

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО  
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета (СПБ ГБОУ ДОД ДЮСШ)  
протокол № 48  
от «10» 10 2016г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

И.Н. Пушкарева



**Дополнительная предпрофессиональная  
программа по виду спорта  
«Фехтование»**

Программа разработана согласно требованиям:

- Федерального стандарта спортивной подготовке по виду спорта фехтование (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 14 февраля 2013 г. №50)
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013гг. №730 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» срок реализации программы – 10 лет.

Санкт-Петербург

2016

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спортивному фехтованию подготовлена с учетом нормативно - правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования

Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в области истории и методики фехтования.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа регламентирует тренировку юных фехтовальщиков на возрастных этапах подготовки, так как регулярные тренировки, воздействуя на организмы занимающихся и их поведение, направлены на достижение нескольких важных целей:

1. Укреплять здоровье и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями. При этом выбор упражнений ориентируется на ускорение динамики овладения техникой и тактикой фехтования.
2. Осваивать основные приемы фехтования и тактические модели их применения в соревнованиях, ускоряющие повышение результатов ведения боев.
3. Позитивно воздействовать на формирование личностных качеств занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.
4. Стать интересным занятием для детей и подростков, которое заполнит свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно укрепляя и развивая двигательный и интеллектуальный потенциал.

Достижение этих целей требует от тренеров конкретизации их усилий на отдельных этапах тренировки за счет применения четко ориентированных средств и установок, находящихся между собой в определенной зависимости и соподчинении.

Анализ практики работы в спортивных школах и детских секциях фехтовальных клубов показывает, что занятия целесообразно проводить в группах с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании средств специальной тренировки.

## 1.

Содержание данной программы характеризуется прежде всего последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам тренировки. При

распределении изучаемых средств фехтования по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения базовых действий оружием и приемов передвижений, освоения терминов и тактических умений.

Использование программы требует обязательных коррекций при обнаружении значительных различий между детьми и подростками в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности развития их двигательных и психических возможностей, а также в связи с началом занятий в разном возрасте. Особенно это заметно в возрасте от 9 до 14 лет, что определяет содержание и персонализацию обучения юных фехтовальщиков.

Девочки, специализирующиеся в фехтовании на рапирах, шпагах и саблях, осваивают соответствующие базовые средства ведения поединков, приведенные в настоящей программе для обучения мальчиков.

Нормативная часть программы составлена на основании Федерального стандарта подготовки по виду спорта фехтование и является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом их квалификации, возраста и условий тренировки. Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы на основании решений тренерского совета.

Режимы учебно-тренировочных занятий и требования по физической, технической и спортивной подготовке приведены в Таблице № 1.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки в Таблице № 2

Примерный учебный план для отделений фехтования спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР) представлен в Таблице № 3. При его разработке учитывали режим учебно-тренировочных занятий в неделю для различных учебных групп с расчетом по 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Планируемые показатели соревновательной деятельности в Таблице № 4.

С увеличением общих годовых объемов часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения (табл. 3, 4, 11)

План-схема годичного цикла подготовки и распределения программного материала на различных этапах подготовки представлена в Таблицах №№ 7, 8, 9.

Примерный план по теоретической подготовке для отделений фехтования спортивных школ представлен в Таблице № 10.

Требования к учащимся на различных этапах подготовки приведены в Таблицах №№ 5, 6.

Учебно-тренировочные сборы согласно программе по подготовке спортсменов представлены Таблице № 11.

## Режимы учебно-тренировочных занятий и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Продолжительность обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Примерное количество учащихся в группе (чел.)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Максимальное количество учебных часов в год
НП	до 1 года	9	14 - 16	6	312
	свыше года	10 - 12	12 - 14	9	468
УТ	до 2-х лет	11 - 13	10 - 12	12	624
	свыше 2-х лет	13 - 14	8 - 10	18	936
СС	до 1 года	15 - 17	4 - 8	24	1248
	свыше года	17 - 18	4 - 6	28	1456
ВСМ	весь период	18 - 20	2 - 4	32	1664

### Таблица № 2

## Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
	этап начальной подготовки			тренировочный этап (этап спортивной специализации)			этап совершенствования спортивного мастерства		
	до 1 года	свыше года		до 2 лет	свыше 2 лет		до 1 года	свыше года	
		2-й	3-й		3-й	4-й		2-й	3-й
Общая физическая подготовка (%)	17-22	12,5-18,5	14,5-18	11-15	9-12	8-12	8,5-11	7-9	6,5-8
Специальная физическая подготовка (%)	11-14	9,5-12,5	5,5-7,5	8-11	8,5-9,5	6,5-8,5	5-7	4-6	4-6
Технико-тактическая подготовка (%)	47-58	52,5-62,5	54,5-64	49-53	48-54	48-57	55-59	54,5-62,25	55,5-63
Теоретическая подготовка (%)	3,5-5	2-3,5	2-3,5	2,5-4	1,5-2,25	1,5-2,5	2-3	1,5-3,5	1-2
Контрольно-переводные испытания (%)	1-1,5	1-1,5	1-1,5	0,5-1,5	0,5-1	0,25-1	0,25-1	0,25-0,75	0,25-1
Контрольные соревнования (%)	8-12	10-14	12-16	12-16	14-17	15-16,5	14-18	13-16	14-18
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	0,25-0,5	0,25-0,5	0,25-0,5	0,25-0,5	0,25-0,5	0,25-0,5
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	-	6,5-9,25	10-12	10-13,5	6-9	9-12,5	9-11
Медицинское обследование	не менее 2 раз в год								

## Учебный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели.

Этапы подготовки										
№ п/п	Разделы подготовки	НП			УТ			СС		
		До 1 года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До 1 года	Свыше года	
			2-й	3-й		3-й	4-й – 5й		2-й	3-й – 5-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Общая физическая подготовка	60	72	70	80	100	90	120	120	100
2	Специальная физическая подготовка	40	54	30	60	80	70	70	70	60
3	Технико-тактическая подготовка	162	260	280	320	478	494	718	854	874
4	Теоретическая подготовка	14	14	14	18	20	20	24	24	24
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6	8	8	8
6	Контрольные соревнования	32	64	70	86	146	150	200	220	230
7	Инструкторская и судейская практика	—	—	—	2	2	2	4	4	4
8	Восстановительные мероприятия	—	—	—	52	104	104	104	150	156
9	Медицинское обследование	Не менее 2 раз в год								
Общее количество, ч.		312	468	468	624	936	936	1248	1456	1456

Таблица № 4

## Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фехтование

Соревновательная нагрузка	Этапы спортивной подготовки								
	этап начальной подготовки			тренировочный этап (этап спортивной специализации)			этап совершенствования спортивного мастерства		
	до 1 года	свыше года		до 2 лет	свыше 2-х лет		до 1 года	свыше года	
		2-й год	3-й год		3-й год	4-й год		2-й год	3-й год
Количество соревнований	2	4	6	8	10	11	12	14	15
Количество дней соревнований	2	4	6	11	14	14	16	16	20
Количество тренировочных боев	170-230	440-560	750-850	1450-1650	1850-2050	2150-2350	2700-3000	3100-3400	3500-3700
Количество боев в соревнованиях	24-30	32-40	40-50	110-120	170-190	210-230	280-320	300-360	360-440

Таблица № 5

## Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта фехтование

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения:
------------------------------------	-----------------	-----------------------

Скоростные способности	3	3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.
Мышечная сила	1	
Вестибулярная устойчивость	2	
Выносливость	2	
Гибкость	2	
Координационные способности	3	
Телосложение	1	

Таблица № 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки		
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине - 3 раза	Подтягивания на перекладине - 1 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)		
Быстрота	бег 20 м (не более 4с)	бег 20 м (не более 4 с)
Координация	челночный бег 4x15 м (не более 15,1 с)	челночный бег 4x15 м (не более 16,1с)
	челночный бег 4x5 м (не более 8,0 с)	челночный бег 4x5 м (не более 8,1 с)
	бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 11 раз)	бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	кистевая динамометрия (не менее 26 кг)	кистевая динамометрия (не менее 21 кг)
Скоростно-силовые качества	высота выпрыгивания (не менее 25 см)	высота выпрыгивания (не менее 22 см)
	прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)	прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	тройной прыжок с места (не менее 5,6 м)	тройной прыжок с места (не менее 5,3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства		
Быстрота	бег 20 м (не более 3,6 с)	бег 20 м (не более 3,7 с)
Координация	челночный бег 4x15 м (не более 14,4 с)	челночный бег 4x15 м (не более 15,5 с)



	челночный бег 4х5 м (не более 7,4 с)	челночный бег 4х5 м (не более 7,8 с)
	бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 12 раз)	бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	кистевая динамометрия (не менее 40 кг)	кистевая динамометрия (не менее 34 кг)
Скоростно-силовые качества	высота выпрыгивания (не менее 37 см)	высота выпрыгивания (не менее 30 см)
	прыжок в длину с места (не менее 2,3 м)	прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)
	тройной прыжок с места (не менее 6,8 м)	тройной прыжок с места (не менее 5,9 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства		
Быстрота	бег 20 м (не более 3,6 с)	бег 20 м (не более 3,7 с)
Координация	челночный бег 4х15 м (не более 14,4 с)	челночный бег 4х15 м (не более 15,5 с)
	челночный бег 4х5 м (не более 7,4 с)	челночный бег 4х5 м (не более 7,8 с)
	бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 12 раз)	бег челноком в течение 1 мин на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	кистевая динамометрия (не менее 40 кг)	кистевая динамометрия (не менее 34 кг)
Скоростно-силовые качества	высота выпрыгивания (не менее 37 см)	высота выпрыгивания (не менее 30 см)
	прыжок в длину с места (не менее 2,3 м)	прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)
	тройной прыжок с места (не менее 6,8 м)	тройной прыжок с места (не менее 5,9 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

**Таблица № 7**

**План-схема годичного цикла подготовки и распределения программного материала для групп этапа  
начальной подготовки**

Структура годичного цикла	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Соревнования:												
- контрольные					X		X	X	X			
- официальные (календарные)					X			X				
Разделы подготовки												
1. <i>Общая физическая подготовка:</i>												
- координационные способности				X	X	X			X	X	X	X
- быстрота	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X





- быстрота	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
- скоростно-силовые качества	X	X									X	X
- гибкость	X	X	X									
- выносливость			X	X	X					X	X	X
2. Специальная физическая подготовка:												
- приемы нападения и маневрирования	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
- упражнения на мишени	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3. Техничко-тактическая подготовка:												
- индивидуальные уроки	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
- упражнения с партнером	X	X	X							X	X	X
- учебно-тренировочные бои по заданию	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
- боевая практика			X	X	X	X	X	X	X	X		
4. Теоретическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Контрольно-переводные испытания					X					X		
Инструкторская и судейская практика			X	X	X	X	X	X	X	X		
Восстановительные мероприятия		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Медицинское обследование	X									X		

Таблица № 10

Учебный план по теоретической подготовке юных фехтовальщиков

Содержание основных занятий	НП			УТ			СС		
	До 1 года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До 1 года	Свыше 1 года	
		2-й	3-й		3-й	4-й – 5-й		2-й	3-й - 5-й
1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков	X		X		X				
2. Физическая культура и спорт в России				X			X		
3. История фехтования	X						X	X	
4. Фехтование как вид спорта		X					X		
5. Фехтование на рапирах	X	X				X	X	X	X
6. Фехтование на шпагах	X	X			X		X	X	X

7. Фехтование на саблях	X	X	X				X	X	X
8. Техника фехтования	X	X	X	X			X	X	X
9. Тактика фехтования	X	X	X	X			X	X	X
10. Психограмма фехтования						X			X
11. Двигательные и психические качества фехтовальщиков					X			X	X
12. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок				X		X	X		X
13. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов							X	X	X
14. Критерии оценки действий спортсмена в поединке			X		X		X	X	X
15. Система соревнований			X	X				X	
16. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования	X	X							
17. Обязательные требования к участникам соревнований		X		X		X			X
18. Действия арбитра на фехтовальной дорожке	X		X						
19. Средства и методы восстановления					X			X	X
20. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена		x		X			X		
21. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж					X	X		X	
22. Анализ и коррекция тренировки					X		X	X	X

**Таблица № 11**

**Перечень тренировочных сборов**

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное количество участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	

1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 ней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного мед. обследования
2.5	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.6	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки	-		До 60 дней	В соответствии с правилами приема	

## **2. ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ВОЗРАСТНЫМ ЭТАПАМ ТРЕНИРОВКИ**

Изучение спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от занимающихся. При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях, ибо ведут бои в основном по тем же правилам. Используется одинаковое оружие и защитные экипировки, включая размеры и вес клинков.

Однако обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению многих разделов фехтования. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания обучения юных фехтовальщиков необходимо разделить его на возрастные ступени, в том числе первые две, в случае раннего начала регулярных занятий (7-10 лет).

Оценивая распределение средств фехтования по годам обучения, следует иметь в виду, что последовательность усложнения его содержания разработана и успешно апробирована с занимающимися всех возрастов, включая и взрослых. Ощутимая разница лишь в том, что начавшие заниматься позже, а также имеющие больший двигательный опыт осваивают фехтование обычно, в гораздо более короткие сроки. При этом они «пропускают» упрощенные разновидности действий, необходимые при обучении детей.

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Минимальный возраст занимающихся - 9 лет. Продолжительность обучения – 2 года

*Основная направленность тренировки -  
ознакомление с простейшими приемами  
фехтования и специализированными  
движениями*

В практике организации обучения фехтованию детей 7-10 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений, требует проявлений внимания, которое дети 9-10 лет могут удерживать не более 10 мин. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимания между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

Фехтовальная тренировка ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются и используемые простейшие атаки и защиты, тренируемые без значительных по объемам повторений.

### *СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ПРИЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ*

Держание оружия. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад.

Позиция 6-я (позиция 3-я в сабле).

Позиция 4-я.

Позиция 5-я (в сабле).

Соединение 6-е (соединение 3-е в сабле).

Соединение 4-е.

Салют.

Шаг вперед и полувыпад.

### *СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ОРУЖИЕМ*

Имитация укола прямо из 6-й (3-й в сабле) позиции, стоя на месте (ударов саблей по маске, по левому боку и по правому боку).

Имитация укола прямо (ударов саблей) с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.

Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола (удара по маске саблей).

Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола (широкие движения саблей в вертикальной плоскости в положении удара по маске).

Круговые движения клинком в верхних позициях.

Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола (удара по маске саблей).

## ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ



## **Минимальный возраст занимающихся - 11 лет. Продолжительность обучения - 5 лет**

*Основная направленность тренировки -*

стандартизация выполнения главных разновидностей действий, • формирование специальных умений

В первые два года (11-12 лет) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлениях двигательных реакций. Затем в течение двух лет (13-14 лет) осваиваются базовые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести бой в соответствии с особенностями техники и тактики в избранном виде фехтования. Обеспечивается повышение функциональных возможностей юных фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики. На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Вместе с тем в возрасте 12-14 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющих протяженность и пространственные амплитуды. Возможно также у 13-14-летних занимающихся снижение показателей точности нанесения уколов или ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

В возрасте 11-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором из двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с формированием свойств внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время. Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Отмечено, что уже с 11 лет подростки способны совершать воле-•»" вые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поэтому поощряемые тренером волевые усилия детей ускоряют освоение приемов и улучшают общие результаты тренировок.

Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 11-12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условиях определенного интереса или увлеченности. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны и упражнения на проявление ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание и развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет.

В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявление в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11-12 лет.

## ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Минимальный возраст занимающихся - 15 лет. Продолжительность обучения - до 3-х лет. Основная направленность тренировки - расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения.

### КОРРЕКЦИЯ ТАКТИЧЕСКИХ МОДЕЛЕЙ ВЕДЕНИЯ БОЯ

Основные педагогические усилия тренеров направляются на специализирование психофизиологических функций, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Кроме того, точнее предвосхищается время и расстояние до движущего клинка противника и дистанция в поединке.

Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических намерений.

Имеет место некоторый прогресс в формировании психических качеств, и в частности эмоциональной устойчивости и выдержки. Однако уровни их проявлений в большей мере основаны на индивидуальных свойствах личности.

В возрасте 15-17 лет начинает формироваться индивидуальный стиль ведения поединков, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Следовательно, освоение средств фехтования, составляющих его основу, должно быть усилено дальнейшим специализированием двигательных и психических качеств, формированием тактических умений.

Уровень быстроты движений у подростков 15-17 лет практически постоянно повышается. Таким образом, создаются благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявление динамической силы.

Повышение показателей ловкости также является весьма важным, ибо быстрое применение комбинаций действий у фехтовальщиков 15-17 лет лимитируется проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся.

Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков 15-17 лет является специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений. Повышаются требования к показателям быстроты их выполнения и ловкости при координировании разнонаправленных движений.

В международной практике возраст 15-17 лет входит в категорию кадетов, которые имеют возможности участвовать в значительном количестве соревнований, в частности до 10-15 в годичном цикле. Лучшие фехтовальщики выступают в юношеских национальных и региональных первенствах по своей возрастной категории, а отдельные занимающиеся даже в международных турнирах, в том числе и среди юниоров.

## ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА\*

\*Реализация этапа ВСМ не предусмотрена в условиях детско-юношеских спортивных школ и может быть утверждена отдельным решением по согласованию с Учредителем.

Возраст занимающихся – от 18 лет.

*Основная направленность тренировки* -индивидуализация технико-тактической подготовки

Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся.

Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики, особенно проявляемых в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне стабильных психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы занимающихся. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект на зрителей.

Юноши и девушки 18-20 лет отличаются самостимуляцией при проявлениях волевой активности, которую тренеры должны использовать для повышения требований к техникотактической подготовленности. Ведь занимающиеся уже могут проявлять достаточный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Способности к проявлениям выдержки и самообладания существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок и состава применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Физическая подготовка фехтовальщиков 18-20 лет направлена в основном на повышение ловкости и выносливости, сохранение определенного объема скоростно-силовых упражнений.

Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движений, повышение которых к 18 годам обычно заканчивается. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня у мальчиков уже к 17-18 годам, а у девочек - даже к 15-16. Однако сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий в боях за счет сокращения амплитуд движений клинком и длины продвижения к противникам, сокращения времени предвосхищения момента начала нападения или защиты.

Особое внимание начинают уделять выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление. А оно может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности уколов или ударов. Поэтому обязательным средством физической подготовки у юношей и девушек 18-20 лет становятся спортивные игры, особенно баскетбол, мини-футбол и др. Их регулярное использование, с учетом строгого дозирования и уменьшения условий для травматизма, необходимо также и в целях восстановления после напряженных тренировок и соревнований.

Наиболее важным средством повышения выносливости и общего " уровня техникотактической подготовленности фехтовальщиков являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в личных и командных турнирах примерно от 15 до 20 в годичном цикле позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения боев.

У сильнейших фехтовальщиков 18-20 лет начинает формироваться направленность к высшим достижениям, так как, имея возможность участвовать в большом количестве официальных и тренировочных соревнований, они быстро повышают квалификацию, а лучшие из них выступают в юниорских первенствах своих стран и мира. Таким образом, при стаже занятий фехтованием до 8-10 лет многие занимающиеся приобретают уровень подготовленности, позволяющий им претендовать на включения в состав резерва сборных

команд своих клубов и городов, а затем участвовать в крупнейших национальных и международных соревнованиях.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ**

Построение тренировки фехтовальщиков, включающее ее периодизацию в годичном цикле, целесообразно лишь для спортсменов с определившимися предпосылками к высоким достижениям. Для занимающихся фехтованием с 10-11 лет необходимость в периодизации обычно возникает в возрасте 15-16 лет. Однако при редко встречающихся исключениях возможно начинать периодизацию и с 14 лет.

Для фехтовальщиков 9-12 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий, преимущественно специализированного содержания, в течение 9-10 месяцев каждого года (сентябрь - май). При этом участие в трех тренировках в неделю (обычно через день) обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, так и в течение года должно быть предусмотрено постепенное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки.

циклов не следует изменять под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении программ технико-тактической подготовки. Вместе с тем в структуре тренировки, особенно во второй половине года, возможно использование боевой практики или средств физической подготовки в течение одного тренировочного занятия в неделю или двухнедельного цикла.

Тренировка 13-14-летних фехтовальщиков строится также без периодизации годичного цикла при возможном увеличении количества занятий в неделю до 4-х. Имеется в виду и участие в соревнованиях, проводимых обычно в субботу или воскресенье. Вместе с тем при возросших нагрузках на специализированных тренировках за счет увеличения сложности упражнений и объемов боев становится необходимым планирование отдыха от занятий за день до официальных соревнований. Целесообразным может быть и снижение нагрузки в предшествующей соревнованиям тренировке.

Желательным является двигательное совершенствование юных фехтовальщиков в летнее время (июнь - август), для чего может быть использовано пребывание в спортивном лагере, а также повышение уровня двигательных качеств по индивидуальному плану.

Разделение годичного цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность занимающихся к главным соревнованиям имеет смысл лишь для юных фехтовальщиков, планирующих свое участие в детских и кадетских официальных турнирах года. Однако оно становится необходимым для претендующих на отбор в составы территориальных и клубных сборных команд. Возникают подобные потребности обычно у квалифицированных юных фехтовальщиков начиная с возраста 15-16 лет при стаже занятий 4-5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

- базовый (подготовительный) период, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;
- формирующий (соревновательный) период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;
- послесоревновательный (переходный) период, направленный на реабилитацию и повышение технико-тактического и двигательного потенциала.

Базовый период (продолжительность сентябрь-январь) может состоять из нескольких этапов:

- общеподготовительного (1,5-2 месяца);
- контрольно-подготовительного (1-1,5 месяца); - интегральной подготовки (1 месяц); - предсоревновательного (20-30 дней).

Общеподготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к преимущественному специализированию двигательных и психических качеств фехтовальщиков.

Технико-тактическое совершенствование направляется на улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа.

Контрольно-подготовительный этап чаще всего совпадает с проведением серии соревнований, в связи с чем содержание специальных тренировок и построение микроциклов ориентируется на участие в разномасштабных турнирах. Состав действий и тактические компоненты их применения становятся предметом углубленного анализа.

В целях адаптации систем организма к нагрузкам в соревнованиях продолжается увеличение объемов и интенсивности боевой практики. Превалирует целенаправленное совершенствование тактических умений по подготовке и применению главных разновидностей действий в поединках, применение упражнений на повышение устойчивости к помехам от действий противника оружием. В условиях централизованной подготовки (на сборе) при построении тренировок (имея в виду прежде всего чередование нагрузок и отдыха) моделируются режимы деятельности в предстоящих соревнованиях.

Формирующий период (включающий февраль - апрель) состоит из восстановительного (0,51 месяц) и соревновательного (2-2,5 месяца) этапов. Итогом подготовки является обычно участие в первенствах кадетов и юниоров (чаще всего в конце февраля или начале марта), а для сильнейших спортсменов затем и мероприятия по завершению отбора к межрегиональным и международным соревнованиям.

Соревновательный этап отличается значительной интенсивностью боевой практики и индивидуальных уроков, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используются с целью психической реабилитации занимающихся, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объемов нагрузок.

Период послесоревновательной реабилитации и повышения технико-тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для фехтовальщиков с различным уровнем соревновательных достижений. В частности, юниоры 18-19 лет (как исключение и кадеты 16-17 лет), попавшие в составы различных сборных команд, продолжают в мае - июне специальные тренировки и участвуют в соревнованиях международного календаря.

Однако после окончания сезона подготовки к юниорским и кадетским чемпионатам практически всем квалифицированным юниорам обязателен первый восстановительный этап продолжительностью обычно две или три недели. Большинству же юных квалифицированных спортсменов, для которых в апреле - июне не предусматриваются крупные официальные соревнования, целесообразно продолжить технико-тактическое совершенствование, скорректированное по итогам выступлений в серии турниров прошедшего сезона.

В летние месяцы (июнь - август) для всей категории квалифицированных юных фехтовальщиков на первый план выдвигается проблема повышения двигательного потенциала и психической реабилитации (второй восстановительной этап).

Разделение годичного цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Исключение составляют лишь первые несколько занятий годичного цикла, а также их содержание в переходном периоде из-за их направленности на физическую подготовку.

Рациональное распределение соревнований в годичном цикле является основой управления процессом тренировки к главному соревнованию, позволяет ускорить адаптацию организма к нагрузкам и повысить уровень технико-тактической подготовленности.

Учитывая необходимость участия квалифицированных фехтовальщиков в 15-20 соревнованиях в год, состоящих из 250-300 поединков, ведущее место в тренировке занимают:

- усовершенствование состава действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках;
- специализирование проявлений двигательных и психических свойств спортсменов;
- индивидуализация технико-тактической подготовленности. Непрерывность повышения уровня техники и тактики, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и

психической сферы достигается подбором микроциклов перед ответственным соревнованием. Распределение нагрузок в микроциклах и между ними подчиняется установкам на успешное выступление. В случае необходимости возможна и коррекция объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния спортсмена.

В недельных циклах моделируются условия крупных соревнований с обычной для них двухдневной (личные турниры) или трехдневной (личные и командные чемпионаты) продолжительностью.

Средства физической подготовки используются параллельно со специальными упражнениями. Служат они в этом случае преимущественно реабилитационным целям или предупреждению возможных перегрузок психической сферы фехтовальщика.

Графическое изображение годичного цикла напоминает холмообразно расположенную спираль, состоящую как бы из повторяющихся недельных циклов, а вершинами графика являются соревнования с высоким уровнем значимости планируемых результатов. Количество и содержание недельных циклов при этом лимитируется продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годичного цикла. По своему построению недельные циклы могут быть втягивающими, ударными, подводящими.

Приближение условий тренировки к требованиям соревнований достигается многоярусностью построения занятий с перерывами для восстановления. Важно также изменять интенсивность упражнения и продолжительность частей занятий с непрерывной двигательной активностью. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых действий в уроке или парных упражнениях, которые по своей плотности должны моделировать или превышать требования к участнику соревнований.

Высокая моторная плотность тренировок и серий боев необходима для повышения недостающего им уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. В свою очередь, перерывы между частями занятий служат улучшению состояния занимающихся.

Высокоинтенсивные серии боев и части индивидуального урока воздействуют в основном на психическую сферу фехтовальщика, так как повышение уровня специализированности анализаторных систем и надежности их проявлений быстрее достижимы благодаря ударным нагрузкам. Ибо чрезмерная длительность занятий вызывает монотонные и психические перегрузки.

Выделяется три разновидности недельных циклов:

- предсоревновательный;
- соревновательный;
- послесоревновательный.

Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение или снижение нагрузки. Так, при наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности целесообразны большие тренировочные нагрузки, позволяющие поддерживать достигнутую тренированность.

Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих боев. В свободные дни фехтовальщики успешно используют индивидуальные уроки, самостоятельные и парные упражнения. Однако содержание тренировочных занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например, при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность.

Послесоревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.

Таким образом, соревнования являются главным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных фехтовальщиков.

## ***СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ***

Овладение определенным составом средств ведения поединков, совершенствование двигательных компонентов их выполнения составляют основное содержание технической подготовки фехтовальщиков. При этом совершенствование специализированных движений идет параллельно с повышением уровня двигательных качеств.

Многократные повторения различных сочетаний движений оружием и передвижений создают широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость частных педагогических установок на изолированное совершенствование деталей технических приемов или целостное выполнение отдельных действий. Однако требования соревновательного боя определяют преимущественное положение комбинаций приемов и действий, в том числе и многоступенчатых, в качестве средств тренировки.

Упражнения, нацеленные на совершенствование техники, целесообразны на каждом занятии, индивидуальном уроке. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются задачами этапа и периода, годичного цикла подготовки, индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого сезона упражнениям технической направленности отводится ведущее место в целях ускорения технической оснащенности и специализирования зрительных и тактильных реакций, двигательных качеств. При непосредственной близости к соревнованиям их вытесняют схватки, воспроизводящие особенности деятельности в поединках. Однако средства технической подготовки сохраняются в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления уровня выполнения приемов и действий и снижения психической напряженности занятий.

Совершенствование средств ведения поединка обеспечивает параллельное овладение комплексом специализированных умений, основанных на проявлениях простых и сложных двигательных реакций, предвосхищении пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках. Все это приводит к выработке специфических качеств - «чувства оружия», «чувства дистанции», «чувства времени», которые в совокупности с технико-тактической подготовленностью составляют «чувство боя» - ведущее специализированное свойство квалифицированных фехтовальщиков.

Каждая разновидность боевых действий имеет самостоятельное значение в тренировке фехтовальщиков. Поэтому их совершенствование должно проходить в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности, вытекающей из различной степени готовности к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно).

Тренировочные схватки начинаются, как правило, преднамеренными или преднамеренноэкспромтными действиями, а экспромтные действия целесообразны преимущественно для противодействия атакам. В связи с этим наибольший эффект дает усложнение преднамеренно начатых совершенствуемых схваток экспромтными продолжениями, так как приближает урок к возможным вариантам соревновательного боя.

Достижение спортсменами оптимальных параметров движений зависит от быстроты их собственных действий, размера исходной дистанции. Поэтому освоение приемов и действий должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену своевременно взаимодействовать с тренером (партнером) и сохранять технический уровень движений оружием и передвижений. По мере совершенствования технических приемов и боевых действий в тренировке усложняются требования к маневрированию, достижению максимальной длины нападений и отступлений, использованию дистанций и амплитуд движений оружием.

Облегчение и усложнение упражнений достигается прежде всего подбором боевых действий и ситуаций, а также изменением характеристик действий тренера (партнера) оружием и исходных дистанций. Подбор материала и его распределение в уроке (а также по этапам и периодам годичного цикла), его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения

(сохранения и восстановления) уровня техники, квалификации занимающегося и его тренированности (самочувствия).

Начало каждого спортивного года (восстановление после крупных соревнований) целесообразно посвятить укреплению общей базы спортивной подготовленности, повышению специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонностей бойцов. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках.

### ***СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ***

Тактическая подготовка имеет конкретную направленность на максимально эффективную деятельность фехтовальщиков в соревнованиях, реализацию в ходе боев различных компонентов достигнутого уровня подготовленности.

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее прежде всего овладение способами подготовки и применения определенного состава действий, реализацию тактических намерений в конкретных ситуациях боев. Неотъемлемой его частью является приобретение тактических знаний и психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер носит совершенствование целостного представления фехтовальщика о собственной доктрине, то есть индивидуализация оснащения спортсмена с целью повышения эффективности манеры боя и реализации в ней максимальных возможностей к повышению достижений в соревнованиях.

Материал тактической подготовки имеет свою конкретную направленность. Прежде всего это тактические компоненты подготовки и применения определенного действия. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного боя, построение поединков с незнакомым по предыдущим соревнованиям и известным противниками. Особое место занимают тактические особенности ведения серии боев (в группе, прямом выбывании, финале), решаемые в процессе всего соревнования. Необходимо выделить и проблемы повышения уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры боя и управления деятельностью фехтовальщика в соревнованиях.

При отборе средств и методов тактической подготовки нужно учитывать, что основным ее материалом являются упражнения, максимально приближенные к условиям боя, тактические установки, реализуемые в тренировочных боях и соревнованиях.

При отборе методик тактической подготовки в видах оружия необходим учет значимости конкретных средств и тактических компонентов, требований к проявлениям специальных умений и качеств, вытекающих из особенностей ведения поединков.

Важны оценки значимости действительных и подготавливающих средств и разновидностей тактики построения боев, уровня развития отдельных качеств при индивидуализации подготовки спортсменов в каждом виде оружия.

### ***СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ***

Физическая подготовка фехтовальщиков прежде всего направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования действий оружием и передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

В физической подготовке используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специальных качеств, необходимых фехтовальщику.



Общая физическая подготовка направлена на увеличение функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно использоваться положительное взаимодействие различных двигательных навыков и качеств, и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовка создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявлений двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем у спортсмена крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

## ***СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ***

Содержание психологической подготовки фехтовальщиков составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональным состоянием фехтовальщиков совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создается благоприятный эмоциональный фон и настроенность на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и других).

Решающее влияние на уровень психологической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников. Спортсмен, участвуя в серии соревнований, преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке фехтовальщика во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

## ***СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ) ПОДГОТОВКИ***

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка фехтовальщиков направлена на овладение системой знаний, а также интеллектуальных умений, имеющих позитивное воздействие на процесс формирования социально-активной и развитой личности.

Методика интеллектуальной подготовки фехтовальщиков включает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;
- объяснительный рассказ или инструктирование тренера перед упражнениями или поединками;
- сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с занимающимися результатов тренировок и соревнований.

Познавательную активность можно активизировать с помощью заданий на самостоятельное осмысление занимающихся специальной информацией, а также использования объективных данных, полученных в ходе анализа результатов выступлений в соревнованиях, научной и методической литературы.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая занимающимся выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Они должны также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все данные о фехтовании необходимы и тем более не являются первоочередными. Причина прежде всего в том, что теория и методика предназначены для тренеров и преподавателей, поскольку они занимают главенствующую роль при построении тренировки. Спортсменам же нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

Данная установка в отборе содержания теоретической подготовки позволяет создать необходимое «разделение труда» между спортсменом и тренером, чтобы избежать дублирования в их действиях. Ведь часть тренировочного времени и основная деятельность на соревнованиях у спортсмена проходит вне контроля педагога при самостоятельной реализации его установок.

### ***КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТИПОВЫХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ***

#### **1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков**

Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина.

Эстетическое содержание фехтования. Техника движений и зрительное восприятие эстетики поединков.

## **2. Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура как составная часть общей культуры современной жизни, средство воспитания. Значимость занятий спортом для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к эффективному труду и защите страны.

Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи спортивных клубов и секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.

Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта и повышения квалификации российских спортсменов.

Положение о спортивной классификации. Разрядные нормы и требования по фехтованию. Спортивные звания и спортивные разряды.

Общественное и государственное значение спорта высших достижений, развития массового спорта в нашей стране.

Достижения российских спортсменов в борьбе за мировое первенство по важнейшим видам спорта. Значение результатов их выступлений в международных соревнованиях для формирования дружбы и естественных отношений между странами и народами, повышения авторитета России.

## **3. История фехтования**

Фехтование в Древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе - итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии. Основоположники отечественной школы фехтования. Участие русских фехтовальщиков в Стокгольмской олимпиаде (1912 г.).

Роль гимнастическо-фехтовальных курсов в развитии спортивного фехтования в России. Первые соревнования в России и в СССР.

Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год.

Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх.

Вклад представителей СССР и России в международное олимпийское и спортивное движение.

Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России.

Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

## **4. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.**

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Восприятие, двигательные реакции, память, мышление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности.

Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме.

Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Анатомофизиологическая характеристика фехтования.

## **5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание).

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма.

Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

## **6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма проявлений двигательных качеств, необходимых для фехтовальщика.

Утомление и причины временного снижения работоспособности.

Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена.

Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по фехтованию.

48

## **7. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля.

Особенности спортивного травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм.

Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений; наложение первичной шины; приемы искусственного дыхания; переноска и перевозка пострадавшего.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

## **8. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования**

Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала - линолеумные или резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки-смаыватели шнура. Информационная аппаратура.

Спортивная одежда - фехтовальный костюм, туфли, гетры, налокотники, бандажи, жесткие бюстгалтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Требования к спортивной одежде.

Оружие и личное электрооборудование - электрорапиры, электрошпаги, электросабли, электрокуртки, электрошнуры. Правила сборки и разборки оружия, устранения неисправностей, ремонт электрооружия. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

### **9. Фехтование как вид спорта**

Общими признаками специализированной деятельности фехтовальщиков, отражающими условия участия в турнире, ведения поединков, являются:

- многоэтапность соревнований с меняющимися количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;
- постоянное возникновение ситуаций с большими напряжениями; - сильным личностным противоборством участников. Конкретными положениями, определяющими выбор, подготовку и применение действий, могут быть:
- уровень значимости факторов, составляющих тактическую сущность действий, ситуаций ведения поединка;
- произвольный выбор нападений и защит, способов подготовки;
- разнообразие ситуаций;
- широкие возможности взаимозамена между разновидностями действий и их тактическими компонентами;
- альтернативность тактического поиска при выборе разновидности нападения и противодействия нападению противника;
- неожиданность значительного числа ситуаций;
- количественная и ситуационная непредсказуемость результатов многих тактических решений;
- неопределенность размеров исходных дистанций и их изменений в ходе схваток;
- вариативность техники нападений и защит при типовых исходных, фазовых и конечных положениях.

Исключительно великое влияние тренера на весь ход спортивного совершенствования и нравственного воспитания фехтовальщиков, так как во время индивидуального урока тренер и спортсмен длительное время находятся в непосредственном педагогическом контакте, непрерывно общаются друг с другом. Поэтому спортивный, нравственный и культурный рост спортсменов, как правило, находится в прямой зависимости от образовательного и культурного уровня тренера, его принципиальности, честности, педагогической одаренности и способности понять мотивы поступков учеников.

Используя различные педагогические и психологические приемы воздействия на психику обучаемых, их настроение и эмоциональные состояния, заражая примерами выдающихся мастеров, тренеры должны создавать атмосферу взаимной творческой заинтересованности в достижении высоких результатов. В основе активного позитивного влияния на процесс воспитания фехтовальщиков лежат примеры деятельности тренеров, их моральная чистота и убежденность в эффективности избранных методик . тренировки, способность быть образцом выполнения служебного и общественного долга.

### ***ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ***

Эффективность тренировки фехтовальщиков во многом определяется уровнем соответствия ее содержания конкретным теоретическим и методическим положениям, отражающим современные требования к структурным закономерностям ее построения и особенности соревновательной деятельности в видах оружия.

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса. Овладение техникой и тактикой ведения боя является основным содержанием тренировки фехтовальщиков, так как спортивные достижения в конечном счете определяются технической и тактической подготовленностью. В свою очередь, тренированность фехтовальщика

проявляется в выборе адекватных ситуациям тактических намерений, специализированности двигательных действий, уровне тактических знаний и умений.

2. Планомерное улучшение (стабилизация) состава средств ведения поединков на основе учета базовых соревновательных действий в виде оружия. Формирование состава средств ведения поединков является частью технико-тактического совершенствования фехтовальщиков, направленной на улучшение количественных соотношений между объемами применения разновидностей действий. Кроме того, необходимо регулирование деятельности фехтовальщиков в соревнованиях на основе срочных оценок.

3. Постоянное специализированно проявлений двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности. Ускорение процесса овладения средствами ведения поединков и повышения результатов в соревнованиях взаимосвязаны с уровнем психических и двигательных качеств. Ведь применение разновидностей действий в боях требует от участников проявлений быстроты, ловкости и выносливости. Кроме того, важное место принадлежит зрительно-моторным реакциям, вниманию, памяти и мышлению. Поэтому постоянное применение упражнений, направленных на специализирование качеств и навыков фехтовальщиков, ускоряет освоение действий в тренировках и их успешное применение в соревнованиях.

4. Индивидуализация состава действий, тактических моделей ведения поединков. Оснащение фехтовальщика средствами ведения поединков наиболее целесообразно на основе учета склонностей к проявлениям определенных двигательных и психических качеств, особенностям тактики при подготовке и применении действий. Поэтому улучшение количественных соотношений между разновидностями действий и тактическими моделями ведения боя по индивидуальным показателям занимающихся позволяет ускорить формирование наиболее эффективного стиля соревновательной деятельности.

5. Создание резервных функциональных возможностей у фехтовальщиков для обеспечения надежности их выступлений в главных соревнованиях годичного цикла. Техничко-тактическое совершенствование оказывает разнообразное воздействие на двигательную и психическую сферы фехтовальщиков. Поэтому установки на достижение функциональной подготовленности реализуются на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузки, позволяющих адаптировать состояние занимающихся к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. Однако в целях обеспечения надежности выступлений целесообразно проводить моделирование нагрузок, несколько превышая соревновательные. Тем самым создаются у тренируемых резервные функциональные возможности.

6. Комплексность воздействия на фехтовальщика при использовании средств технико-тактической подготовки. Упражнения, используемые при овладении техникой и тактикой фехтования, оказывают разнообразное воздействие на спортсмена. Так, выполнение атаки с максимальной скоростью предъявляет требования к технике и одновременно к специализированности быстроты, а многократное выполнение этого действия с максимальной скоростью направлено на повышение уровня выносливости и волевых проявлений. В то же время использование тренером (партнером) различных сигналов совершенствует восприятие и осмысление информации, двигательных реакций. Поэтому применение упражнений с многофакторными характеристиками обеспечивает разносторонность подготовленности занимающихся.

7. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки. В тренировке фехтовальщиков соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы подготовки, что определило их практически круглогодичное использование. Вместе с тем, учитывая различную значимость результатов соревнований и степень воздействия на двигательную, психическую сферы спортсменов, целесообразно их ранжирование по уровню квалификации участников, и расположению в годичном цикле. Все это позволяет облегчить достижение подготовленности, а затем и психического восстановления после соревнований.

8. Учет тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности. Тренировке фехтовальщиков присуща многокомпонентность построения

занятий при объективных различиях между эффектами воздействия отдельных средств. Поэтому, подбирая тренировочные упражнения, следует учитывать их взаимовлияние на двигательную и психическую сферы занимающихся.

Например, использование баскетбола и футбола в значительных количествах в начале занятий (во время разминки) на определенное время ухудшают скорость пространственных и временных оценок спортсменов в последующих поединках. В месте с тем перед проведением боев хороший эффект дают специализированные упражнения с оружием, разминочный индивидуальный урок.

9. Повышение сложности, объемов и интенсивности упражнений в многолетней тренировке по возрастным этапам подготовки юных фехтовальщиков. Уровень требований к двигательным и психическим компонентам подготовленности фехтовальщиков возрастает по годам обучения, а также по мере повышения их квалификации. Наблюдается и увеличение количества соревнований. Все это приводит к качественным изменениям в составе приемов и тактических умений, вызывая необходимость повышения объемов, интенсивности и сложности упражнений.

10. Комплектование состава спарринг-партнеров с учетом различий между ними по уровню квалификации, индивидуальным технико-тактическим и личностным характеристикам. Техничко-тактическое совершенствование фехтовальщиков включает применение установок на проведение тренировочных боев. При этом важным является выбор спарринг-партнеров в целях активного воздействия на процесс овладения отдельными разделами тактики. В свою очередь, разнообразие тренировочных партнеров облегчает ведение поединков с неизвестными противниками, так как ускоряет приспособление к их манерам и формирует психологические установки на достижение побед в официальных турнирах.

11. Превалирование в тренировках разновидностей педагогических воздействий, адекватных возрастным и половым особенностям фехтовальщиков, их квалификации. В тренировке юных фехтовальщиков, особенно на этапе начальной специализации (11-14 лет), ощущается необходимость постоянного использования игровых методов и упражнений с партнером. На этапах углубленной тренировки (15-16 лет) и спортивного совершенствования (17-19 лет) увеличиваются объемы индивидуального урока, тренировочных боев и других соревновательных упражнений. Кроме того, выбор разновидностей педагогических установок при освоении действий должен определяться достигнутым уровнем специализированности двигательных и психических качеств, учетом сенситивных периодов их развития.

Учет основных принципов построения тренировки, особенно при выборе упражнений и нормировании нагрузок, позволит интенсифицировать специализированную соревновательную деятельность фехтовальщиков, ускорит повышение их квалификации.