

# ФЕХТОВАНИЕ



УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Ташкент – 2021

**МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ИНСТИТУТ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**ФЕДЕРАЦИЯ ФЕХТОВАНИЯ УЗБЕКИСТАНА**

**РЕСПУБЛИКАНСКАЯ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ КОЛЛЕДЖЕЙ ОЛИМПИЙСКОГО  
РЕЗЕРВА**

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА**

# **ФЕХТОВАНИЕ**

Государственная система стандартов непрерывного образования Узбекистана.

Среднее специальное, профессиональное образование.

**Направление подготовки:** Спортивные единоборства.

**Профессия:** Тренер-преподаватель.

**Специальность:** Олимпийские виды спорта.

**Ташкент – 2021**

**УДК 796.86**

**КБК 75.716**

**П 23**

Пелих, Г.И., Кудаев Р.Р.

Фехтование [Текст] 6 учебная программа / Г.И. Пелих, Р.Р.

Кудаев .-Ташкент: "Umid Design", 2021.-96 с.

Учебная программа подготовлена авторским коллективом в составе:

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Г.И. Пелих</b>        | – тренер отделения фехтования Республиканского колледжа олимпийского резерва, тренер высшей категории.       |
| <b>Ш.С. Турдикулов</b>   | – тренер отделения фехтования Республиканского колледжа олимпийского резерва, тренер высшей категории.       |
| <b>Р.Р. Кудаев</b>       | – тренер по фехтованию Республиканской школы высшего спортивного мастерства по спортивным единоборствам      |
| <b>Б.Т. Кадирхаджаев</b> | Старший тренер отделения фехтования Республиканского колледжа олимпийского резерва, тренер высшей категории. |

Типовая учебная программа рекомендована к обсуждению и изданию Координационным советом при Министерстве физической культуры и спорта, реализующим образовательные программы в области физической культуры и спорта (1 июля 2020 года, Протокол №1).

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая учебная программа для колледжей олимпийского резерва (**КОР**) разработана во исполнение Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан в соответствии с постановлением Кабинета Министров «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане» (№ 271 от 27 мая 1999 г.), «Типовым планом учебной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ высшего мастерства и колледжей олимпийского резерва» и иными нормативно-правовыми документами в целях обеспечения единого подхода и систематизации обучения в КОР.

Учебная программа регламентирует содержание учебного процесса при подготовке кадров по специальности «Спорт» (код 3810200).

В основу учебной программы заложены: 1. обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными фехтовальщиками и фехтовальщицами национальных сборных команд различных возрастных групп, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики; 2. нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность КОР, и основополагающие принципы подготовки учащихся-фехтовальщиков КОР: а). **Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки) с учащимися-фехтовальщиками КОР; б). **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической

подготовленности учащихся-фехтовальщиков КОР; с). **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся- фехтовальщиками КОР вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Настоящая учебная программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу КОР. В целом учебная программа предусматривает обеспечение формирования у учащихся-фехтовальщиков КОР профессионально-педагогических знаний по изучению и совершенствованию техники и тактики, методике обучения и тренировки в обобщенном плане, умений составлять учебную документацию, проводить тренировочные занятия, участвовать в организации и проведении соревнований, ведению воспитательной работы и др.

Учебная работа в КОР строится на основе данной учебной программы и рассчитана на календарный год. На основании нормативно-правовых документов функционирования КОР, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

В данной учебной программе используются следующие основные понятия:

фехтование – это умение наносить уколы посредством атак и защит в определённые моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок очень похож на сражение: в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, наступление и оборона. Главная цель спортивного состязания – нанести укол (удар) противнику и избежать укола (удара) самому. Победа присуждается тому, кто первым нанесет сопернику определенное

количество уколов (ударов) в соответствии с правилами или нанесет больше таких уколов за установленный промежуток времени.

Фехтование входит в программу Олимпийских игр. Эффективность системы подготовки фехтовальщиков обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

Программа по фехтованию подготовлена с учетом результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в области истории и методики фехтования.

# Раздел I

## НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ

### 1. Спортивные группы

В соответствии с тем, что в КОР зачисляются фехтовальщики, уже имеющие соответствующие спортивные разряды, то спортивная подготовка учащихся-фехтовальщиков КОР с учетом их положительной динамики роста спортивных показателей и показателей физического и психологического развития осуществляется в учебно-тренировочных группах (**УТГ**) и в группах спортивного совершенствования (**ГСС**), (**ВСМ**), сформированных из числа учащихся-фехтовальщиков КОР.

На учащихся-фехтовальщиков КОР, зачисленных в соответствующие спортивные группы, в обязательном порядке должны быть заведены их индивидуальные карты.

### ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА УЧАЩЕГОСЯ-ФЕХТОВАЛЬЩИКА КОР

Дата заполнения \_\_\_\_\_  
(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Место учебы \_\_\_\_\_

Курс, класс \_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятий спортом \_\_\_\_\_ избранным  
видом спорта \_\_\_\_\_

Каким видом спорта преимущественно занимается \_\_\_\_\_

Сколько времени \_\_\_\_\_

Разряд (звание) \_\_\_\_\_

(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

## Физическая подготовка учащегося-фехтовальщика

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность							Тренировочная и соревновательная деятельность			Лучшие спортивные результаты
		Общая							Специальная	Кол-во		
		Бег на 30 м, сек.	Прыжок в длину с места, см	Поднимание туловища из положения руки за голову лёжа на спине (кол.раз)	Челночный бег 4x15 м, сек.	Подтягивание на перекладине из виса	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Бег на 1000 м, сек.		Тренировочных дней / занятий	Соревновательных дней / стартов	
<b>При зачислении в КОР</b>												
Учебно-тренировочный этап												
1 год обучения												
2 год обучения												
3 год обучения												
Этап спортивного совершенствования												
1 год обучения												
2 год обучения												
3 год обучения												



**Возрастные и разрядные требования к учащимся-фехтовальщикам КОР:**

Год обучения	Класс / курс	Минимальный возраст	Максимальное	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<b>учебно-тренировочные группы</b>				
1-й	7-й	13	24	I юн. разряд
2-й	8-й	14	24	I юн. разряд
3-й	9-й	15	24	I разряд
<b>группы спортивного совершенствования</b>				
1-й	10	16	28	I разряд + КМС
2-й	11	17	28	КМС
3-й	I	18	28	КМС + МС
<b>Группа высшего спортивного мастерства</b>				
	10-I	16-18	32	МС + КМС

## **2. Программный материал**

Учебный годовой план программного материала спортивной подготовки учащихся-фехтовальщиков КОР и объем учебных часов составляет на 52 недели из расчета режима учебно-тренировочной работы в неделю на 46 недель занятий в условиях КОР и дополнительно 6 недель на учебно-тренировочный сбор и самостоятельных индивидуальных занятий на период активного отдыха.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в режиме учебно-тренировочной работы по этапам подготовки:

№	Параметры подготовки	Группы		
		Учебно-тренировоч.	Спорт. совершенств.	Высш. Сп. Мастерст.
	Количество часов в неделю	24	28	32
	Количество тренировок в неделю	9-12	10-12	10-12
1	Общая физическая подготовка	125	116	81
2	Специальная физическая подготовка	72	87	100
3	Технико-тактическая	724	874	999

	подготовка (час)			
4	Теоретическая подготовка (час)	25	21	17
5	Психологическая подготовка (час)	Вне сетки часов		
6	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	9	9	4
7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, учебно-тренировочные сборы (УТС) и др.) (кол-во)	187	218	300
8	Судейская практика	6	4	4
9	Восстановительные мероприятия	100	127	159
10	Медицинское обследование (к-во в год)	2 раз в год вне сетки часов		
	Общее количество часов	1248	1456	1664

Примерное соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по годам обучения (%):

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до 1 года	свыше 1 года	
Общая физическая подготовка (%)	8,5-11	7-9	6,5-8
Специальная физическая подготовка (%)	5-7	4-6	4-6
Технико-тактическая подготовка (%)	55-59	54,5-62,25	55,5-63
Теоретическая подготовка (%)	2-3	1,5-3,5	1-2
Контрольно-переводные испытания (%)	0,25-1	0,25-0,75	0,25-1
Контрольные соревнования (%)	14-18	13-16	14-18
Инструкторская и судейская практика (%)	0,25-0,5	0,25-0,5	0,25-0,5
Восстановительные мероприятия (%)	6-9	9-12,5	9-11
Медицинское обследование	не менее 2 раз в год		

Пределные тренировочные нагрузки определяются тренером с учетом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в фехтовании присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. № 3).

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке:

Этапы подготовки	Год обучения	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Высшего спортивного мастерства		Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнение требований по спортивной подготовке
Спортивное совершенствование	1-й год обучения	Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнение требований по спортивной подготовке
	2-й год обучения	
	3-й год обучения	
Учебно-тренировочный	1-й год обучения	Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнение требований по спортивной подготовке
	2-й год обучения	
	3-й год обучения	

Примерные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований, встреч, боев, схваток и т.д.):

№	Виды Соревнований	Участие учащихся-фехтовальщиков в спортивных мероприятиях в год					
		УТГ			ГСС		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1	Контрольные	2	3	3	3	3	3
2	Отборочные	2	2	2	3	3	3
3	Основные	2	2	2	3	3	3
4	Главные	1	1	1	1	1	1

Примерный годовой план-график распределения для учебно-тренировочных групп (24 часа):

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка (час)	33	33	33	33	33	33	32	32	32	32	32	32	390
2	Специальная физическая подготовка (час)	33	33	33	33	33	33	34	34	34	34	33	33	400
3	Технико-тактическая подготовка(час)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	30	350
4	Теоретическая подготовка (час)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Психологическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	Вне сетки часов												

7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, (кол-во в год)	По календарному плану спортмероприятий												
8	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	1 Медицинское обследование (к-во год)	Вне сетки часов 2 раза в год												
	Всего за месяц	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

**Примерный годовой план-график распределения для групп спортивного совершенствования (28 часов):**

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка (час)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480
2	Специальная физическая подготовка (час)	34	34	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	418
3	Технико-тактическая подготовка(час)	37	37	37	37	37	37	38	38	38	38	38	38	450
4	Теоретическая подготовка (час)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Психологическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	Вне сетки часов												

7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, учебно-тренировочные сборы (УТС) и др.) (кол-во)	По календарному плану спортмероприятий											
8	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	Медицинское обследование (к-во год)	Вне сетки часов 2 раза в год											
	Всего за месяц	120	120	121	121	121	122	122	122	122	122	122	1456

Примерный годовой план-график распределения для групп спортивного совершенствования (32 часов):

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка (час)	17	16	14	32	38	30	13	10	11	48	50	16	295
2	Специальная физическая подготовка (час)	14	13	12	30	36	28	12	12	12	46	53	14	282
3	Технико-тактическая подготовка (час)	88	100	99	63	19	71	106	101	98	34	28	98	883
4	Теоретическая подготовка (час)	1	1	1	5	1	1	1	1	5	1			18
5	Психологическая подготовка (час)	Вне сетке часов												
6	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	Вне сетки часов												

7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, учебно-тренировочные сборы (УТС) и др.) (кол-во)	По календарному плану спортмероприятий												
8	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	22
9	Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
10	Медицинское обследование (к-во год)	Вне сетки часов 2 раза в год												
	Всего за месяц	134	144	140	1144	108	144	146	138	140	140	146	140	1664

Примерный вариант построения недельного цикла подготовки:

Дата	1-я тренировка	2-я тренировка
<b>Понедельник</b>	ОРУ, СФП Основные положения передвижений Индивидуальные уроки Работа в парах Заминка	ОРУ, СФП Основные положения передвижений Учебные бои Индивидуальные уроки Заминка
<b>Вторник</b>	ОРУ, СФП Основные положения передвижений Индивидуальные уроки Бои по заданию Заминка	ОРУ, СФП Основные положения передвижений Вольные бои Заминка
<b>Среда</b>	ОРУ, СФП Основные положения передвижений Индивидуальные уроки Работа в парах Заминка	ОРУ, СФП Вольные бои Заминка

<b>Четверг</b>	О.Ф.П. Кросс, бег на КО-Роткие дистанции Спорт. игры Заминка	Восстановительные мероприятия Сауна
<b>Пятница</b>	ОРУ, СФП Основные положения передвижений Учебные бои Индивидуальные уроки Заминка	ОРУ, СФП Основные положения передвижений Индивидуальные уроки Работа в парах Заминка
<b>Суббота</b>	Боевая и судейская практика	
<b>Воскресенье</b>	Отдых	

Примечание: ОРУ - общеразвивающие упражнения, СФП – специально-физическая подготовка, ОФП – общефизическая подготовка.

Недельные циклы подготовки могут быть как:

1. Развивающий физический микроцикл (**РФМ**) – задачи микроцикла: 1. повышение уровня общей физической подготовленности; 2. развитие специальной силы, быстроты, выносливости; 3. изучение и совершенствование техники фехтования. Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФМ:

<b>Дни недели</b>	<b>Средства тренировки</b>	<b>% от времени тренировки</b>
Понедельник	ОФП	64
	СФП	36
	ТТП	-
Вторник	ОФП	100
	СФП	-
	ТТП	-
Среда	ОФП	45
	СФП	30
	ТТП	25



Четверг	ОФП СФП ТТП	100 + сауна, массаж
Пятница	ОФП СФП ТТП	48 42 10
Суббота	ОФП СФП ТТП	30 67 -
Воскресенье	Активный отдых	

2. Развивающий технический микроцикл (**РТМ**) – задачи микроцикла: 1. продолжение развития физических и специальных качеств; 2. совершенствование техники фехтования. Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТМ:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СФП	44
	ТТП	16
Вторник	ОФП	22
	СФП	64
	ТТП	14
Среда	ОФП	35
	СФП	51
	ТТП	14
Четверг	ОФП СФП ТТП	100 + сауна, массаж
Пятница	ОФП	25
	СФП	50
	ТТП	25
Суббота	ОФП	33
	СФП	67
	ТТП	-
Воскресенье	Активный отдых	

3. Контрольный недельный микроцикл (**КНМ**) – к задачам микроцикла относится контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий или прием нормативов по общей и специальной физической подготовке и специальной технической подготовке.

а) Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в КНМ по контролю функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СФП	73
Вторник	ОФП	80
	СФП	20
Среда	ОФП	25
	СФП	60
Четверг	ОФП	76
	СФП	-
	ОФП	40
	СФП	60
Пятница	ОФП	32
	СФП	48
Воскресенье	Активный отдых	

б) Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в КНМ по приему нормативов по общей и специальной физической и специальной технической подготовке:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	60
	СФП	70
Вторник	ОФП	80
	СФП	50
Среда	ОФП	25
	СФП	60
Четверг	ОФП	-
	СФП	40
Пятница	ОФП	-
	СФП	40
Суббота	ОФП	-
	СФП	40
	СТП	70
Воскресенье	Активный отдых	

При планировании подготовки на отдельных этапах годового цикла допускаются отклонения от расчетного показателя до 15 % с учетом задач этапа подготовки.

Примерная модель построения многолетней тренировки учащихся-фехтовальщиков КОР:

Компоненты подготовки	Этап начальной углубленной спортивной специализации	Этап спортивного совершенствования
Учащиеся-фехтовальщики	Фехтовальщики юношеских разрядов в возрасте 12-16 лет, проявившие интерес к занятиям по фехтованию и выполняющие контрольно-нормативные требования	Фехтовальщики I разряда, КМС 17-19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства
Группы подготовки	Учебно-тренировочные группы	Группы спортивного совершенствования
Тренеры-преподаватели	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки, хорошо знающие методику проведения групповых занятий	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий
Технико - тактическая подготовка	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков соревновательной деятельности	Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков соревновательной деятельности с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный

Формы организации тренировочного процесса	Групповые учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
Условия подготовки	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования
Цель подготовки	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой фехтования	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды страны и выход в сборные команды страны
Основные задачи по спортивной подготовке	Выполнить нормативы II юношеского, I юношеского и II взрослого разрядов	Выполнить нормативы I взрослого спортивного разряда, КМС и подтвердить их
Основные задачи идеологического и нравственного воспитания	Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества	Формирование черт «спортивного» характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира
Питание	Своевременное, разнообразное, витаминизированное	В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований — специализированное, соответствующее выполняемым нагрузкам

Средства восстановления	Педагогические — прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры. Физиотерапевтические — душ, баня	Педагогические; физиотерапевтические — душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические — поливитамины, витаминизированные настои; психогигиенические — функциональная музыка, психотерапия
Медицинское и научно-методическое обеспечение	Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)
Система контроля а) организации системы подготовки	Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
б) теоретической подготовки	Зачет по теории и методике избранного вида спорта в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения	
в) специальной психологической подготовки	Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенностей мотивации спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль за успеваемостью, отношением к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости	
г) физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения	

д) технико-тактической подготовки	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками соревновательной деятельности	Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях
е) соревновательной подготовки	Контроль за динамикой, надежностью и стабильностью спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства	

Примерный план теоретической подготовки учащихся-фехтовальщиков КОР:

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения.	Сроки проведения
1	Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков		
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений		
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем		
4	Образование и развитие фехтования	История образования и развития фехтования	УТГ 1-го года обучения	Сентябрь Январь

			ГСС 1-го года обучения	
5	Выдающиеся отечественные спортсмены	Чемпионы и призеры республиканских и международных соревнований		
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания		
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание		
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки		
9	Физическая и специальная подготовка	Понятие о физической и специальной подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития		
10	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК		

## **Раздел II**

# **ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)**

### **I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

#### **1. Цели, задачи и средства спортивной подготовки**

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и участия в соревнованиях. На протяжении обучения в КОР учащиеся-фехтовальщики должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основная цель тренировки — углубленное овладение технико-тактическим арсеналом фехтования.

Основные задачи: 1. укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся-фехтовальщиков; 2. улучшение скоростно-силовой подготовки учащихся-фехтовальщиков с учетом формирования основных навыков, присущих фехтованию; 3. создание интереса к фехтованию; 4. воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; 5. обучение и совершенствование техники; 6. постепенное подведение учащихся-фехтовальщиков к более высокому уровню тренировочных нагрузок; 7. постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки учащихся-фехтовальщиков; 8. выведение учащихся-фехтовальщиков на высокий уровень спортивных достижений с учетом их индивидуальных особенностей и др.

Основные средства тренировки: 1. общеразвивающие упражнения; 2. комплексы специально - подготовленных упражнений; 3. прыжковые упражнения; 4. комплексы специальных упражнений из арсенала фехтования; 5. упражнения с оружием; 6. подвижные и спортивные игры; 7. упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8. изометрические упражнения.



Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (упражнения с отягощением): 1. позволяют учитывать индивидуальные особенности учащихся-фехтовальщиков; 2. по сравнению с упражнениями с отягощением исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат; 3. локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования; 4. способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки; 5. позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц; 6. помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе и интервалы отдыха между упражнениями.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять. Методы выполнения упражнений: 1. повторный; 2. переменный; 3. повторно-переменный; 4. круговой; 5. игровой; 6. контрольный; 7. соревновательный.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1. функциональные особенности организма фехтовальщиков в связи с половым созреванием; 2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3. неравномерность в росте и развитии силы.

## **2. Общие основы спортивной подготовки**

Спортивная подготовка учащихся-фехтовальщиков КОР осуществляется по направлениям: 1. Индивидуальные уроки. 2. Парные упражнения. 3. Учебные бои. 4. Спортивные состязания.

Спортивная подготовка учащихся-фехтовальщиков КОР направлена на изучение и совершенствование учащимися-фехтовальщиками основного технического арсенала.

На этапах совершенствования спортивного мастерства до 1 года обучения используются следующие упражнения:

Позиция 2-я, позиция 1-я.

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Атаки простые:

- укол прямо в туловище с оппозицией из 7-го (8-го) соединения;

- переводом в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения;

- укол прямо в стопу из нижней позиции.

Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений:

- тройной перевод укол в туловище;

- удвоенный перевод с укол в туловище.

Атаки с действием на оружие из верхней позиции:

- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией;

- батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху;

- захват (батман) в 7-е (8-е) соединение и укол прямо в руку снизу;

- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище;

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

Повторные атаки:

- батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище;

- двойной перевод из 4-го (6-го) соединения укол в руку (туловище);

- укол в руку с углом вниз.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху;

- двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный сектор.

Атаки на подготовку:

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку снизу;

- перевод «стрелой» с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Атаки второго намерения, завершаемые:

- прямой контрзащитой 4-й (6-й) и контрответом прямо;
- повторной атакой двойным переводом в туловище;
- повторной атакой уколом с углом в руку снизу;
- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сек-

тор.

Контратаки второго намерения, завершаемые;

- прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо;
- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор оппозицией в 4-е (6-е) соединение;
- ремизом в руку сверху;
- уколом в бедро или голень из 7-й, 8-й защит в ближнем бою.

Контратаки:

- переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения;
- с уколом вниз и уколом в туловище;
- уколом в маску с отведением назад впереди стоящей ноги;
- уколом прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиции;
- переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединений;
- уколом в руку сверху в наружный сектор из 2-го соединения;
- уколом в руку сверху с углом из 6-й позиции;
- уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю);
- уколом в туловище с уклонением вниз.

Прямые защиты 2-я (1-я).

Полукруговые защиты – 7-я и 8-я, 2-я и 1-я.

Комбинации защиты:

- круговая 4-я и прямая 6-я;
- прямая 4-я и круговая 6-я;
- полукруговая 6-я и круговая 6-я.

Ответы:

- прямо из 2-й (1-й) защиты;
- переводом в верхний сектор из 2-й (8-й) защиты;
- уколом в бедро из 7-й (8-й) защиты с оппозицией;

Контрзащиты прямые верхние (круговые) и контрответы уколом прямо (переводом) в туловище.

Уколы в бедро (голень из 7-й (8-й) защиты в ближнем бою,

Ремизы:

- уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией;
- переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение;

- уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Тактические умения

Маневрировать:

- изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;
- изменяя положения оружия.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину и быстроту сближения;
- сектор нанесения укола или удара.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:

- длину отступления и сближения;
- использование защиты или уклонения.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- стороны для уклонения и оппозиции.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками с оппозицией;
- атаками с действием на оружие;
- повторными атаками.

Разведывать:

- настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;
- намерения противника к применению круговых защит.

Маскировать:

- намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;
- простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;
- применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;
- атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак;

- разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать:

- атаки противника на подготовку для нанесения уколов или ударов в контртемпе;

- атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвижением клинка вперед в боевой стойке;

- атака противника с финтами применением подготавливающих атак с финтами;

- контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движении оружием.

Различать простые атаки и атаки с финтами противника, чтобы парировать простые атаки и опережать атаки с финтами.

Переключаться:

- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;

- от контратаки к атаке;

- от атаки к контратаке;

- от атаки к повторной атаке;

- от контратаки к защите и ответу;

- от атаки к ремизу.

Вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи движениями оружия.

Вести выжидательный бой. Инициатива противника разрушается преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибок при подготовке атак.

Вести сКОРотечный бой. Используются ложные действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевание поля боя.

Вести сКОРотечный бой. Используются средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

На этапах совершенствования спортивного мастерства свыше 1 года обучения используются следующие упражнения:

Нижние позиции – 7-я и 8-я.

Нижние соединения – 7-е и 8-е.

Простые атаки с оппозицией:

- укол прямо в туловище из 7-го (8-го или 2-го) соединения;

- двойной перевод в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения.  
Атаки с финтами из верхних соединений:

- тройной перевод уколom туловище (в руку).

Атаки с действием на оружие:

- батман в 8-е (2-е) соединение и укол в нижний сектор туловища с оппозицией.

Простые атаки:

- уколom в руку из верхних соединений (из верхних и нижних оппозиций);

- уколom в руку с захлестом.

Атаки двойным (удвоенным) переводом на попытку противника завладеть верхним соединением.

Атаки с завязыванием:

- из 4-го в 8-е соединение и уколom в бедро (стопу).

Комбинированная атака – батман в 4-е соединение и двойной перевод во внутренний сектор туловища.

Атаки на подготовку:

- двойной перевод в руку сверху;

- полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (прямо в туловище).

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколom прямо в руку;

- к защите и ответу от контратаки уколom сверху.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман в верхнее соединение и укол прямо в туловище (руку);

- захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод во внутренний (наружный) сектор.

Атаки на подготовку:

- двойной (удвоенный) перевод во внутренний (наружный) сектор туловища.

Комбинация действий:

- простая атака из верхней (нижней) позиции уколom в стопу, затем ремиз в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.

Комбинация защит с ответом уколom в туловище:

- круговая 4-я и прямая 6-я;

- прямая 6-я и полукруговая 2-я;

- полукруговая 6-я и полукруговая 7-я.

Ответы:

- уколом прямо (переводом) из 2-й (1-й) защиты;
- двойным переводом в верхний сектор из 4-й (6-й) защиты.

Защиты прямые нижние (2-я, 1-я) с ответом уколом в предплечье.

Защиты полукруговые верхние (4-я, 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку.

Ремизы:

- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией;
- уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Комбинации защит:

- прямых 4-й и 6-й.

Контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом переводом в туловище.

Контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в бедро.

Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

- полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я.

Ответы:

- уколом прямо в руку сверху из верхних защит;
- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит.

Ремизы:

- уколом прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки);
- уколом прямо в нижний сектор туловища.

Контратаки:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением;
- уколом в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е

(4-е) соединение с шагом назад;

- уколом в бедро (стопу) с уклонением вниз;
- уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Тактические умения.

Маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием.

Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой.

Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак.

Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.

Вызывать контратаки противника применением:

- длинных сближений;
- подготавливающих атак с финтами;
- атак с действием на оружие.

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор для применения прямой защиты и ответа.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом (к атаке с батманом и уколом или ударом);
- от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением;
- от контратаки к атаке.

Различать подготавливающие сближения и действительные атаки противника для применения атаки на подготовку.

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

- повторные простые атаки;
- атаки с действием на оружие.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

- произвольного чередования различных исходных положений оружия;
- игровых движений оружием;
- положения «оружие в линии»;
- имитаций верхних и нижних защит;
- перемен позиций и соединений.

Маневрировать преднамеренно для использования длины поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;



- вход в соединение.

Преднамеренно защищаться от КОРотких атак, чередуя защиты с ответом и атаки после отступления.

Преднамеренно применять контрзащиту от простого ответа в определенный сектор и наносить контрответ прямо (переводом).

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.

Противодействовать контратакам:

- простой атакой;

- атакой с действием на оружие и уколом или ударом во внутренний сектор.

Разведывать намерение противника применять определенную защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения укола (удара).

Разведывать длину маневра противника назад для применения быстрой и длинной атаки. Используются замедленные и уКОРоченные нападения.

Разведывать намерения противника, применяя:

- прямые и круговые защиты;

- контратаки в определенный сектор;

- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;

- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;

- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;

- контратаку переводом в верхние секторы на выход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;

- подготавливающую КОРоткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

- подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;

- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;

- ответ уколком прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;

- простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;

- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтам;

- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

- преждевременную контратаку с отступлением;

- преждевременную защиту с отступлением;

- сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;

- прямых и круговых защит с ответом;

- защит и ответов и контратак с оппозицией;

- защит и ответов с отступлением и сближением;

- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Атаковать преднамеренно противника:

- применяющего защиту с отступлением;

- контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

- ложные сближения и отступления;

- полуповороты туловищем;

- ложные контратаки и защиты.

Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контрзащитами) и наносить ответ (контрответ) противнику, не реагируя:

- на финты;

- на батман (захват);

- на замахи;

- на притопы впереди стоящей ногой о дорожку;

- на движения туловищем и головой.

### **3. Техническая и тактическая подготовка**

#### **Техническая подготовка**

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 для 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 психологической 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 преднамеренно-экспромтными 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 годового 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.

**Основные положения передвижения в боевой стойке.** Шаги (вперед, назад, шаг с приседом). Передвижение в боевой стойке с максимальной скоростью; перекаты, прыжки, выпад, выпад с приседа, шаг выпад, скачок выпад, два шага выпада, шаг скачок выпад, скачек шаг выпад, бросок, шаг бросок, упр. на сохранение дистанции на время, упрс. оружием и без.

**Упражнения перед зеркалом с оружием.** Передвижения в боевой стойке; шаги вперед, назад, выпады, шаг выпад. Упражнения с оружием: имитация защит-ответов, уколов, действие наружу, перевод, перенос, имитация уколов по секторам.

**Упражнения на мишени.** боевой стойке уколы в туловище, в руку, в ногу (на месте, с шагом вперед, с выпадом, с шагом выпадом).

### **Тактическая подготовка**

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 психологических 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.

## **Упражнения с партнером**

Упражнения с партнером – это закрепление и совершенствование приемов в различных технических и тактических взаимодействиях.

Проведение упражнений с партнером для развития и совершенствования навыка в удержании определенных дистанций, применения различных защитных действий от атаки партнера, упражнения в передвижениях, переменах позиций и соединений, упражнения во взаимодействиях, игровые упражнения в защитах

и ответах (рипостная игра, отходом, скачками назад, уклонением тела, отскоками в стороны, отводом, отбивом оружия партнера и.т.д.).

### **Индивидуальные уроки**

Индивидуальный урок – это наиболее эффективный метод обучения и тренировки со спортсменами. Анализ действий тренера, выступающего одновременно в роли учителя и роли противника, создающего различные тактические ситуации. Многократные повторения упражнений при постепенном усложнении ситуаций совершенствуют быстроту, точность и легкость движений.

### **Тактическая подготовка**

В группах ГСС до 1 года обучения и свыше 1 года обучения в тактической и психологической подготовке фехтовальщиков особая роль начинает принадлежать реализации тактических установок на ведение тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях. Первоначально задачу на преимущественное применение отдельных действий или конкретной практики построения боев определяет тренер. Лишь затем спортсмен будет способен контролировать по ходу боевой практики и соревнований использование необходимых компонентов при подготовке и применении средств ведения поединков, а также оценивать эффективность реализации тактических намерений, диктуемых потребностями процесса повышения уровня своей технико-тактической подготовленности.

В группах совершенствования спортивного мастерства у фехтовальщиков обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

Соревновательный опыт, основанный на наблюдательности, внимательности, памяти, способствует формированию умения анализировать свои действия и действия противников, трансформируется затем в конкретную тактическую информацию. В свою очередь, оперативная память позволяет быстро действовать

в сложных многоактных схватках, определяя также возможности предвидения действий противников.

Предвидение основывается на долгосрочной памяти о технико-тактических возможностях противников, что облегчает подготовку к предстоящим соревнованиям и учет результатов поведения боев.

На этапе высшего спортивного мастерства применяются следующие упражнения:

Простые атаки с оппозицией:

- финт уколом прямо в верхний сектор и перевод в бедро (стопу).

Атаки с финтами из верхних соединений:

- удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище (в руку).

Атаки с действием на оружие:

- батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол в бедро (стопу).

Простые атаки:

- переводом с выпадом в стопу из 4-го (6-го) соединения.

Трехтемповая атака – финт уколом прямо, перевод в наружный (внутренний) сектор и перевод в нижнюю часть туловища (стопу или бедро).

Атаки с завязыванием:

- из 6-го в 7-е соединение и укол в нижнюю часть туловища (бедро или стопу).

Атаки на подготовку:

- с действием на оружие в верхнее соединение и укол в руку;

- «стрелой» - укол прямо в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколом прямо в руку;

- к защите и ответу от контратаки уколом сверху;

- к контрзащите прямой верхней и контрответу прямо в туловище;

- к круговой контрзащите 4-й (6-й) и ответу прямо (переводом);

- к повторной атаке двойным переводом в туловище;

- к ремизу в руку с углом.

Атаки после подготавливающего отступления:



- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо;
- перевод из верхних позиций (соединений) во внутренний (наружный) сектор.

Атаки на подготовку:

- финт уколом прямо в туловище и перевод в бедро (стопу).

Комбинация действий:

- перевод (двойной перевод) во внутренний (наружный) сектор, затем ремиз в туловище с углом;

- батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение, затем ремиз в нижнюю часть туловища с углом.

Комбинация атак:

- батман в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в кисть сверху, затем повторная атака – перевод в руку или туловище.

Комбинации защит с ответом уколом в туловище:

- полукруговая 6-я и круговая 6-я;
- полукруговая 4-я и круговая 4-я.

Ответы:

- уколом в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты;
- уколом в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты.

Ремизы:

- переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение.

Комбинации защит:

- круговой 6-й и прямой 4-й.

Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

- круговая 6-я и полукруговая 2-я (8-я);
- круговая 4-я и полукруговая 2-я.

Ответы:

- переводом в руку сверху из нижних защит;
- завязыванием из 4-й защиты во 2-ю уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу);
- завязыванием из 6-й защиты в 7-ю в нижнюю часть туловища (бедро, стопу).

Ремизы:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор, стоя на выпаде.

Контратаки:

- уколом в руку с углом снизу (сверху);

- переводом в руку снизу из верхних соединений;
- переводом в руку сверху из 2-го соединения;
- с углом в руку в наружный (внутренний) сектор из 6-й позиции.

Контратака второго намерения, завершаемая переключением к ремизу в руку переводом во внутренний (наружный) сектор.

Комбинация контратак – перевод в открывающийся сектор, затем перевод в наружный (внутренний) сектор.

Комбинации действий:

- контратака уколom прямо в кисть сверху, повторная контратака переводом в плечо (предплечье), затем контрзащита верхняя и ответ прямо в туловище;
- контратака переводом в руку в открывающийся сектор, повторная контратака переводом в руку, затем атака двойным переводом в туловище;
- подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение, затем уколom прямо с выпадом и оппозицией в 6-е соединение;
- подготавливающее сближение в 6-е соединение, затем перевод во внутренний сектор в кисть с углом;
- подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением, затем контратака уколom прямо в туловище с уклонением вниз.

Контратаки второго намерения, завершаемые:

- прямой верхней защитой с ответом уколom прямо в туловище;
- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Ответы второго намерения, завершаемые:

- верхней контрзащитой и контрответом;
- ремизом в руку сверху.

Тактические умения:

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.

Вызывать атаками противника с действием на оружие:

- выходом в соединение;
- выдвиганием клинка вперед в боевой стойке.

Вызывать атаки противника (простые и с финтами) для применения круговой защиты или комбинации двух прямых защит. Используются подготавливающие прямые защиты.

Переключаться:

- от защиты к применению контратаки;
- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
- от атаки к уколу или удару в контртемп (ремизу).

Предвосхищать момент выполнения защиты, длину и быстроту атаки на отступающего противника.

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки с оппозицией.

Затруднять противнику выбор разновидности ответа произвольным чередованием подготавливающих прямых и круговых контрзащит, ремизов с оппозицией.

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- перемену позиции;
- медленные и Короткие отступления;
- длинные сближения;
- реагирования защитой.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину;
- быстроту;
- ритм;
- сектор нанесения укола или удара;
- чередуя действия первого и второго намерения.

Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:

- длину отступления или сближения;
- сочетая защиты с уклонениями;
- атакуя после отступлением с финтами или действием на оружие.

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- укол или удар с уклонением и оппозицией;

- действие первого и второго намерения.

Преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор.

Противостоять контратакам:

- вызовом со сближением и прямой защитой с ответом.

Разведывать сектор атак противника. Используются имитации верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления.

Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом и контратаки. Используются отступления и ложные защиты.

Разведывать намерения противника, применяя:

- прямые и круговые защиты;
- контратаки в определенный сектор;
- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;

- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;

- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;

- контратаку переводом в верхние секторы на выход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;

- подготавливающую КОРоткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

- подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;

- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;

- ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;

- простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;

- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;
- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

- преждевременную контратаку с отступлением;
- преждевременную защиту с отступлением;
- сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;
- прямых круговых защит с ответом;
- защит и ответов и контратак с оппозицией;
- защит и ответов с отступлением и сближением;
- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Вести бои, используя:

- определенную дистанцию;
- ограниченное пространство дорожки;
- лимит времени;
- ограниченную поражаемую поверхность у противника;
- различные исходные положения оружия у противника;
- способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по полю боя;
- способы обыгрывания противников-левшей;
- ближний бой.

Вести бои, произвольно чередуя:

- наступательный и оборонительный;
- сКОРотечный и выжидательный;
- маневренный и позиционный;
- разнонаправленное маневрирование;
- дистанционный прессинг.

Произвольное чередование простых атак переводом и переносом из 6-го

(4-го) соединения в верхние секторы.

Произвольное чередование защит:

- верхних и нижних;
- со сближением и отступлением;

- с ответом прямо и переводом.

Произвольное чередование атак:

- переводом в туловище из верхних соединений;

- переводом в руку сверху;

- с финтом прямо и переводом в бедро;

- двойным переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в туловище (руку);

- с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.

Произвольное чередование атак с действием на оружие:

- полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (руку);

- полукруговой батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;

- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище (руку);

- батман в 7-е (8-е) соединение и укол в руку сверху;

- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо в туловище (руку снизу);

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

Произвольное чередование комбинаций действий:

- контратака уколом в туловище со сближением, затем защита с отступлением и ответом в руку;

- контратака уколом в руку с отступлением, затем защита со сближением и ответ в туловище с оппозицией;

- защита с отступлением и ответ уколом в туловище (руку), затем атака на подготовку уколом в туловище с оппозицией;

- атака – батман в 4-е (6-е) соединение уколом в руку, затем повторная простая атака уколом с углом в руку сверху.

В группах высшего спортивного мастерства важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков являются боевое разнообразие, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Техническое творчество легче опровергается противниками, чем тактическое. Потому что тактическая новизна намерений труднее уловима и надолго остается в арсенале фехтовальщика.

Тактическая подготовка направляется на формирование умения увлекаться тактической борьбой, отношения к ведению боя как к конфликтной интеллектуальной игре. Поглощенность боем

является самым действенным средством, обеспечивающим предпосылки для успешной реализации тактических замыслов.

В фехтовании на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства наиболее важными являются технико-тактическое мастерство, двигательные и психологические качества.

Основу техники составляют специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, подготовки. Движения спортсменов в поединке моделируют сочетания простых и сложных двигательных реакций.

В технике фехтовальщика учитываются воздействие движений оружием на анализаторские системы противников.

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;
- специализированность реагирований;
- быстрота и точность выполнения;
- начальные, фазовые и конечные компоненты выполнения приемов;
- специализированность положений и движений оружием;
- пространственные и временные параметры действий;
- применение типовых комбинаций действий оружием и передвижений.

В тактике фехтования характеристиками ведения поединка являются:

- цель;
- направленность;
- активность;
- намеренность;
- надежность.

Критериями оценки тактической подготовленности являются результаты анализа состава действий, использования инициативы начала схваток, особенностей выбора действий. Важен также учет уровня помехоустойчивости и способов поведения в экстремальных условиях. К экстремальным условиям можно отнести участие в соревнованиях. Как раз здесь, кроме технико-тактического мастерства, раскрываются психологические и двигательные качества спортсмена.

Двигательные и психологические качества фехтовальщиков имеют специализированные характеристики, и в частности стартовые усилия ногами прыжково-бегового характера в режиме сКОРостной выносливости. В свою очередь движения вооруженной рукой, отягощенной весом оружия, требуют сКОРостно-силовых усилий.

Уровень специализированности двигательных качеств проявляется:

- длиной выполнения атак;
- сохранением типовых амплитуд движений оружием при неожиданных переменах направления;
- оптимальным напряжением мышц;
- быстротой стартовых усилий.

Разнообразные требования предъявляются к психологическим свойствам фехтовальщика, и прежде всего к таким, как:

- внимание (интенсивность, устойчивость, переключение);
- представление;
- воображение;
- память;
- мышление;
- зрительно-моторная и тактильная реакция.

Специализированность проявления анализаторных систем, уровень умения действовать в неожиданно возникающих ситуациях реализуются в «чувстве боя», «чувстве дистанции», «чувстве оружия». В свою очередь надежность соревновательной деятельности проявляется в виде устойчивости к помехам от действий оружием и передвижений противников, а также к воздействиям внутренних факторов и росту напряженности поединков.

С учетом специализации спортсмена, уровня его подготовленности цели макроцикла, задач тренировочного процесса по разделам подготовки, тренером разрабатывается содержание индивидуального плана тренировочного процесса с учетом следующих рекомендаций:

- нагрузка по периодам годичной подготовки;
- соотношение средств общей и специальной подготовки;
- преобладание специальной подготовки и соревновательных упражнений (тренировочных форм);



- динамика количества тренировочных занятий (в часах) по периодам подготовки.

Теоретическая подготовка:

Примерные темы для теоретической подготовки для групп ССМ и ВСМ:

- состояние и развитие фехтования в Узбекистане;
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- влияние допинга на организм спортсмена;
- профилактика травматизма;
- индивидуальная подготовка и самоконтроль;
- основы технической подготовки;
- основы тактической подготовки;
- физические качества и физическая подготовка;
- антидопинг;
- правила по фехтованию;
- официальные правила международных соревнований.

#### **4. Общая физическая подготовка**

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 психологической 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.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

**Упражнения для рук и плечевого пояса** в различных положениях (стоя, лежа, сидя) одновременные, попеременные и последовательные действия в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа – сгибание и разгибание рук.

**Упражнения для туловища.** Упражнения для формирования правильной осанки. В различных стойках – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лежа лицом вниз – прогибание. Из упора лежа – переходы в упор лежа боком, в различные упоры присев. Из положения лежа на спине – поднимание и медленное опускание прямых ног поочередно и одновременно. Из положения лежа на животе – доставание ногами головы. Из положения лежа на животе, расставив руки – поочередно доставать левой ногой правую руку, правой ногой левую руку.

**Упражнения для ног.** Приседания на одной или двух ногах. Маховые движения, выпады, подскоки. Различные прыжки на месте и в движении.

**Упражнения для рук, туловища и ног.** В положении сидя и лежа различные движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами, разноименные движения на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц кистей пальцев рук, отталкивание двумя руками и одной рукой от стены, пола, земли с постепенным увеличением амплитуды сгибания и разгибания рук.

Наклоны и выпрямление туловища вперед и в стороны, стоя лицом, спиной или боком друг к другу. Поднимание и опускание, разведение и сведение ног в положении сидя или лежа.

Приседание и вставание на двух или одной ноге, стоя лицом или спиной друг к другу. Упражнения на расслабление для мышц рук и ног.

**Упражнения для мышц шеи.** Качание мышц шеи в положении на мосту (влево, вправо, вперед, назад). Качание мышц шеи в положении в упоре (влево, вправо, вперед, назад). Забегание упором головой в татами влево – вправо. Перемахи упором головой в татами вперед – назад.

**Упражнения с сопротивлением.** Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке (учикоми), игры с элементами сопротивления.

### ***Упражнения с предметами***

**Упражнения со скакалкой.** Прыжки со скакалкой на одной или двух ногах. Прыжки с поворотами и без поворотов. Прыжки в полуприседе и в полном приседе. Прыжки с двойным вращением скакалки. Бег со скакалкой по прямой или по кругу.

**Упражнения на гимнастической лестнице.** В висе поднимание прямых и согнутых ног, разведение, сведение ног, круговые движения ног.

## **5. Специальная физическая подготовка**

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.

Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки
	Быстрота	бег 20 м (не более 3,6 сек.)
челночный бег 4x14 м (не более 14,4 сек.)		челночный бег 4x14 м (не более 15,5 сек.)
челночный бег 4x5 м (не более 7,4 сек.)		челночный бег 4x5 м (не более 7,4 сек.)
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 сек).	тройной прыжок с места (не менее 5,9 сек).

## **6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, мотивацию занятий фехтованием, развитие спортивного интеллекта, специализированных психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. Особое место в психологической подготовке фехтовальщика во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера, включающее 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.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психологическое напряжение, вос-

становливаются психологическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психологическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

В-круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсмена, развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, *выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять объективным и субъективным стресс-факторам*, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям. Подготовка к соревнованиям, которые имеют преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовлен-

ности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психологического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психологической регуляции.

Психологическая подготовка осуществляется тренером в процессе всего учебного года на каждом тренировочном занятии, а также на мероприятиях, проводимых психологом.

Мероприятия, проводимые психологами ЦСП

#### 1. Психодиагностика:

- психодиагностическое обследование кандидатов на поступление с использованием методик (шкала реактивной тревоги Спилбергера, мотивация спортивной деятельности Е.А. Калинина, шкала самооценки) ;
- личностных качеств и акцентуаций характера спортсмена с использованием методик (многофакторный личностный опросник Кеттелла, тест Личко) ;
- исследование целей в спортивной деятельности ;
- исследование психологической атмосферы в спортивной группе ;
- психодиагностическое обследование спортсмена при подготовке к переводному собеседованию (тест Люшера, шкала реактивной тревоги Спилбергера, мотивация спортивной деятельности Е.А. Калинина, шкала самооценки) ;
- диагностика скрытого личностного ресурса спортсмена с применением аппаратно-программного комплекса «Индикатор психоэмоциональных реакций ИПЭР -1К»;

#### 2. Проведение тренингов и консультаций по запросу спортсменов и тренеров:

- психологические тренинги: обучение приемам саморегуляции, концентрации, мобилизации и другое, в т. ч. с использованием аппаратно-программного комплекса «Индикатор психоэмоциональных реакций ИПЭР -1К» ;
- психологическая подготовка к ответственным соревнованиям;
- КОРрекция неблагоприятных состояний;

- предстартовая психологическая подготовка;
- психологическая поддержка во время проведения соревнований;
- совместный со спортсменом и тренером анализ полученного опыта побед и поражений после соревнований;
- консультации по урегулированию конфликтных ситуаций, возникающих на уровне:
  - «спортсмен – спортсмен»
  - «спортсмен-команда»
  - «спортсмен – тренер».

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

## **7. Морально-волевая подготовка**

К волевым качествам, необходимым к развитию у учащихся-фехтовальщиков КОР, относятся: 1. настойчивость — для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать упражнения с отягощениями, сопротивлениями и различными другими снарядами, продлевать время, установленное правилами соревнований, и др.; 2. инициативность — для развития инициативности полезно развивать атаки, контратаки, использовать комбинированное выполнение множества технических движений, действий, элементов и приемов; 3. целеустремленность — воспитание у учащихся-фехтовальщиков глубокого интереса не только к достижению высоких спортивных результатов, но и к фехтованию в целом как к искусству; 4. выдержка — постоянно вырабатывать у учащихся-фехтовальщиков умение стойко переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении. Во время тренировок необходимо приводить примеры о том, как выдающиеся мастера, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке; 5. уверенность в своих силах — постоянное совершенствование у учащихся-фехтовальщиков техники,



тактики и высокого уровня физической подготовленности; 6. самообладание — воспитание у учащихся-фехтовальщиков способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики; 7. смелость и решительность — доведение до совершенства выполнения технических движений, действий, элементов и приемов; 8. стойкость — воспитание у учащихся-фехтовальщиков способности выдерживать трудности в ходе занятий (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.).

### **8. Боевой вес**

Боевой вес учащегося-фехтовальщика — это вес учащегося-фехтовальщика, в котором он может максимально реализовывать свою спортивную подготовленность на соревнованиях, т.е. показать свой наилучший спортивный результат. В соответствии с требованиями правил соревнований по видам оружия определяется для спортсменов строго отдельно.

Создание правильного режима дня и питания; 3. регулирование калорийности и усвояемости пищи; 4. обеспечение суточной потребности белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований; 5. массаж, самомассаж, самоконтроль.

## **II. ОБУЧЕНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **1. Общие основы обучения**

Обучение и воспитание как единый процесс тренировки: 1. основные задачи обучения и тренировки; 2. применение дидактических принципов педагогики в процессе обучения и тренировки; 3. методы обучения, воспитания и тренировки; 4. этапы и методы обучения; 5. этапы становления двигательного навыка; 6. положительный перенос навыка при обучении и методика преду-

преждения отрицательного переноса навыка; 7. последовательность обучения.

Учебно-тренировочные занятия (урок) как основная форма организации учебного процесса: 1. схема и содержание занятий (уроков) для различных групп занимающихся; 2. общие и частные задачи урока, содержание частей урока (значение и содержание разминки, подготовительная, основная и заключительная части урока); 3. разновидности уроков; 4. организация и проведение занятий.

Основы обучения: 1. техники координационных действий (шаги вперед, назад, шаг с приседом). Передвижение в боевой стойке с максимальной скоростью: перекаты, прыжки, выпад, выпад с приседа, шаг выпад, скачок выпад, два шага выпада, шаг скачок выпад, скачок шаг выпад, бросок, шаг бросок, упр. на сохранение дистанций на время, упр. с оружием и без.).

При составлении учебного плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей учащегося-фехтовальщика КОР, его сильные и слабые стороны подготовленности.

В связи с тем, что в фехтовании используется арсенал разных по своему назначению и направлению технических элементов, движений, действий, приемов и др., поэтапное их изучение имеет важное значение в подготовке учащегося-фехтовальщика КОР. В некоторых случаях для последовательности в процессе обучения учащегося-фехтовальщика КОР целесообразно применять «секторно-анатомическую» классификацию элементов движений по фигуре человека, к которой относятся: 1. верхний сектор – голова, шея; 2. средний сектор – туловище, руки; 3. нижний сектор – тазобедренный сустав, ноги; 4. движения на себя – извне к телу; 5. движения от себя – от тела вовне; 6. движения внутрь – извне к середине или к противоположной стороне тела; 7. движения наружу – от середины или от противоположной стороны тела вовне; 8. движения и действия правой стороны – т.е. выполненные правой рукой, ногой или одновременно обеими; 9. движения и действия левой стороной – т.е. выполненные левой рукой, ногой или одновременно обеими.

Успех обучения и уровень мастерства при выполнении технических движений, координационных и технических действий во

многим определяются знанием учащихся-фехтовальщиков КОР основ техники фехтования.

Спортивная техника обычно рассматривается как наиболее целесообразный способ выполнения двигательных действий, направленный на достижение высокого результата. Хорошая техника обеспечивает высокое качество выполнения тех или иных действий на основе экономичности энергетических затрат.

Экономичность достигается рациональностью действий, использованием законов движений, что позволяет учащемуся-фехтовальщику наилучшим образом проявить свои физические и технические возможности. Кроме того, совершенная техника обуславливает высокую надежность выполнения тех или иных действий, особенно в сложных условиях.

Спортивная техника индивидуальна. Каждый учащийся-фехтовальщик отличается своим «почерком». Но, несмотря на различия в деталях техники разных учащихся-фехтовальщиков, существуют общие для всех основы. Возможен лишь один оптимальный способ выполнения любого двигательного действия.

К совершенствованию отдельных элементов выполнения технических движений или действий относятся: 1. исходная позиция; 2. начало выполнения; 3. основной момент выполнения; 4. выход после завершения.

Спортивно-техническое мастерство обеспечивается гармоничным сочетанием технической, физической и психологической подготовленности. Однако победа на соревнованиях обеспечивается прежде всего самими двигательными навыками. И как бы ни были совершенны физическая и психологическая подготовка, она не обеспечит победу, если техника нерациональна или недостаточно освоена:

1. Основы техники балансирований – выполнение координационных действий возможно благодаря совместному приложению внешних и внутренних сил. Внешние относительно тела силы обусловлены действием опоры, снарядов, партнеров и т.д., а внутренние силы возникают при взаимодействии частей тела и изменяют их движения. Внешние относительно тела силы: 1. сила тяжести – это мера притяжения к земле; 2. вес тела – это мера его воздействия в покое на опору вследствие притяжения земли; 3. сила инерции тела – сила, возникающая при его усКОРе-

нии. Она направлена в сторону, противоположную усКОРению, и приложена к источнику усКОРяющей силы (опоре, другому партнеру). Если сила инерции при опоре направлена вниз, то она складывается со статистическим весом, и сила действия на опору увеличивается. Когда сила инерции при опоре направлена вверх, сила действия на опору уменьшается; 4. реакция опоры – сила противодействия весу тела (статистическому и динамическому), равная ему, направленная противоположно и приложенная к опорным звеньям (стопа, кисти); 5. сила упругой деформации – это мера противодействия деформирующей силе. Например, учащийся-фехтовальщик давит на инвентарь, в нем возникают упругие силы. При восстановлении формы инвентаря эти силы направлены на исполнителя, и он выпрыгивает выше, чем с жесткой опоры (пола, батута и др.).

Внутренние относительно тела силы различают две группы внутренних сил: 1. силы мышечной активности; 2. пассивные механические силы, которые обычно называют силами пассивного воздействия. Пассивные силы не только замедляют движения, но и мешают управлять ими. Однако по мере совершенствования техники они могут помогать управлению движениями, делая их устойчивыми. Сила мышц служит источником энергии движения, сохраняет необходимые позы, управляет движением. Сохранение положения тела зависит от позы (взаимного расположения звеньев тела), его ориентации в пространстве и отношения к опоре. Для сохранения положения тела нужно закрепить звенья в суставах, не допуская, чтобы внешние силы изменили его ориентацию в пространстве и местоположение (т.е. исключить повороты и перемещения), а также его связь с опорой. Основу сохранения положения тела составляют законы уравнивания сил. При сохранении положения к телу учащегося-фехтовальщика приложены: силы тяги мышц, силы тяжести его тела, реакции опоры и др. Вид равновесия определяется действием силы тяжести при самых незначительных отклонениях в положении тела. Существуют устойчивое равновесие (сила тяжести всегда возвращает тело в прежнее положение) и ограниченно устойчивое (сила тяжести возвращает тело в прежнее положение только при отклонении в определенных границах). Степень устойчивости фехтовальщика (в разных положениях) характеризуется его статисти-

ческими (способностью сопротивляться нарушению устойчивости в определенных направлениях) и динамическими показателями (способностью восстанавливать положение). Величина зоны сохранения положения зависит от физических сил учащегося-фехтовальщика, его технической подготовленности и эмоционального состояния и индивидуально очень различна. Вместе с ростом силы и приобретением навыков балансирования зона сохранения положения, площадь эффективной опоры и зона восстановления увеличиваются. При выполнении балансирований могут быть выделены два вида действий: 1. подготовительные действия, направленные на создание наиболее выгодных условий для выполнения действий, которые сводятся к принятию удобного исходного положения; 2. основные действия, направленные на выполнение приема.

К основным методам обучения фехтования относятся:

1. Анализ и показ компонентов техники, отдельных частей упражнений и упражнений в целом на технику движений, координационных действий и технических движений без/с использованием специального инвентаря.

2. Анализ и показ компонентов техники, отдельных частей упражнений и упражнений в целом на технику атакующих и защитных действий.

## **2. Спортивные травмы, обеспечение безопасности на занятиях**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фехтование осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности (приложение). Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предви-

деть. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относятся: проведение тренировочных занятий с большим числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них КОРрекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по дзюдо;

-при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

-при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

-при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

-все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасность проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки: для женщин, кроме того, жесткие бюстгальтеры, для мужчин – бандаж).

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, нагрудников и оружия и др.).

Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Спортсмен обязан держать оружие концом вниз как в строю, так и вне строя.

Вести бой разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;

– широко расставлять ноги и выставлять локти;

-фехтовать оружием и вести бой без маски; – наносить грубые удары.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий:

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним).

Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

### **3. Организационно-методические указания**

Спортивная подготовка фехтовальщика включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка; теоретическая подготовка; контрольные соревнования; инструкторская и судейская практика; восстановительные мероприятия; медицинское обследование.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на технико-тактическую (совместно технико-тактическую), контрольных испытаниях, соревнованиях и восстановительных мероприятиях. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.



Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учетом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в фехтовании присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

Общие требования к организации тренировочного процесса:

1. В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта Узбекистана, среднего стажа занятий и возраста спортсменов).

2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4 часов, при двухразовых тренировках в день – 3 часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной спортивной группе:

- увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год);

- увеличение годового объема нагрузки в фехтовании с учётом пола, специализации, индивидуальных особенностей спортсмена;

- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла;

- увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла;

- увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию соответствующих функциональных возможностей организма спортсменов;
- возрастание в суммарном объеме доли работы в «жестких» режимах, предъявляющих высокие требования к системам анаэробного энергообеспечения;
- использование различного рода технических средств и природных факторов;
- увеличение количества соревнований.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки фехтовальщиков высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки фехтовальщиков необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта фехтование

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше года	
Количество часов в неделю	24	28	32
Общее количество часов в год	1248	1456	1664

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основная направленность тренировки на данном этапе направлена:

- на сокращение времени двигательных реакций;
- на улучшение распределения внимания между нападением и защитой;
- на улучшение двигательной памяти.

Создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических намерений.

Имеет место формирование психологических качеств, эмоциональной устойчивости и выдержки. Формируется индивидуальный стиль ведения поединков.

Уровень быстроты движений постоянно повышается, что позволяет эффективно использовать упражнения на появление динамической силы. Также весьма важным является повышение показателей ловкости, потому что быстрое применение комбинаций действий у фехтовальщиков лимитируется проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость спортсменов.

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

Таблица № 5

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фехтование

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
СКОРостные способности	3
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

С увеличением общих годовых объемов часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения, что можно увидеть из таблицы № 6.

Таблица № 6

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки групп ССМ

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до 1 года	свыше 1 года
Общая физическая подготовка	125 час.	116 час.
Специальная физическая подготовка	72 час.	87 час.
Технико-тактическая подготовка	724 час.	874 час.
Теоретическая подготовка	25 час.	21 час.
Контрольно-переводные ис-	9 час.	9 час.

пытания		
Контрольные соревнования	187 час.	218 час.
Инструкторская и судейская практика	6 час.	4 час.
Восстановительные мероприятия	100 час.	127 час.
ИТОГО:	1248 час.	1456

Примерные объемы применения основных форм проведения упражнений в многолетней подготовке юных фехтовальщиков можно увидеть в таблице № 7.

Таблица № 7

Примерные объемы применения основных форм проведения упражнений в многолетней подготовке фехтовальщиков (%)

Этапы подготовки	Годы обучения	Формы проведения упражнений и организация тренировочного процесса				
		Самостоятельные выполнения	На подсобных снарядах	С партнером	Индивидуальный урок	Боевая практика
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й	8,0	6,8	21,1	29,3	34,8
	2-й	7,5	6,2	17,3	30,4	38,6
	3-й-5-й	7,0	6,0	13,8	32,0	41,2

Этап высшего спортивного мастерства

Основная направленность тренировки на данном этапе – на индивидуализацию технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям ведения боя, показателей психологических и двигательных свойств спортсменов.

Физическая подготовка фехтовальщиков направлена на повышение ловкости и выносливости, сохранение определенного объема скоростно-силовых упражнений.

Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движений, прыгучесть. А также повышение быстроты выполнения действий в боях за счет со-

кращения амплитуд движений клинком и длины продвижения к противнику.

На этапе высшего спортивного мастерства для поддержания выносливости обязательным средством физической подготовки становятся спортивные игры, особенно баскетбол, мини-футбол, волейбол и др.

Наиболее важным средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщиков являются соревнования различного уровня. 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.

С увеличением общих годовых объемов часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения, что можно увидеть из таблицы № 8.

Таблица № 8

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки групп ССМ

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до 1 года	свыше 1 года
Общая физическая подготовка	125 час.	116 час.
Специальная физическая подготовка	72 час.	87 час.
Технико-тактическая подготовка	724 час.	874 час.
Теоретическая подготовка	25 час.	21 час.
Контрольно-переводные испытания	9 час.	9 час.
Контрольные соревнования	187 час.	218 час.
Инструкторская и судейская практика	6 час.	4 час.
Восстановительные мероприятия	100 час.	127 час.
<b>ИТОГО:</b>	<b>1248 час.</b>	<b>1456 час.</b>

## **Структура годового цикла**

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

### Типы микроциклов:

- втягивающие;
- базовые (общеподготовительные);
- контрольно-подготовительные (специально подготовительные и модельные);
- подводящие;
- восстановительные;
- соревновательные;
- ударные.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Типы мезоциклов такие же, как и типы микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов. Общая продолжительность мезоцикла может варьироваться в пределах 4 – 6 недель.

При планировании годового цикла определяют:

- общие объемы тренировки, а также по этапам и периодам (в часах);
- объемы физической и специальной подготовки (в часах);
- количество дней тренировки и тренировочных занятий, дней и часов соревнований;
- количество индивидуальных занятий у тренера (и их продолжительность в часах);

- количество тренировочных боев на результат и боев в официальных турнирах.

Подготовка фехтовальщиков в четырехлетних (многолетних) циклах должна предусматривать:

- динамику объемов тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности;

- количественные показатели применяемых средств по годам тренировки;

- выполнение нормативных требований по совершенствованию состава средств ведения поединков, физических и психологических качеств и надежности их проявлений;

- повышение (сохранение уровня) спортивных результатов.

Направленности подготовки спортсменов к высшим результатам в главных соревнованиях служит ранжирование значимости основных соревнований годичного цикла, учитывающее следующие требования:

- расположение основных соревнований в годичном цикле подчиняется задаче достижения спортивной формы к главным соревнованиям;

- объемы соревновательных боев должны быть взаимосвязаны с динамикой тренировочных нагрузок;

- количество соревнований и соревновательных боев на каждом этапе регламентируется с учетом индивидуальных характеристик спортсменов (стаж занятий, квалификация, подготовленность и т.д.);

- нагрузки и напряженность поединков главного соревнования моделируются на этапах контрольных и модельных соревнований.

1. Подготовительный период включает пять этапов:

- функциональной и физической подготовки (4 недели);

- технической подготовки (4 недели);

- технико-тактического совершенствования (4 недели);

- формирования соревновательной деятельности (4 недели);

- двигательной и психологической реабилитации (2 недели).

2. Основной период включает пять этапов:

- совершенствования соревновательной деятельности (4 недели);

- контрольных соревнований (9 недель);



- двигательной реабилитации и психологической разрядки (2 недели);

- модельных соревнований (3 недели);

- главных соревнований (8 недель).

3. Переходный период состоит обычно из трех этапов:

- выведения из спортивной формы (2 недели);

- отдыха и лечебных мероприятий (3 недели);

- восстановления двигательной кондиции.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фехтование;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фехтование;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение мировых антидопинговых правил.

Рациональное распределение соревновательных нагрузок в годичном цикле является основой целесообразного управления процессом подготовки к главному соревнованию года, позволяет достичь высокого уровня адаптации организма к предстоящим нагрузкам и повысить технико-тактическую подготовленность.

При этом тренировки, как правило, являются многокомпонентными по составу средств и решаемым в них задачам.

Следовательно, фехтовальщики, подготовка которых нацелена на высшие достижения, почти весь год используют специализированные средства тренировки, прежде всего занимаются технико-тактическим совершенствованием и боевой практикой, а также на протяжении 9-10 месяцев участвуют в официальных соревнованиях.

Именно соревнования, в числе которых 5-7 престижных, зачетных или отборочных, с необходимостью показать в них планируемый или желаемый результат, определяют содержание

подготовки к каждому из них и суммарно к главному соревнованию годичного цикла.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по этапам подготовки представлены в таблице № 9.

Таблица № 9

Планируемые показатели

соревновательной деятельности по виду спорта фехтование

Соревновательная нагрузка	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1года	
Количество соревнований	12	14	15
Количество дней соревнований	16	16	20
Количество тренировочных боев	2700-3000	3100-3400	3500-3700
Количество боев в соревнованиях	280-320	300-360	360-440

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Учитывая полисоревновательные характеристики годичного цикла квалифицированных фехтовальщиков (15-25 соревнований в год, в том числе 30-40 дней участия в них с объемом от 250 до

400 поединков), ведущее место занимает повышение технико-тактического уровня на основе оптимизации состава средств ведения поединков и тактических компонентов их подготовки и применения, специализирование проявлений двигательных и психологических свойств спортсменов и их индивидуализация.

Совмещение задач непрерывного технико-тактического совершенствования и повышения (сохранения, восстановления) функциональной подготовленности (имея в виду как двигательный аппарат, так и психологическую сферу) достигается объединением микроциклов перед ответственным соревнованием в единую систему. В ней распределение нагрузок внутри каждого микроцикла и между ними (помимо реализации общей направленности тренировки к главному соревнованию года) подчинено задаче обеспечения успешного выступления в предстоящих соревнованиях, в том числе и за счет КОРрекции объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния спортсмена.

Распределение нагрузок в недельных циклах подчинено также моделированию условий крупных соревнований с обычной для них двухдневной (личные турниры) или трехдневной (личные и командные чемпионаты) продолжительностью. Имеет место и четырехдневное соревнование (первенство мира) с перерывом между личным и командным первенствами. Учитывая это, оптимальным является микроцикл с пятью днями специальной тренировки, разделенными между собой на две части (два и три дня), днем физической подготовки и ограниченным использованием физических упражнений (обычно в утренние часы) в седьмой (выходной) день (в условиях сбора).

Средства физической подготовки дополнительно используются и в другие дни, параллельно со специальной подготовкой. Служат они в этом случае преимущественно реабилитационным или профилактическим целям, предупреждению возможных перегрузок психологической сферы фехтовальщика.

При подобном построении годичного цикла количество и содержание микроциклов лимитируется продолжительностью подготовки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годичного цикла. По своему построению микроциклы могут быть втягивающими, ударными, подводящими.

Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Соблюдение данных положений наиболее важно в боевой практике и индивидуальных уроках. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых схваток, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к спортсмену в соревнованиях.

Высокая моторная плотность частей тренировок и серий боев необходима для компенсации недостающего в тренировке уровня психологической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психологической составляющих тренировки.

В дроблении тренировок на высокоинтенсивные серии боев и части индивидуального урока нуждается в основном психологическая сфера фехтовальщика, так как повышение уровня специализированности анализаторных систем (психологических качеств) и надежности их проявлений в экстремальных условиях соревнований быстрее и реальнее достижимо благодаря ударным нагрузкам (близким к предельным по напряженности). Ибо повышение требований преимущественно за счет увеличения длительности занятий чревато возникновением монотонии и психологических перегрузок.

Содержание и чередование микроциклов зависит от периодов и направленности тренировочного процесса. Микроцикл по характеру нагрузок может иметь направленность повышения, поддержания и снижения их уровня. Наиболее сложны по построению микроциклы при непосредственной близости к соревнованиям и включающие участие в них. Поэтому представляется правомерным выделить три разновидности микроциклов: предсоревновательный, соревновательный и послесоревновательный.

Предсоревновательный микроцикл тесно связан с соревновательным. Повышение, поддержание нагрузки или ее снижение в данном микроцикле связано с состоянием тренированности. При наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности целесообразен микроцикл с высокими тренировочными нагрузками. При достижении тренированности нагрузки должны носить поддерживающую направленность. В случае достижения спортсменом оптимального состояния перед соревнованиями уместно предложить разгрузочное построение предсоревновательного микроцикла.

Соревновательный микроцикл строится с учетом режима предстоящих соревнований и может включать не только соревновательную, но и дополнительную тренировочную нагрузку. В практике участия фехтовальщиков в крупнейших соревнованиях успешно используются тренировочные индивидуальные уроки, самостоятельные и парные упражнения. Применяемые средства носят обычно технико-тактическую направленность. Но иногда необходимость проведения тренировочных занятий в соревновательном микроцикле вызывается чрезмерным или недостаточным нервно-эмоциональным возбуждением спортсмена, и тогда обычно они имеют регулирующую направленность.

Построение послесоревновательного микроцикла может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в периоде тренировочного цикла и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.

Чем выше уровень подготовленности (больше стаж занятий спортом, старше спортсмен), тем чаще должна меняться направленность микроциклов (повышения, поддержания или снижения нагрузки). Чем ниже квалификация (чем меньше стаж занятий спортом, чем моложе спортсмен), тем длительнее могут быть микроциклы повышения и поддержания нагрузки и реже микроциклы снижения нагрузки. Частота и величина изменений нагрузок в микроцикле и на этапе тренировки имеют такую же зависимость.

Рациональным планированием нагрузок в годичном цикле, а также при построении тренировки к ответственным соревнованиям оптимизируется управление динамикой подготовленности.

Таким образом, соревнования являются опорным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления подготовкой фехтовальщиков высшей квалификации. В свою очередь, из-за насыщенности соревнованиями превалирует многокомпонентность в содержании тренировок на каждом из этапов и периодов, а также их направленность на повышение (сохранение) общего технико-тактического уровня и функциональной базы подготовленности. В этом случае создаются оптимальные предпосылки для построения заключительного этапа подготовки и высших достижений в главном соревновании годичного цикла.

Рекомендации к тренировочным занятиям по фехтованию:

1. В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями, ее называют «предстартовым состоянием»; зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

2. В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяются с учетом задач тренировочного процесса.

3. Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач. В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Существует два способа проведения тренировочных сборов: традиционный и нетрадиционный.

#### 1. Традиционный план тренировочных сборов

Планируется понедельно, включая от 1 до 3, реже до 4-5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность тренировочных нагрузок от 1-го к последнему микроциклу постепенно изменяются за счет возрастания количества специализированных тренировочных заданий, заметного снижения общеподготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально-подготовительные нагрузки. Непосредственно перед соревнованием планируется банный

день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнования с местом, инвентарем и другими условиями предстоящего состязания.

Рекомендации:

- величина нагрузки в начале предпоследней недели сбора для подготовки к турнирным соревнованиям достигает своего максимума, а затем в течение 10-12 дней снижается и остается неизменной на уровне, необходимом для демонстрации наивысших достижений;

- программа тренировочного сбора должна совпадать с режимом и графиком предстоящего соревнования;

- общеподготовительные тренировки в течение дня должны проводиться после специализированных тренировок.

2. Нетрадиционный или маятниковый план тренировочного сбора

Составление такого плана идет по принципу «от конца к началу». Прежде всего обозначаются дни соревнований. Предыдущий день является последним в цикле, т.е. нагрузка минимальная. Затем планируют подводящий цикл. На 1-й тренировочный день сбора спланирован регулировочный микроцикл.

Содержание маятникового плана должно учитывать:

- длительность основных микроциклов составляет 3-4 дня, т.е. превышает на 1 день больше предстоящих соревнований. Этим обеспечивается запас прочности;

- длительность регулировочных микроциклов равна 2 дням. Это достаточно, чтобы восстановить специальную работоспособность;

- продолжительность каждой пары основных и регулировочных микроциклов составляет 6 дней;

- ритмизация работоспособности фехтовальщиков достигается за счет более чем трехкратной смены основных и регулировочных микроциклов.

Для достижения всего вышеизложенного необходимо обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продол-



жением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (см.табл. № 10).

Таблица № 10

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>				
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	4
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, чемпионатам Узбекистана	21	18	6
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим республиканским соревнованиям	18	18	8
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям	14	14	8
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	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 медицинского обследования
2.4	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в колледж олимпийского резерва	До 60 дней	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

### III. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Структура подготовки спортсменов в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Таблица № 21

План применения восстановительных средств и мероприятий.

№п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);	В течение всего периода спортивной подготовки

	-соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	
2.	<p><b>Физиотерапевтические методы:</b></p> <p>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</p> <p>2. Гидропроцедуры: теплый душ , горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</p> <p>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</p> <p>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.</p>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
3.	<p><b>Фармакологические средства:</b></p> <p>1. Витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</p> <p>2. Препараты пластического действия.</p> <p>3. Препараты энергетического действия.</p> <p>4. Адаптогены.</p> <p>5. Иммуномодуляторы.</p> <p>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</p> <p>7. Антиоксиданты.</p> <p>8. Гепатопротекторы.</p> <p>9. Анаболизующие.</p> <p>10. Аминокислоты.</p> <p>11. Фитопрепараты.</p> <p>12. Пробиотики, эубиотики.</p> <p>13. Энзимы.</p>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

#### Осуществление антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Республике Узбекистан по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в РКОР разработан план антидопинговых мероприятий (см. таб. № 22). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов РКОР г. Ташкента.

В своей деятельности в этом направлении РКОР руководствуется законодательством Республики Узбекистан, Всемирным антидопинговым Кодексом, приказами и распоряжениями Министерства культуры и спорта Республики Узбекистан.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Таблица № 22

## План антидопинговых мероприятий

№ п / п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Сентябрь-октябрь, согласно плану работы КОР
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		Сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		Сентябрь-октябрь, в течение года по запросу тренера, студентов
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		Сентябрь-октябрь
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Ноябрь, февраль, май
6.	Ознакомление спортсменов с обязательством студента при поступлении в КОР	Беседа	Август

## **Раздел III**

# **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **1. Значение теоретической подготовки**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся-фехтовальщиков КОР. Главными ее задачами являются: 1. научить фехтовальщиков осмысливать и анализировать действия как свои, так и своего партнера, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним; 2. воспитание морально-волевых качеств фехтовальщиков, научить их уделять внимание самоконтролю и анализу за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья; 3. научить фехтовальщиков выполнять все требования тренера, подчинять свои интересы общественным, болеть душой за честь коллектива; 4. воспитать правильное и уважительное отношение к товарищам по команде, к соперникам, к тренерам, к судьям, к зрителям и др. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед в момент проведения учебно-тренировочного процесса. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой учащихся-фехтовальщиков КОР как элемент практических знаний.

### **2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава РУз;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной подготовки.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по фехтованию. Нормы обеспечения спортивной экипиров-

кой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки, представлены в таблицах № 17-19.

В целях обеспечения студентов и педагогического состава спортивной экипировкой и одеждой общего назначения независимо от их спортивной специализации, используемых в период проведения занятий по ОФП и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований, пользоваться приказами Министерства по делам культуры и спорта Республики Узбекистан.

Таблица № 17

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля)	штук	40
2.	Клинки запасные	штук	80
3.	Электронаконечники запасные	штук	80
4.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	6
5.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	6
6.	Катушка-сматыватель	штук	12
7.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	16
8.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	4
9.	Дорожка (линолеум 2 x 20 м)	штук	1
10.	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6 x 2 м)	комплект	2
11.	Доска информационная	штук	2
12.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
<b>Технические средства ухода за оборудованием и спортивным инвентарем</b>			

13.	Стеллаж для оружия	штук	2
14.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
15.	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	2
16.	Верстак слесарный с тисками	комплект	1
17.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1
18.	Набор слесарных инструментов	комплект	1
19.	Электродрель	штук	1
20.	Электропаяльник	штук	2
21.	Авометр универсальный	штук	2
22.	Набор сверл	комплект	1
23.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
24.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
25.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
26.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
27.	Канат для лазанья	штук	1
28.	Мат гимнастический	штук	5
29.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	2
30.	Мяч баскетбольный	штук	1
31.	Мяч волейбольный	штук	1
32.	Мяч теннисный	штук	16
33.	Мяч футбольный	штук	1
34.	Палка гимнастическая	штук	12
35.	Стеллаж для оружия	штук	2
36.	Стенка гимнастическая	штук	6
37.	Скамейка гимнастическая	штук	7
38.	Скакалка гимнастическая	штук	12
39.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
40.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
41.	Секундомер	штук	4



Таблица № 18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля)	штук	на занимающегося	3	1	4	1
2.	Клинки запасные	штук	на занимающегося	3	1	4	1
3.	Электронако-нечники запасные	штук	на занимающегося	6	1	8	1

Таблица № 19

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Маска фехтовальная	штук	24
2.	Налокотники фехтовальные	пара	16
3.	Перчатки фехтовальные	пара	24
4.	Протектор-бандаж защитный	штук	4
5.	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	12
6.	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	19
7.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки)	штук	19
8.	Туфли фехтовальные	пара	13
9.	Электрокуртка для рапиры	штук	5
10.	Электрокуртка для сабли	штук	16

11.	Нагрудник для тренера	штук	4
12.	Гетры белые	пара	19
13.	Чехол для оружия	штук	23

Таблица № 20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Маска фехтовальная	штук	на занимающегося	2	1	2	1
2.	Налокотники фехтовальные	пара	на занимающегося	1	1	2	1
3.	Перчатки фехтовальные	пара	на занимающегося	2	1	4	1
4.	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимающегося	1	1	1	1
5.	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	на занимающегося	1	1	1	1
6.	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	на занимающегося	1	1	1	1
7.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки)	штук	на занимающегося	1	1	1	1
8.	Туфли фехтовальные	пара	на занимающегося	2	1	2	1
9.	Электрокуртка для рапиры	штук	на занимающегося	2	1	4	1
10.	Электрокуртка для сабли	штук	на занимающегося	1	1	2	1
11.	Нагрудник для тренера	штук	на тренера	1	1	1	1
12.	Гетры белые	пара	на занимающегося	2	1	2	1
13.	Чехол для оружия	штук	на занимающегося	1	1	1	1

# Раздел IV

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

### 1. Инструкторская практика

Одной из задач РКОР является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по фехтованию.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований (см. табл. № 11).

Таблица № 11

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
-------	--------	---------------------------	------------------

	<p>Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики фехтования.</li> <li>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</li> </ol>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>
	<p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.</li> </ol>	
	<p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях</li> </ol>	

## Раздел V

# ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

### 1. Общие требования

С учетом специфики деятельности КОР проведение приемно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и специальной технической подготовке осуществляется среди фехтовальщиков для их зачисления соответственно в 7, 8, 9-е классы и/или I, II, III курсы КОР.

Приемно-переводные нормативы раскрывают требования к общей физической, специальной физической и специальной технической подготовке фехтовальщиков и утверждаются КОР по согласованию с Федерацией фехтования Узбекистана.

Основные задачи приемно-переводных нормативов: 1. выявление подготовленности фехтовальщиков; 2. способствование стимулу повышения своего спортивного мастерства и др.

Прием приемно-переводных нормативов осуществляется приемной комиссией, состоящей из тренеров-преподавателей КОР и ведущих специалистов фехтования, рекомендованных Федерацией фехтования Узбекистана.

## 2. Нормативы и требования по общей физической подготовке

№	Нормативы	Юноши						Девушки					
		13-14 лет			15-16 лет			13-14 лет			15-16 лет		
		Балл			Балл			Балл			Балл		
		6	4	2	6	4	2	6	4	2	6	4	2
1.	Припрыжок в длину с места (метр)	2.11	1.95	1.85	2.29	2.15	2.05	1.88	1.75	1.70	1.95	1.85	1.80
2.	Бег 1000 м (мин.,сек.)	3.40	4.00	4.20	3.30	3.50	4.10	4.10	4.30	4.50	3.40	4.00	4.20
3.	Поднимание туловища из положения руки за голову, лежа на спине (кол.раз)	40	35	30	45	40	35	35	30	25	40	35	30
4.	Челночный бег 4x15 м (сек.)	13.5	14.3	14.8	13.0	14.2	14.8	17.0	17.6	18.0	16.3	16.9	17.2
5.	Бег 30 м (сек.)	4.70	4.90	5.10	4.50	4.70	4.90	5.20	5.40	5.60	5.00	5.20	5.40

*Максимальный балл по общей физической подготовке - 30*

## ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРИЕМНЫХ НОРМАТИВОВ:

**Прыжки в длину с места** – абитуриент стоит на контрольной линии (заступ не разрешается), прыгает с 2 попыток. Фиксируется лучший результат.

**Бег на 1000 м** – бег производится с высокого старта, проводится по правилам соревнований легкой атлетики.

**Поднимание туловища из положения руки за голову, лежа на спине (кол./раз)** – и.п. лежа на спине, руки за голову в замок, поднимание и отпускание туловища.

**Челночный бег 4x15 м (сек.)** – по команде: «На старт, внимание, марш!» от линии старта одновременно стартуют 2 абитуриента.

**Бег на 30 м** – по команде: «На старт, внимание, марш!» от линии старта одновременно стартуют 2 абитуриента. Им даются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Примерные приемно-переводные нормативы по общей физической подготовке для зачисления в КОР фехтовальщиков, имеющих соответствующие спортивные разряды:

### Нормативы и требования по специальной физической подготовке

Нормативы	Пол	Возраст											
		13 лет			14 лет			15 лет			16 лет		
		II разряд			I разряд			I раз. – КМС			КМС		
<b>Баллы</b>		17. 5	13	10	17. 5	13	10	17. 5	13	10	17. 5	13	10
Передвижение шагами вперед 14 м (сек.)	Юноши	4.6	4. 8	5. 0	4.2	4. 8	5. 0	4.0	4. 2	4. 4	4.0	4. 2	4. 4
Передвижение шагами назад 14 м (сек.)	Юноши	5.4	5. 6	5. 9	5.2	5. 6	5. 9	4.8	5. 0	5. 2	4.8	5. 0	5. 2

Укол в мишень с выпадом за 30 сек. (кол-во раз)	Юноши	21	19	17	24	22	19	26	24	21	26	24	21
Вольные бои на 15 уколов	Юноши	10	9	8	12	10	9	13	12	11	13	12	11
Передвижение шагами вперед 14 м (сек.)	Девушки	4.8	5.0	5.2	4.69	5.0	5.2	4.57	4.7	5.0	4.57	4.7	5.0
Передвижение шагами назад 14 м (сек.)	Девушки	5.6	5.8	6.1	5.3	5.7	6.0	5.0	5.2	5.4	4.9	5.1	5.3
Укол в мишень с выпадом за 30 сек. (кол-во раз)	Девушки	18	17	15	19	17	15	24	21	19	24	21	19
Вольные бои на 15 уколов	Девушки	9	10	9	11	10	9	13	12	11	13	12	11

*Максимальный балл по специальной физической подготовке*  
- 70

**ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРИЕМНЫХ НОРМАТИВОВ:**

**Передвижение шагами вперед – 14 м (сек.)** – и.п. боевая стойка быстрыми шагами передвижения вперед.

**Передвижение шагами назад – 14 м (сек.)** – и.п. боевая стойка быстрыми шагами передвижения назад.

**Укол в мишень за 30 сек. с выпадом кол./раз в %** - и.п. боевая стойка с подбором дистанции, с выпадом и попаданием в мишень

**Вольный бой на 15 уколов** - Спортсмены проводят вольные бои 3 тайма по 3 минуты между таймами 1 минута отдыха.



**Ш.С. Турдикулов, Г.И. Пелих, Р.Р. Кудаев,  
Б.Т. Кадирхаджаев**

# **ФЕХТОВАНИЕ**

Подписано к печати 10.04.2021 г.  
Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, шрифт «Peterburg», Офсетная бумага  
Объём 6 п.л. Тираж 50 экз. заказ № 47  
Издательство «UMID DESIGN»  
Отпечатано в типографии «UMID DESIGN»  
г. Ташкент, улица Навои, 22