості кожної дитячо-юнацької спортивної школи, кількість вихованців у групах попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень може бути збільшено на 1-3 особи.
- 1.9. До відділень з видів спорту в окремих випадках можуть зараховуватися діти на 1-2 роки молодші з урахуванням медичних рекомендацій, наявності висновку про стан здоров'я та за рішенням тренерської ради.
- 1.10. До груп спеціалізованої базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень можуть зараховуватися вихованці на 1-2 роки молодші за умови виконання ними вимог, визначених відповідними навчальними програмами з видів спорту з урахуванням медичних рекомендацій.
- 1.11. При об'єднанні в одну групу вихованців, різних за віком і спортивною підготовленістю, різниця в рівні їх спортивної майстерності не повинна перебільшувати одного спортивного розряду з урахуванням специфіки виду спорту.
- 1.12. За наявності у складі групи попередньої базової підготовки вихованців, які навчаються більше трьох років, вихованців групи спеціалізованої базової підготовки або групи підготовки до вищих досягнень, які входять до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України згідно із затвердженим наказом Мінсім'ямолодьспорту списком кількість годин тижневого навантаження може бути збільшена до 36. У цьому разі тренер-викладач працює з групою за встановленим навантаженням, а зі спортсменами, які увійшли до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України, окремо допрацьовує години, кількість яких йому додатково визначається керівництвом школи.