



**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТЕЙ «ГОРОДСКАЯ КОМПЛЕКСНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-  
ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОМЕТА»**

**СОГЛАСОВАНО**  
Протокол заседания  
Тренерского совета

от «29» августа 2016 № 2

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор СПб ГБОУ  
ДОД ГКС ДЮШОР «Комета»

  
И.Ф. Ушакова  
«01 сентября» 2016 г.

приказ № 68-О от «01» сентября 2016 г.

# **ФЕХТОВАНИЕ**

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
(сабля)**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2016

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Нормативная часть учебной программы	5
2. Программы обучения по возрастным этапам тренировки	23
3. Методическая часть учебной программы	74
3.1. Периодизация тренировки	74
3.2. Содержание и направленность технической подготовки	78
3.3. Содержание и направленность тактической подготовки	80
3.4. Содержание и направленность физической подготовки	81
3.5. Содержание и направленность психологической подготовки	82
3.6. Содержание и направленность теоритической (интеллектуальной) подготовки	83
3.7. Содержание и направленность воспитательной работы	84
3.8. Принципы построения тренировки	87
4. Методы технико-тактического совершенствования	90
Литература	93

## ВВЕДЕНИЕ

Программа по спортивному фехтованию подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в области истории и методики фехтования.

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

- укреплять здоровье и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями. При этом выбор упражнений ориентируется на ускорение динамики овладения техникой и тактикой фехтования;
- позитивно воздействовать на формирование личностных качеств занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики;
- стать интересным занятием для детей и подростков, которое заполнит свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно укрепляя и развивая двигательный и интеллектуальный потенциал.

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

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

Содержание данной программы характеризуется, прежде всего, последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств фехтования по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения базовых действий оружием и приемов передвижений, освоения терминов и тактических умений.

Использование программы требует обязательных коррекций при обнаружении значительных различий между детьми и подростками в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности развития их двигательных и психических

возможностей, а также в связи с началом занятий в разном возрасте.

Программа подготовлена на основе примерных программ спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, для детских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией кандидата педагогических наук, профессора Ю.М. Бычкова; доктора педагогических наук, профессора Д.А. Тышлера; доктора педагогических наук, профессора А.Д. Мовшовича.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом их квалификации, возраста и условий тренировки (табл. 1). Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы на основании решений тренерского совета.

Примерный учебный план для отделений фехтования спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР) представлен в табл.2. При его разработке учитывали режим учебно-тренировочных занятий в неделю для различных учебных групп с расчетом по 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

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

План-схема годового цикла подготовки и распределения программного материала на различных этапах подготовки представлен в табл. 5-7.

Примерные объемы применения основных форм проведения упражнений в многолетней подготовке юных фехтовальщиков (%) представлены в табл. 8. Примерные количественные показатели применения средств тренировки в многолетней подготовке юных фехтовальщиков представлены в табл. 9.

Примерные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки представлены в табл. 10, нормативы начальной подготовки 2 года обучения представлены в табл. 11, учебно-тренировочного цикла представлены в табл.12, а переводные нормативы по годам обучения в группах учебно-тренировочного этапа представлены в табл. 13., спортивного совершенствования в табл. 14.

Таблица 1.

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

Наименование этапа	Продолжительность обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе (чел.)	Максимальное количество учебных часов в неделю (час)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке в конце учебного года
НП	До 1 года	9	Не менее 15	6	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше года	10-12	Не менее 14	9	
УТ	До 2-х лет	11-13	Нет режима наполнения	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	Свыше 2-х лет	13-14	10-12	18	
СС	До 1 года	15-17	8-10	24	КМС
	Свыше года	17-18	6-8	28	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных результатов
ВСМ		18-20	5-6	32	

Таблица 2.

**Примерный учебный план  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий ДЮСШ И СДЮШОР (ч)**

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

Таблица 3

## Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки								
	НП			УТ			СС		
	До 1 года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До 1 года	Свыше года	
		2-й	3-й		3-й	4-й		2-й	3-й
Общая физическая подготовка	19,2	17,0	14,9	12,8	10,6	9,6	9,6	8,2	6,8
Специальная физическая подготовка	12,8	10,6	8,5	9,6	8,5	7,4	5,6	4,8	4,1
Технико-тактическая подготовка	68,0	72,4	76,6	77,6	80,9	83,0	84,8	87,0	89,1



Таблица 4.

**Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле тренировки**

Виды нагрузки	Этапы подготовки								
	НП			УТ			СС		
	Догода	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До 1 года	Свыше года	
		2-й	3-й		3-й	4-й		2-й	3-й
Количество соревнований	2	4	6	8	10	11	12	14	15
Количество дней соревнований	2	4	6	11	14	14	16	16	20
Количество тренировочных боев	170-230	440-560	750-850	1450-1650	1850-2050	2150-2350	2700-3000	3100-3400	3500-3700
Количество боев в соревнованиях	24-30	32-40	40-50	110-120	170-190	210-230	280-320	300-360	360-440

**План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения программного материала для 1-го года обучения в учебных группах этапа начальной подготовки**

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<i>1</i>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Количество тренировочных(в неделю):													
-дней	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	174
-занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	174
Соревнования:													
- контрольные					X		X	X					
-официальные (календарные)					X			X					
Разделы подготовки													
<i>1.Общая физическая подготовка:</i>													
-координационные способности				X	X	X			X	X	X	X	
- быстрота	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X	
-скоростно-силовые качества	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- гибкость	X	X	X	X		X				X	X	X	
- выносливость													
<i>2.Специальная физическая подготовка:</i>													
-приемы нападения и маневрирования	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-упражнения на мишени	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
<i>3.Технике-тактическая подготовка:</i>													
-индивидуальные уроки				X	X	X	X	X	X	X			

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>
-упражнения с партнером	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- учебно-тренировочные бои по заданию				X	X	X	X	X	X	X			
- боевая практика							X	X	X	X			
<i>4. Теоретическая подготовка</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Контрольно-переводные испытания										X			
Инструкторская и судейская практика					X	X	X	X	X	X			
Восстановительные мероприятия							X			X			
Медицинское обследование		X						X					

Таблица 6

**План-схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения программного материала для 1-2-го годов обучения в учебных группах учебно-тренировочного этапа**

Структура годовичного цикла	Периоды												Всего за год
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный			
	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Количество тренировочных (в неделю):													
- дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	240
- занятий	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	10	10	272
Соревнования:													
- контрольные			X		X		X		X				
- официальные (календарные)				X	X	X	X	X	X				
Разделы подготовки													
<i>1.Общая физическая подготовка:</i>													
-координационные способности	X	X	X	X					X	X	X	X	
- быстрота	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-скоростно-силовые качества	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- гибкость	X	X	X	X									
- выносливость					X	X	X	X	X	X	X	X	
<i>2.Специальная физическая подготовка:</i>													

Структура годового цикла	Периоды												Всего за год
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный			
	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
-приемы нападения и маневрирования	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- упражнения на мишени	X	X	X	X					X	X	X	X	
<i>3.Технико-тактическая подготовка:</i>													
- индивидуальные уроки	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- упражнения с партнером	X	X	X	X	X				X	X	X	X	
-учебно тренировочные бои по заданию	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
- боевая практика	X	X	X	X		X		X		X			
<i>4.Теоретическая подготовка</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Контрольно-переводные испытания			X							X			
Инструкторская и судейская практика				X	X	X	X	X	X	X			
Восстановительные мероприятия					X		X		X		X		
Медицинское обследование		X								X			

**План-схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения программного материала для 1-го года обучения в учебных группах этапа спортивного совершенствования**

Структура годовичного цикла	Периоды												Всего за год
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный			
	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>
Количество тренировочных (в неделю):													
- дней	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	288
- занятий	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	320
Соревнования:													
- контрольные			X		X	X		X	X				
- официальные (календарные)				X	X	X	X	X	X	X			
Разделы подготовки													
<i>1. Общая физическая</i>													
- координационные способности	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- быстрота	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- скоростно-силовые качества	X	X									X	X	
- гибкость	X	X	X										
- выносливость			X	X	X					X	X	X	
<i>2. Специальная физическая подготовка:</i>													

Структура годового цикла	Периоды												Всего за год
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный			
	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>
- приемы нападения и маневрирования	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-упражнения на мишени	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
<i>3. Техническая тактическая подготовка:</i>													
-индивидуальные уроки	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-упражнения с партнером	X	X	X							X	X	X	
-учебно-тренировочные бои по заданию	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
- боевая практика			X	X	X	X	X	X	X	X			
4. Теоретическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Контрольно-переводные испытания					X					X			
Инструкторская и судейская практика			X	X	X	X	X	X	X	X			
Восстановительные мероприятия		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Медицинское обследование	X									X			

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

Этапы подготовки	Годы обучения	Формы проведения упражнений и организация тренировочного процесса				
		Самостоятельное выполнение	На подсобных снарядах	С партнером	Индивидуальный рок	Боевая практика
Этап начальной подготовки	1-й	38,4	23,2	27,5	5,3	5,6
	2-й	30,7	23,8	29,1	8,3	8,1
	3-й	25,5	20,7	30,1	11,4	12,3
Этап учебно-тренировочный	1-й	18,6	14,5	29,9	18,6	18,4
	2-й	14,7	11,8	30,2	21,2	22,1
	3-й	11,6	10,7	27,3	24,1	26,3
	4-й	9,7	8,8	24,0	27,6	29,9
Этап спортивного совершенствования	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	7,0	6,0	13,8	32,0	41,2



**Примерные количественные показатели применения средств тренировки  
в многолетней подготовке юных фехтовальщиков**

Этапы подготовки	Годы обучения	Количественные показатели применения средств тренировки		
		индивидуальные уроки	учебно-тренировочные бои	бои в соревнованиях
Этап начальной подготовки	1-й	10-15	170-230	24-30
	2-й	15-25	440-560	32-40
	3-й	25-40	750-850	40-50
Этап учебно-тренировочный	1-й	40-45	1000-1200	80-90
	2-й	55-70	1450-1650	110-120
	3-й	70-80	1850-2050	170-190
	4-й	80-90	2150-2350	210-230
Этап спортивного совершенствования	1-й	90-110	2700-3000	280-320
	2-й	100-120	3100-3400	300-360
	3-й	110-120	3500-3700	360-440

**Нормативы по ОФП для зачисления детей на отделение фехтования в группы начальной подготовки  
I год обучения (минимальный возраст 8 лет)**

№	Нормативы	Возраст					
		8 лет		9 лет		10 лет	
		(м)	(д)	(м)	(д)	(м)	(д)
1	Прыжок вверх с места	8 см	5 см	10 см	8 см	12 см	10 см
2	Прыжок в длину с места	120 см	110 см	125 см	115 см	130 см	120 см
3	Челночный бег (4×5 м.)	10 сек	12 сек	8,5сек	11сек	8 сек	10 сек
4	Бег 20 м (с высокого старта)	6 сек	6,5сек	5,5сек	6 сек	5 сек	5,5сек
5	Тройной прыжок в длину с места	2,80 м	3,0 м	2,60 м	2,80 м	2,50 м	2,50 м
6	Прыжки на месте	Упражнения на координацию (см. примечание: п.п. 2) К-во ошибок при выполнении упр. за 1 минуту					
7	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (фиксировать положение наклона)	Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края гимнастической скамейки					
		- 3 см	- 2 см	-2 см	-1 см	0 см	0 см

Примечание:

1. В нормативах указаны минимальные значения

2. Упражнения на координацию:

И.П.: стойка ноги вместе руки прижаты к бедрам

1. прыжок ноги врозь, правая рука к плечу

2. прыжок ноги вместе, левая рука к плечу

3. прыжок ноги врозь, правая рука вверх

4. прыжок ноги вместе, левая рука вверх

5-8 в обратной последовательности

### Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки 2 года обучения

<b>Виды подготовки и контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<i>Общая физическая подготовка:</i>		
- высота выпрыгивания (см)	<b>20</b>	<b>18</b>
- прыжок в длину с места (м)	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>
- тройной прыжок с места (м)	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>
- бег 20 м (с)	<b>4,6</b>	<b>4,8</b>
- челночный бег 4x5 м (с)	<b>8,2</b>	<b>8,5</b>
- бег «челноком» в течение 1 мин на отрезке 20 м (количество раз)	<b>12,0</b>	<b>12,1</b>
<i>Специальная физическая подготовка:</i>		
- передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	<b>6,5</b>	<b>6,8</b>
- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	<b>7,0</b>	<b>7,2</b>
<i>Квалификационный норматив</i>	<i>Выполнить норматив II юношеского разряда</i>	

**Контрольные нормативы для зачисления в группы учебно-тренировочного цикла подготовки (I год обучения)  
(минимальный возраст 11-12 лет)**

Виды подготовки и контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>I. Общая физическая подготовка</i>		
1. Высота выпрыгивания (см)	25,3	22,6
2. Прыжок в длину с места (см)	190	183
3. Тройной прыжок в длину с места (см)	560	530
4. Кистевая динамометрия (кг)	26,3	21,2
5. Бег 20 м (с)	4,2	4,0
6. Челночный бег 4x15 м (с)	16,1	16,1
7. Челночный бег 4x5 м (с)	8,2	8,1
8. Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 20 м (количество раз)	12	11
<i>II. Специальная физическая подготовка</i>		
1. Передвижения шагами вперёд 15 м. в боевой стойке (с)	5,5	5,8
2. Передвижения шагами назад 15 м. в боевой стойке (с)	6,0	6,2
3. Атака уколom в мишень с выпадом (с)	0,7	0,9
4. Атака уколom в мишень с шагом вперёд и выпадом (мин.)	1,3	1,35
5. Атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперёд и выпад + скачок вперёд и выпад (мин.)	2,3	2,35
6. Атака уколom в мишень с дистанции 4 м. комбинацией передвижений – шаг вперёд + скачок и выпад в течении 1 мин. (количество раз)	14	13
Квалификационный норматив	Наличие I юношеского разряда	

### Контрольно-переводные нормативы по годам обучения в группах учебно-тренировочного этапа

Виды подготовки и контрольные упражнения	Юноши				Девушки			
	Год обучения				Год обучения			
	2-й	3-й	4-й	5-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Общая физическая подготовка:</b>								
- высота выпрыгивания (см)	25,4	25,8	30,6	30,6	24,1	28,6	30,0	30,0
- прыжок в длину с места (м)	1,9	2,0	2,1	2,1	1,85	1,9	1,9	1,9
- тройной прыжок с места (м)	5,7	5,7	6,1	6,1	5,4	5,5	5,8	5,8
- кистевая динамометрия (кг)	26,5	27,0	32,0	32,0	24,3	27,0	29,0	29,0
- бег 20 м (с)	4,0	3,9	3,8	3,8	4,0	3,9	3,8	3,8
- челночный бег 4x15 м (с)	15,9	15,6	14,9	14,9	16,0	15,9	15,7	15,7
- челночный бег 4x5 м (с)	8,0	8,0	7,7	7,7	8,0	8,0	7,8	7,8
- бег «челноком» в течение 1 мин на отрезке 20 м (количество раз)	11,1	11,4	11,7	11,7	11,4	11,7	11,8	11,8
<b>Специальная физическая подготовка:</b>								
- передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке(с)	5,4	4,9	4,4	4,4	4,9	4,7	4,7	4,7
- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	5,8	5,4	5,1	5,1	5,8	5,7	5,6	5,6
- атака уколom в мишень с выпадом (с)	0,7	0,7	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7
- атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1,2	1,2	1,1	1,1	1,2	1,16	1,15	1,15
- атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с)	2,3	2,2	2,1	2,1	2,35	2,2	2,15	2,15
- атака уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок и выпад в течение 1 мин (количество раз)	15	15	16	16	14	14	15	15
<b>Квалификационный норматив</b>	Подтвердить I юношеский разряд	Подтвердить I юношеский разряд	Выполнить II взрослый разряд	Выполнить I взрослый разряд	Подтвердить I юношеский разряд	Подтвердить I юношеский разряд	Выполнить II взрослый разряд	Выполнить I взрослый разряд

### Приемные нормативы для зачисления на этап спортивного совершенствования

Виды подготовки и контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка:		
-высота выпрыгивания (см)	37,0	30,9
-прыжок в длину с места (м)	2,3	2,0
-тройной прыжок с места (м)	6,8	5,9
-кистевая динамометрия (кг)	40,0	34,0
-бег 20 м (с)	3,6	3,7
-челночный бег 4x15 м (с)	14,4	15,5
-челночный бег 4x5 м (с)	7,4	7,8
-бег «челноком» в течение 1 мин на отрезке 20 м (количество раз)	11,9	11,9
Специальная физическая подготовка:		
- передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	4,1	4,6
- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	5,0	5,0
- атака уколom в мишень с выпадом (с)	0,5	0,6
- атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1,0	1,1
- атака уколom в мишень комбинацией передвижений –шагвперед и выпад и скачок вперед и выпад (с)	1,5	1,8
-атака уколom и мишень с дистанции 4 м комбинациейпередвижении шаг вперед t скачок и выпад н течение 1 мин (количество)	16,6	16,8
Квалификационный норматив	Подтвердить норматив I взрослого разряда (12 побед над КМС)	

## 2. ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ВОЗРАСТНЫМ ЭТАПАМ ТРЕНИРОВКИ

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

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

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

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Минимальный возраст занимающихся – 8-9 лет.**

**Продолжительность обучения - до 1 года**

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

Построение и содержание **начального обучения** существенно зависит от возраста занимающихся. Поэтому, если к изучению фехтования привлекаются дети 7-8 лет, а не как обычно 10-11 лет, то в течение одного - двух лет они знакомятся с простейшими приемами фехтования, специализированными положениями и движениями. В свою очередь в возрасте 9-10 лет занимающиеся опробывают основные средства ведения боя и проводят первоначальные тренировки.

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

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений, требует внимания, которое дети 7-10 лет могут удерживать не более 10 минут. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимания между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

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

**Начальная специализация.** Возраст занимающихся 11-14 лет, стаж занятий 3-5 лет. В первые два года (11-12 лет) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлениях двигательных реакций. Затем, в течение двух лет (13-14 лет), осваиваются базовые действия, и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.



Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести бой в соответствии с особенностями техники и тактики в избранном виде фехтования. Обеспечивается повышение функциональных возможностей юных фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики.

На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Вместе с тем в возрасте 10-12 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющих протяженность и пространственные амплитуды.

Возможно также у 13-14-летних занимающихся снижение показателей точности нанесения уколов или ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

В возрасте 10-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором из 2 сигналов и, в особенности, в реакциях с торможением и переключением. Это связано с формированием свойств внимания, которое в 10-12 лет еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время. Имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Отмечено, что уже с 10 лет подростки способны к волевым усилиям в соответствии с собственными мотивами. Поэтому поощряемые тренером волевые усилия детей ускоряют освоение приемов и улучшают общие результаты тренировок.

Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 10-12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условиях определенного интереса или увлеченности. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися

требованиями к координационным способностям. Уделяется и внимание развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет.

В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 12-13 лет. В свою очередь значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 10-12 лет.

В практике организации обучения фехтованию детей 8-9 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений, требует проявлений внимания, которое дети 8-9 лет могут удерживать не более 10 мин. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимания между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

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

### *СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ПРИЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ*

Держание оружия.

Боевая стойка.

Шаг назад.

Шаг вперед.

Серия шагов вперед.

Серия шагов назад.

Полу выпад.

Закрытие из полу выпада назад.

Программы обучения

Позиция 6-я (позиция 3-я в сабле).

Позиция 4-я.

Позиция 5-я (в сабле).

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

Соединение 4-е.

Салют.

Шаг вперед и полу выпад.

### *СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ОРУЖИЕМ*

Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте. Имитация укола прямо с полу выпадам, фиксируя конечное положение клинка.

Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.

Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.

Круговые движения клинком в верхних позициях.

Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола.

### *ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ*

Перемены позиций:

из 3-й в 4-ю;

из 4-й в 3-ю;

из 3-й в 5-ю.

Перемены соединений:

из 3-го в 4-е;

из 4-го в 3-е.

Удар по маске, стоя на месте (с полувывадам).

Удар по правому боку, стоя на месте (с полувывадам).

Удар по правому боку, стоя на месте (с полувывадам).

Удар переносом по правому боку (плечу вооруженной руки), стоя на месте (с полувывадам).

Удар переносом по левому боку, стоя на месте (с полувывадам).

Атака ударом по маске с полувывадам, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувывадам.

Атака ударом по правому боку с полувывадам, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувывадам.

Атака ударом по левому боку с полувывпадом, шагом в перед (серией шагов вперед) и полувывпадом.

Защита 3-я без ответа (с ответом ударом по маске).

Защита 4-я без ответа (с ответом ударом по маске).

Защиты 3-я и 4-я с выбором и ответ ударом по маске.

Атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку с серией шагов вперед и полувывпадом.

Атака ударом по маске и переключением – 4-я защита с ответом ударом по маске от встречного удара по левому боку.

Атака – батман в 4-е соединение и удар по маске с полувывпадом (с серией шагов вперед и полувывпадом).

Защита 5-я без ответа.

Программы обучения

Атака – удар переносом по левому или правому боку с выбором, реагируя на сближение партнера (тренера) и попытку входа в соединение.

## **СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ**

- Рапира
- Сабля
- Рукоятка
- Гарда
- Гайка
- Клинок
- Острие клинка
- Лезвие сабли
- Боевая стойка
- Шаг вперед
- Шаг назад
- Выпад
- Закрытие с выпада назад
- Показ укола
- Укол прямо
- Удар по маске (в сабле)
- Удары по правому и левому боку в сабле

- Позиция 6-я (3-я в сабле)
- Позиция 4-я
- Перемена позиций
- Соединение 6-е
- Соединение 4-е
- Соединение 3-е (в сабле)
- Перемена соединений
- Салют
- Дистанция
- Атака
- Защита
- Перевод
- Батман
- Ответ
- Финт

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Минимальный возраст занимающихся - 10-12 лет.

Продолжительность обучения - свыше 1 года

*Основная направленность тренировки - ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя*

### *ПРИЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ*

Серия шагов вперед и назад.

Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед).

Полувывад и закрытие вперед.

Полувывад и повторный выпад.

Серия шагов вперед и выпад.

Серия шагов назад и выпад.

Серия шагов назад и шаг вперед и выпад.

Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

### *ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ*

Атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом.

Атака ударом по левому боку с шагом вперед и выпадом.

Атака ударом по правому боку (плечу вооруженной руки) с шагом вперед и выпадом.

Защиты 4-я и 3-я с выбором и ответ ударом по маске.

5-я защита и ответ ударом по маске.

Атака с серией финтов ударом в открывающийся правый или левый бок.

Атака с серией шагов вперед и выпадом – финт ударом по маске (левому боку) и удар по правому боку.

Атака – батман в 4-е соединение и удар по маске с шагом вперед и выпадом.

Ложная атака с выпадом ударом по маске, защиты 3-я или 4-я с выбором, закрываясь назад, и ответ ударом по маске.

Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад.

Атака с серией шагов вперед и выпадом – серия финтов и удар в открывающийся (открытый) правый или левый блок.

Комбинация действий – атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом и переключением – повторная атака ударом по маске.

Комбинация действий – ложная атака ударом по маске и повторная атака ударом по маске на отступающего противника (тренера).

Атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку (плечу вооруженной руки).

Атака ударом по маске и переключением – 3-я или 4-я защита с ответом ударом по маске.

### *ТАКТИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ*

Выбор момента и принятие решения для начала атаки (в отступлении и сближении шагами).

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки (выполнения контратаки в фехтовании на шпагах и саблях).

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом .

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера).

Применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движения клинком и достигая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение перевода после финта, представляя быстроту и ритм движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки переносом ударом по левому боку, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

Нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное (запаздывающее) нападение.

### **СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ**

- Удар по руке
- Уколы во внутренний и наружный секторы
- Удары по правому и левому боку
- Контрзащита
- Контрответ

- К бою готовсь! Начинайте! Стоп!
- Боевая дорожка
- Линия начала боя
- Линия границы
- Боковая линия
- Атака правильная
- Ответ правильный
- Атаки обоюдные
- Встречный запаздывающий укол
- Своевременный укол
- Аппарат- электрофиксатор
- Электрокуртка
- Личный шнур (кабель)

### *ФОРМИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ И КАЧЕСТВ*

#### **Тактические знания**

Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается занимающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижений. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрытия с выпада назад и др. Затем при освоении необходимых в начальном обучении терминов раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких, как перемены позиций и соединений.

Частью тактических знаний являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие, как:

- поражаемая поверхность;
- секторы и основные способы нападений;
- пространство поля боя;
- продолжительность поединков;
- установленное количество уколов или ударов для достижения победы.

В характеристиках вида фехтования анализируются конструкции спортивного оружия и боевое предназначение его отдельных частей, способы безопасного обращения с ним при перемещениях в зале и в перерывах на отдых между упражнениями, этическое и



тактическое содержание исходного положения перед боем, салюта, приветствия и других движений клинком.

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений. Осваиваются тактические установки на применение, в частности:

- атаки в открытый сектор;
- прямой защиты и ответа;
- атаки переводом (переносом);
- атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор;
- атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом (ударом) в открываемый сектор.

Анализируются и запоминаются ситуации для применения двух-темповых атак с одним финтом и уколом (ударом), батманом и уколом (ударом), учитывая исходные положения оружия у атакующего и защищающегося и предполагаемые (заданные в упражнениях) реакции противников на начало атак.

Важны тактические указания тренера по ведению боя, учет которых облегчает выбор способов нападения и защиты, а также других тактических компонентов противодействия противникам. При этом необходимо напоминать занимающимся, что, маневрируя, подготавливая или ожидая начало схватки, следует постоянно контролировать дистанцию до противника, чаще использовать в поединках атаки как наиболее результативный способ нападения для достижения победы. Однако подчеркивается обязательный характер владения и средствами противодействия атакам (прежде всего защитами с ответом), тем более реагируя на неожиданные атаки со стороны противников. При этом занимающиеся должны знать, что при подготовке собственной атаки возможна атака или контратака со стороны противника, а выполнение защиты оружием для нанесения ответа наиболее эффективно с одновременным отступлением.

Среди тактических советов подчеркивается доступность атак с выпадом в случаях возникновения короткой дистанции, а с дальней дистанции - атак с шагом вперед и выпадом или даже с серией шагов вперед и выпадом.

Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации. В частности, если действия противника в бою повторяются, то более верными тактическими решениями являются:

- совершить простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника;
- атаковать с финтом (финтами) защищающегося противника;
- защититься и нанести ответ противнику, совершающему простую атаку;
- контратаковать противника, атакующего с финтами (с длинной фазой сближения).

Обязательной для занимающихся является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности конкретных действий наступления и обороны по отношению к избранному виду фехтования. Например, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах важно разграничение ситуаций для применения:

- атак уколom прямо и атак переводом;
- атак с финтом в открытый сектор и переводом в открываемый сектор;
- атак с батманом и уколom прямо и атак с батманом и переводом.

В свою очередь, фехтовальщикам на шпагах и саблях необходима конкретизация сектора атак (контратак) для их завершения в туловище (маску в сабле) или в вооруженную руку.

### **Тактические качества**

Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием.

Активность ведения поединков развивается на основе упражнений, предназначенных для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.

Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и не интерес к виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении.

Затем дети пытаются предвидеть свое будущее, не задумываясь об усилиях, необходимых для достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей может служить определенным стимулом для проявлений активности в занятиях спортом.

Тренеры должны учитывать формирующиеся взаимоотношения детей, поощряя дружбу (на примере известных исторических героев, в том числе мушкетеров, гардемарин), постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать и поочередно поощрять, так как дети любят почувствовать свою значимость и тем самым приобретают уверенность в себе.

Важными установками становятся проявления дисциплинированности, первоначально на основе выполнения правил поведения в фехтовальном зале, умения обращаться с оружием и т. д. Формирование дисциплинированности и организованности на уроке фехтования, старательности при выполнении упражнений создает основу для дальнейшего развития тактических качеств.

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков, является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетаются с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации шагов и выпадов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей.

Игры на воображение формируют устойчивые фехтовальные образы, необходимые для тактического мышления.

## ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

**Минимальный возраст занимающихся - 11-13 лет.**

**Продолжительность обучения - до 2-х лет**

*Основная направленность тренировки* - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений.

**Углубленная тренировка.** Возраст занимающихся 15-16 лет, стаж занятий 5-7 лет. Основные педагогические усилия тренеров направляются на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ ведения боя. При этом успешно проходит специализирование психофизиологических функций, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Кроме того, точнее предвосхищается время и расстояние до движущего клинка противника и дистанция в поединке.

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

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

В возрасте 15-16 лет начинает формироваться индивидуальный стиль ведения поединков, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Следовательно, освоение средств фехтования, составляющих его основу, должно быть усилено дальнейшим специализированием двигательных и психических качеств, формированием тактических умений.

Уровень быстроты движений у подростков 15-16 лет практически постоянно повышается. Таким образом, создаются благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявления динамической силы.

Повышение показателей ловкости также является весьма важным, ибо быстрое применение комбинаций действий у фехтовальщиков 15-16 лет лимитируется проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся.

Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков 15-16 лет является специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений. Повышаются требования к показателям быстроты их выполнения и ловкости при координировании разнонаправленных движений.

В международной практике возраст 15-16 лет входит в категорию кадетов, которые имеют возможности участвовать в значительном количестве соревнований, в частности, до 10-15 в годичном цикле. Лучшие фехтовальщики выступают в юношеских национальных и региональных первенствах по своей возрастной категории, а отдельные занимающиеся даже в международных турнирах, в том числе и среди юниоров.

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

Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести бой в соответствии с особенностями техники и тактики в избранном виде фехтования. Обеспечивается повышение функциональных возможностей юных фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики.

На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

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

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

приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

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

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

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

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

#### *ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ*

Простая атака со скачком и выпадом ударом по руке в наружный (внутренний) сектор.

Простая атака ударом по маске. Выполняется с комбинацией передвижений – серия шагов и выпад (шаг вперед и выпад + выпад).

Атака с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку. Выполняется с комбинацией передвижений – серия шагов вперед и выпад (скачок и выпад + выпад).

Защиты (контрзащиты) верхние с выбором и шагом назад с ответом ударом по маске.

Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад.

Повторная атака ударом по маске (левому боку) и переключением – удар по правому боку.

Повторная атака ударом по правому боку и переключением – удар по левому боку.

Повторная атака с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому и левому боку.

Атаки с переключением:

- от удара по маске (левому боку) к удару по правому боку;
- от удара по правому боку к удару по левому боку;

- от удара по маске к верхней защите и ответу ударом по маске.

Контрзащиты верхние с выбором и контр ответ ударом по маске.

Контратаки с переключением:

- от верхней защиты к удару по маске ( из 3-й позиции);
- от защиты к удару по руке в наружный сектор (из положения с опущенным оружием).

Атака на подготовку с выпадом ударом по маске.

Повторная атака – батман в 4-е соединение и удар по маске.

Атака – батман в 4-е соединение и удар переносом по правому боку.

Ремиз прямо (переносом) ударом по руке в наружный сектор.

### *ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ*

Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.

Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции.

Преднамеренно защищаться от простых атак в определенный сектор, коротких атак с батманом и наносить ответы.

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки (шпага, сабля).

Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор (серией финтов в сабле).

Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции.

Применять верхние прямые защиты с выбором.

Преднамеренно применять простые атаки переводом (переносом -в сабле) в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

Разведывать намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом (переносом - в сабле). Используется шаг вперед, перемены соединений, показ укола (удара).

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Используется замедленное и укороченное нападение.

Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа. Используются перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.

Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола (удара).

Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется открытие внутреннего сектора.

Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа. Используется простая атака во внутренний сектор (в сабле - удар по правому боку).

Переключаться:

- от атаки (ответа) к применению контрзащиты и контрответа;
- от применения одной защиты к другой для нанесения ответа;
- от отступления к простой атаке;
- от простой атаки к простой повторной атаке;
- от удара по маске к удару по правому боку (сабля). Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атаки ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- показ укола (удара);
- перемену позиции или соединения;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак;
- от ответов в определенный сектор;
- от контратак, выполняемых стоя на месте.

Преднамеренно контратаковать:

- переводом (переносом - в сабле) атаки с батманом в определенное соединение;
- атаки с финтами излишней продолжительности.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы (шпага, сабля).

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;
- применением вызова со сближением и верхней защиты с ответом.

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

- ложной простой атакой в определенный сектор;
- ложной атакой с прямым батманом.



Разведывать длину и быстроту отступления и сближения для применения повторной атаки и атаки на подготовку.

Разведывать длину и сектор завершения атаки для применения защиты с ответом (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой.

Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

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

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты (сочетания двух прямых защит). Выполняется ложной прямой защитой.

Вызывать простые атаки в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Выполняется длинным сближением.

Вызывать контратаки во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

Различать подготавливающие сближения и действительные длинные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;
- от защиты к атаке с батманом и уколом (ударом);
- от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением;
- от атаки на подготовку к применению защиты и ответа.

Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нанесения укола или удара отступающему противнику.

### *ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И НАВЫКИ*

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов (ударов).

Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду, уколом или ударом в поражаемую поверхность.

Подключать электрокуртку и маску к кабелю (в сабле).

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.

Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

Понимать команды тренера при выполнении упражнений общей разминки, упражнений на мишенях и тренажерах.

Самостоятельно проводить:

- разминку на тренировках;

- упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений, приемов и комбинаций передвижений.

Самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли арбитра.

Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Знать:

- типовые системы проведения соревнований.
- допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия;
- права участника соревнований;
- обязанности участника соревнований.

### ***СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ***

- Атака действительная.
- Атака ложная.
- Действие подготавливающее.
- Контратака.
- Маневрирование.
- Разведка.
- Маскировка.
- Вызов.
- Атака повторная.
- Дистанция дальняя (средняя, ближняя).
- Фехтовальный темп.
- Атака простая.
- Атака с действием на оружие.
- Атака с финтом (серией финтов в сабле).
- Действие обусловленное.
- Действие с выбором.
- Двойной перевод.
- Удвоенный перевод.
- «Стрела» («флеш»).
- Скрестный шаг вперед (назад).
- Соединение нейтральное.
- Владеть соединением.
- Защита прямая.

- Защита круговая.
- Поражаемая поверхность.
- Повторный укол на задержанный ответ.
- Тактическая правота, право атаки, право ответа.

**Минимальный возраст занимающихся - 13-14 лет.**

**Продолжительность обучения - свыше 2-х лет**

*Основная направленность тренировки* - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

### *ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ*

Позиция вторая.

Соединение 2-е.

Перемены нижней и верхних позиций с соединений в передвижении шагами вперед и назад.

Простые атаки:

- ударом по руке сверху во внутренний сектор;
- переносом ударом по руке во внутренний (наружный) сектор.

Атаки:

- батман в 4-е соединение и удар по правому (левому) боку;
- серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку;
- с финтами по правому или левому боку и ударом по правому боку;
- с финтами по левому и правому боку и ударом по левому боку.

Защиты 3-я, 4-я, 5-я с выбором и ответ ударом по маске.

Верхние защиты от контратак после сближения и ответ ударом по маске.

Контрзащиты 3-я и 4-я с выбором и шагами назад.

Ответы:

- ударом по руке сверху;
- переносом ударом по правому боку из 4-й защиты;
- ударом по левому боку из 3-й (5-й) защиты.

Контратаки:

- ударом по маске, стоя на месте (с шагом назад);
- уколом прямо во внутренний сектор, стоя на месте.

Ремиз ударом по руке в наружный сектор после атаки (контратаки) ударом по правому боку.

Повторные атаки:

- батман в 4-е соединение и удар по маске;
- финт ударом по маске и удар по правому боку;
- финт ударом по левому боку и удар по правому боку.

Атаки со скачком и выпадом в отступающего после неудавшейся атаки противника:

- финт ударом по маске и удар по правому боку;
- финт ударом по правому боку и удар по левому боку.

Атака на подготовку с выпадом ударом по маске.

Атака второго намерения, завершаемая:

- повторной атакой ударом по правому (левому) боку;
- атакой с финтом ударом по маске и ударом по правому (левому) боку;
- контратакой ударом по руке в наружный сектор;
- верхней защитой с выбором от контратаки и ответ ударом.

Контратака второго намерения ударом по руке в наружный сектор, завершаемая верхней защитой с выбором и ответ ударом по маске.

Защита 5-я второго намерения, завершаемая 3-й защитой и ответ ударом по маске.

### *ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ*

Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- перемену позиции, вход в соединение;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего определенной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
- от простых ответов и контрответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать:

- атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;
- атаки с финтами излишней продолжительности;
- излишне длинные атаки.

Преднамеренно контратаковать ударом (уколом) во внутренний и наружный секторы:

- атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;
- атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника (шпага, сабля).

Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;
- применением вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом (переносом - в сабле). Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола (удара).

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Используется замедленное и укороченное нападение.

Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа. Используется перемена позиции, замедленное сближение и отступление, перемена соединения.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом. Используется подготавливающее нападение в определенный сектор или атака с батманом (захватом).

Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку.

Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом или контратаки. Используются отступление и ложная защита.

Вызывать простые ответы во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит. Используется подготавливающая прямая защита.

Вызывать простые атаки противника в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется длинное сближение.

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

Маскировать:

- защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
- защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений;
- атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;

- атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;

- атаки и защиты с ответом, используя показ укола или удара.

Различать подготавливающие сближения и действительные атаки

для применения атак на подготовку.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;

- от защиты к атаке с батманом и уколом прямо (ударом по маске -в сабле);

- от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;

- от контратаки к применению защиты и ответа;

- от защиты к простой атаке.

Предвосхищать:

- длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;

- момент выполнения защит;

- длину подготавливающих движений оружием.

Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо.

Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке и применением подготавливающих действий оружием.

Вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно изменяя дистанцию поединка.

### ***СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ***

Поражаемая (непоражаемая) поверхность

Скачок

Сектора нанесения уколов (ударов в сабле)

Сильная часть клинка

Средняя часть клинка

Слабая часть клинка

Атака на подготовку

Атака после отступления на атаку противника

Укол из положения «оружие в линии»

Атака с задержкой

Захват

Схватка боевая

Игра оружием

Имитация нападений и защит

Ремиз

Защита полукруговая

Батман (захват) полукруговой

Тройной перевод

## *ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА*

### **Тактические знания**

Осваивается тактическая информация, определяющая выбор ситуаций и способов применения действий в поединках. Первоначально обучаемым сообщаются основные тактические установки на применение разновидностей атак - простых, с финтом (финтами), с действием на оружие. Конкретизируются ситуации взаимодействия с оружием противника, которые определяют возможности их результативного применения, в частности:

- исходные положения клинков;
- предстоящее реагирование или нереагирование противника на начало нападения;
- направленность передвижений противника в начале схватки (вперед или назад);
- исходная дистанция между фехтовальщиками.

Затем формируются оценки возможностей применения атак на различных этапах развития схваток, в частности:

- атак, предназначенных для начала схватки;
- повторных атак;
- атак на подготовку;
- атак ответных.

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая разновидности применения защит от атак, контрзащит и контрответов от ответов противника. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних защит от уколов в туловище (рапира), от ударов и уколов в туловище и маску (сабля), нижних защит от уколов в бедро (шпага).

Сообщая занимающихся тактические знания о подготавливающих действиях, следует прежде всего обосновать назначение маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические поводы для разведывания оборонительных намерений и реагирования противников, в частности определяющих вероятность применения определенной защиты или длины

оборонительного маневра. А в целях обороны должны учитываться потребности в разведывании наиболее вероятного сектора атаки противника.

Более сложной, но необходимой является информация, позволяющая занимающимся оценивать общую настроенность противника по ходу поединка на преимущественное применение атак или противодействий атакам, ее изменения по ходу боя. Следующие необходимые тактические знания относятся к анализу действий противника, позволяющие сделать вывод о том, какого вида будет атака или какой способ обороны будет использован.

Для успешного применения действий маскировки первоначально необходимо знать об эффективности ложных отступлений и сближений с различной длиной для последующих атак или защит с ответом. В свою очередь, для вызовов противника на атаку в определенный сектор эффективно маневрирование назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реагирований в определенную сторону. Вместе с тем наибольший эффект для первоначального применения действий маскировки и вызовов является понимание необходимости не реагировать на движения противника, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начальной фазе нападений.

#### **Тактические качества**

Формирование тактических качеств должно строиться с учетом увеличения продуктивности видов памяти.

Помимо активности на первый план выдвигается развитие инициативности, проявляемой в стремлении фехтовальщика первым начинать боевые схватки. Проявления инициативности в решающей степени связаны с волевыми усилиями спортсменов, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

Формирование смелости у фехтовальщика связано со способностью к тактическому риску при использовании в поединках новых изученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой).

Волевые качества, определяющие дисциплинированность, организованность, старательность, усердие подкрепляются целеустремленностью, настойчивостью, упорством в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.



## ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

**Минимальный возраст занимающихся - 15-17 лет.**

**Продолжительность обучения - до 2-х лет**

*Основная направленность тренировки* - расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения.

**Спортивное совершенствование.** Возраст занимающихся 17-19 лет, стаж занятий 8-10 лет. Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся.

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

Юноши и девушки 17-19 лет отличаются самостимуляцией при проявлениях волевой активности, что тренеры должны использовать для повышения требований к технико-тактической подготовленности. Ведь занимающиеся уже могут проявлять достаточный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Способности к проявлениям выдержки и самообладания существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок и состава применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Физическая подготовка фехтовальщиков 17-19 лет направляется в основном на продолжение усилий по повышению уровня ловкости и выносливости, сохранение определенного объема скоростно-силовых упражнений.

Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движений, повышение которых к 18 годам обычно заканчивается. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня уже к 17-18 годам, а у девочек даже к 15-16

годам. Однако сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий в боях за счет сокращения амплитуд движений клинком и длины продвижения к противникам, сокращения времени предвосхищения момента начала нападения или защиты.

Особое внимание начинает принадлежать выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление. А оно может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности уколов или ударов. Поэтому обязательным средством физической подготовки у юношей и девушек 17-19 лет становятся спортивные игры, особенно баскетбол, мини-футбол и др. Их регулярное использование, с учетом строгого дозирования и уменьшения условий травматизма, необходимо также и в целях восстановления после напряженных тренировок и соревнований.

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

У сильнейших фехтовальщиков 17-19 лет начинает формироваться направленность к высшим достижениям. Ибо, имея возможность участвовать в большом количестве официальных и тренировочных соревнований, быстро повышают квалификацию, а лучшие среди них выступают в юниорских первенствах своих стран и мира. Таким образом, при стаже занятий фехтованием до 8-10 лет, многие занимающиеся приобретают уровень подготовленности, позволяющий им претендовать на вход в состав резерва сборных команд своих клубов и городов, а затем и участвовать в крупнейших национальных и международных соревнованиях.

#### *КОРРЕКЦИЯ ТАКТИЧЕСКИХ МОДЕЛЕЙ ВЕДЕНИЯ БОЯ*

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

Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для

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

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

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

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

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

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

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

### *ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ*

Позиция 2-я, позиция 1-я.

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Простые атаки:

- ударом по руке сверху;
- ударом по маске из 2-й позиции (соединения);

- переносом ударом по левому боку из 2-го (1-го) соединения;
- переносом ударом по маске из 1-го соединения.

Атаки с финтами:

- финт ударом по маске, финт ударом по правому боку и удар по левому боку;
- финт ударом по маске, финт ударом по левому боку и удар по правому боку;
- финт уколом прямо и удар переносом по правому боку (руке в наружный сектор);
- финт уколом прямо и удар переводом по руке наружный сектор;
- финт уколом прямо и удар переносом по левому боку;
- финт ударом по правому боку и укол переводом во внутренний сектор.

Атаки с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Атаки с действием на оружие:

- батман в 4-е соединение и удар по маске;
- батман во 2-е соединение и удар по руке сверху;
- батман в 4-е соединение и удар переносом по правому боку;
- захват в 3-е соединение и удар по руке снизу (обухом);
- батман (захват) во 2-е соединение и удар по руке сверху;

Комбинированные атаки:

- батман в 4-е соединение, финт ударом по маске и удар переносом по правому (левому) боку;
- батман в 4-е соединение, финт переносом ударом по правому боку и удар переносом по левому боку.

Повторные атаки:

- переносом ударом по правому (левому) боку;
- ударом по руке во внутренний сектор;
- укол во внутренний сектор;
- батман в 4-е соединение и удар по маске (левому боку);
- с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Атака после подготавливающего отступления – батман в 4-е соединение и удар по маске (левому боку).

Атака на подготовку:

- финт ударом по маске и удар по правому (левому) боку;
- укол переводом во внутренний сектор;

- батман в 4-е соединение и удар по маске.

Атаки второго намерения, завершаемые:

- повторной атакой – батман в 4-е соединение и удар по маске;
- контратакой ударом по маске;
- контратакой уколom во внутренний сектор;
- защитой и ответом – финт ударом по маске и удар по правому (левому) боку.

Защиты полукруговые – 2-я (1-я) от атак.

Комбинации прямых защит:

- 4-я и 3-я
- 5-я и 4-я
- 5-я и 2-я

Круговая 4-я защита.

Защиты верхние с выбором от атак с действием на оружие и от атак с одним финтом.

Комбинация действий:

- Защита 5-я контратака ударом по руке в наружный сектор

Контрзащиты верхние с выбором от ответов и контрответов.

Контрответы с финтом ударом по маске и ударом по правому боку из верхних защит.

Ремизы:

- Ударом по маске;
- Переводом и уколom во внутренний сектор;
- Ударом по руке сверху во внутренний сектор.

Ответы с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Ответ уколom переводом во сектор из 3-й (5-й) защиты.

Контратаки:

- ударом по маске;
- ударом по правому боку;
- ударом по левому боку;
- ударом по руке во внутренний (наружный) сектор;

Контратаки второго намерения ударом по маске с выпадом, завершаемые 5-й защитой и ответом ударом по маске.

### *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 определенном секторе;
- намерения противника к применению круговых защит.

Маскировать:

- намерения к применению защит, контратак в определенном секторе;
- 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 определенном секторе.

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;
- атаки противника с финтами применением подготавливающей защиты;
- контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами;

- контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движениях 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 завоевания поля боя.

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

**Минимальный возраст занимающихся - 17-18 лет.**

**Продолжительность обучения - свыше 2-х лет**

*Основная направленность тренировки* - универсализация технико-тактической подготовленности.

*ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ*

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Комбинации передвижений шагами и скачками вперед и назад.

Удар по маске, удар по левому боку из 2-го соединения.

Атака простая и повторная атака ударом по маске в комбинации приемов передвижения – скачок вперед и выпад и повторный выпад.

Атака с серией финтов ударом в открывающийся сектор по левому или правому боку в комбинации передвижений – скачок вперед и выпад и повторный выпад.

Атаки после подготавливающего отступления:

- финт ударом по маске и удар по левому (правому) боку;
- финт ударом по левому и удар по правому боку.

Комбинация действий:

- атака ударом по маске с выпадом, затем повторный выпад с ударом по маске (правому боку) или переключением – защита и ответ ударом по маске.

Комбинация атак – выпад с ударом по маске, затем скачок и выпад с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку. Выполняется в ситуации применения противником верхних защит с произвольным чередованием отступления и сближения.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу, затем с выпадом батман в 4-е соединение и удар по маске. Выполняется в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом отступления в 3-й позиции.

Комбинация действий:

- атака второго намерения, затем повторная атака – батман в 4-е соединение и удар по левому (правому) боку;
- контратака второго намерения ударом по руке в наружный сектор, затем защита и ответ ударом по маске.

Комбинации защит:

- 5-я и 3-я;
- 5-я и 4-я;
- 5-я и 2-я.

Атака после подготавливающего сближения с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Защита 4-я с несколькими шагами назад и ответ переносом ударом по правому боку.

Комбинации действий:

- подготавливающая защита 5-я с шагом назад и удар по руке в наружный сектор;
- защита верхняя с серией шагов назад и ответ с переключением от удара по маске к удару по правому боку;
- ложные шаги назад и защита верхняя с ответом ударом по маске;
- контратака второго намерения с шагом назад, контрзащита верхняя с выбором и контрответ.

Ответ с финтом уколом во внутренний сектор и удар переносом в наружный сектор.

Ремизы:

- уколом во внутренний сектор;
- ударом по руке в наружный сектор.

Повторные простые атаки:

- переносом удар по правому (левому) боку.



Атаки после подготавливающего отступления:

- батман в 4-е соединение и удар по маске;
- переносом удар по правому боку;
- серия финтов и удар в открывающийся сектор.

### *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 (рапира и шпага), ударом по руке в наружный сектор (сабля) 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 контротчет прямо (переводом).

Преднамеренно контратаковать уколом в открывающийся сектор атаки с батманом (захватом) в верхние соединения, ударом по руке в сабле атаки с несколькими финтами.

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 применить 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 вход 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 уколom 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 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.

## ***СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ***

Атака комбинированная  
Батман проходящий  
Бой ближний  
Столкновение  
Укол с углом  
Бой ближний  
Бой наступательный  
Бой оборонительный  
Бой маневренный  
Бой позиционный  
Бой выжидательный  
Бой скоротечный  
Действие однотемповое (двухтемповое, трехтемповое, многотемповое)  
Действие с переключением  
Действие преднамеренное  
Действие экспромтное  
Действие первого намерения  
Действие второго намерения  
Комбинация действий

## ***ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА***

### **Тактические знания**

В тактических характеристиках боевых действий осваиваются разграничения между ними по степени готовности спортсменов к их применению (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно), понятия о ступенях реализации инициативы в схватке (действия первого намерения, действия последующего намерения), характер реагирования спортсменов в процессе выполнения действий (обусловлен-но, с выбором, с переключением).

В оценке боевых действий учитываются моментные и ритмические параметры их выполнения (начало или завершение, ускорение или замедление, возможная задержка), направления движений оружием и характер взаимодействий с оружием противника (сектор финта и укола; номер соединения, защиты, батмана, захвата).

При анализе техники и тактики применения нападений подчеркивается продолжительность их выполнения (однотемповые, двухтемповые, многотемповые); двигательные и тактические особенности их завершающей фазы (в заранее установленный

сектор, с выбором сектора, с переключением к парированию контратаки или нападению в открывающийся сектор).

Дополнительной информацией о защитных действиях являются понятия о конкретных защитах, отражающих нападение в определенный сектор, обобщающих защитах, а также защитах с выбором.

Изучается тактическая сущность контратак и ремизов, на понимании которой основывается выбор и подготовка ситуаций для их преднамеренного применения. Осваиваются ситуации применения действий из положения «оружие в линии», а также пригодные для противодействия противнику, использующему положение «оружие в линии».

По отношению к подготавливающим действиям необходима информация о возможностях расширения задач разведывания, маскировки, вызовов. Обосновывается в целях разведывания намерений и привычных действий у противников использование широкого круга атак и средств противодействия атакам, выполняемых как с имитационными характеристиками, так и с угрозой нанесения удара или укола. Подчеркиваются возможности оценки схваток, закончившихся безрезультатно, для уточнения намерений, необходимых в целях реализации последующих схваток.

Информация об эффективности применения действий маскировки и вызовов акцентируется на широкие возможности взаимозамен между их разновидностями, предназначенными для решения аналогичных тактических задач, например, за счет использования:

- отступлений или сближений различной длины;
- сближений с заметной или малозаметной стартовой фазой;
- вращательных или боковых перемещений туловища;
- преждевременных коротких встречных нападений.

Изучаются тактические характеристики построения боев, относящиеся к инициативе начала схваток (наступательно или оборонительно), использованию пространства фехтовальной дорожки (маневренно или позиционно), времени на подготовку действий (позиционно или выжидательно), тактические особенности применения действий в ближнем бою. В результате формируются тактические модели ведения поединков, предназначенные для противодействия различным по оснащенности боевым действиям и уровню тактической активности, а также темпераменту противников. Ускоряется освоение технико-тактических особенностей построения боев, диктуемых условиями и ситуационным разнообразием соревнований. Например, необходимое позиционное и оборонительное ведение боя в начале поединка с незнакомым

противником, при недостаточной разминке в промежутках между ступенями турниров, достигнутом значительном преимуществе в счете матча прямого выбывания или командной встречи, приближающемся окончании времени боя с целью сдержать вынужденную наступательную инициативу противника и сохранить соотношение в уколах или ударах.

В свою очередь, ведение наступательного и скоротечного боя требуется для подавления инициативы противника в условиях определившейся эффективности избранной тактики ведения поединка, а также при необходимости ликвидировать достигнутое противником преимущество в счете матча прямого выбывания или в соотношении уколов (ударов) по ходу командной встречи, при истечении ее продолжительности и др.

Исключительно значимым является понимание многоцелевой тактической составляющей маневрирования, которым реально, в частности:

- усложнить противникам выбор и подготовку моментов для начала атак;
- создать внезапность применяемым собственным атакам и контратакам;
- затруднить противникам реализацию тактических намерений из-за отвлечения их внимания на выбор моментных компонентов применения;
- ставить противников в условия вероятностного появления технического «брака» в движениях оружием и дистанционных ошибок в начальных фазах схваток.

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 определенных действий или конкретной тактики 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.

### **Тактические качества**

У фехтовальщика к 15 годам 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, внимании, 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 проведенных боев.

## ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

### Возраст занимающихся - 18-20 лет

*Основная направленность тренировки* - индивидуализация технико-тактической подготовки.

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

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

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

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

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

Особое внимание начинают уделять выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление. А оно может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности уколов или ударов. Поэтому обязательным средством физической подготовки у юношей и девушек 18-20 лет



становятся спортивные игры, особенно баскетбол, мини-футбол и др. Их регулярное использование, с учетом строгого дозирования и уменьшения условий для травматизма, необходимо также и в целях восстановления после напряженных тренировок и соревнований.

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

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

#### *ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ*

Удар по маске, удар по левому боку из 1-го соединения.

Комбинация ударов – по руке снизу (обухом), по руке сверху во внутренний сектор, по маске.

Комбинация движений оружием при нападении противника по левому боку - удар по руке сверху во внутренний сектор, удар по маске, 4-я защита и ответ ударом по маске.

Комбинация движений оружием при нападении противника по правому боку – удар по руке в наружный сектор, удар по маске, удар по руке в наружный сектор, 3-я защита и ответ ударом по маске.

Атака - батман в 4-е соединение и удар по левому боку.

Атака с серией финтов и удар в открывающийся сектор в комбинации передвижений – скачок вперед и выпад и повторный выпад.

Атаки после подготавливающего отступления:

- финт ударом по левому, финт ударом по правому и удар по левому боку;
- финт уколom во внутренний сектор и удар по правому боку.

Атака я серией финтов и переключением – защита с ответом ударом по маске.

Комбинация действий – атака ударом по руке сверху во внутренний сектор, удар по руке в наружный сектор с переносом, 3-я защита и ответ – финт ударом по маске и удар по правому боку.

Комбинация действий на серию перемен противником верхних позиций – удар по левому боку, удар переносом по левому боку.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад ударом по маске или переключением – удар по правому боку (защита с ударом по маске). Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки с шагом назад, защиты с отступлением различной длины, атаки на подготовку с выпадом.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Выполняется в ситуации произвольного чередования противником атак на подготовку с выпадом ударом по маске и верхней защиты с отступлением различной длины.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу, затем с выпадом батман в 4-е соединение и переносом удар по правому боку (руке в наружный сектор). Выполняется в ситуации чередования противником на подготовку с выпадом и отступления серией шагов назад в 3-й позиции.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске, затем с ударом по маске или переключением – защита и ответ ударом по маске. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по руке в наружный сектор и укола во внутренний сектор с отступлением.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с ударом по маске. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки с выпадом и контратаки с шагами назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по правому боку, затем выпад с ударом по правому боку. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по маске, стоя на месте, и контратаки с выпадом ударом по маске.

Комбинации действий:

- атака второго намерения ударом по маске, затем повторная атака с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Атака по подготовку с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Подготавливающая атака с выпадом ударом по маске, затем удар в контртемпе переносом по руке в наружный сектор.

Комбинация действий:

- подготавливающая контратака с выпадом ударом по маске, повторный удар переносом по руке в наружный сектор, защита 5-я и ответ ударом по маске;
- ложная контратака ударом по маске с выпадом, защита 5-я и ответ ударом по левому боку;
- защита и ответ ударом по маске, контрзащита верхняя и контрответ с переключением от удара по маске к удару по правому боку;
- ложная атака ударом по правому боку и ремиз ударом по руке в наружный сектор;
- ложная атака ударом по маске и повторная атака – финт по левому боку и удар по правому боку.

Контратака переносом ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Повторные простые атаки:

- с серией финтов удар в открывающийся сектор;
- батман в 4-е соединение и удар в открывающийся сектор;
- с батманом в 4-е соединение, серией финтов и ударом в открывающийся сектор.

### *ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ*

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.

Вызывать атаки противника с действием на оружие:

- входом 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.

Вызывать простые ответы противника во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.

Переключаться:

- от защиты к применению контратаки;
- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
- от атаки к уколу или удару в контртемпе (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 действие первого и второго намерений.

Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:

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

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- укол или удар с уклонением и оппозицией;
- действие первого и второго намерений.

Преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор (рапира, шпага).

Противодействовать 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 вход 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 контроответом прямо;

- простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контроответом 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 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.

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 (в рапире и шпаге).

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 уколom 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 уколom 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.

### ***СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ***

Действие преднамеренно-экспромтное

Завязывание

Намерение

Тактическая задача боевого действия

Тактическая установка на ведение боя

Отбив отведением

Защита уступающая

Уклонение

### ***ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА***

#### **Тактические знания**

Спортсмен, достигший уровня кандидата в мастера спорта, а тем более выполнивший норматив мастера спорта, уже владеет многими средствами ведения поединков, имеет соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, отличающихся различными тактическими моделями ведения боев, особенностями проявлений психической сферы. Поэтому для повышения уровня мастерства необходимы четкие самооценки не только того, что умеет делать в тренировке спортсмен, а прежде всего четкие представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, тех ситуациях, в которых спортсмен получает наибольшее число ударов или уколов.

Осмысление собственной оснащенности для фехтовальщика позволит учитывать реальную вариантность способов ведения поединков в типовых ситуациях. Например, учет количества приемов противодействия контратакам противника, используемых спортсменом, позволит сопоставить их эффективность и реально приблизиться к пониманию необходимости расширения диапазона тактических решений и способов действий в подобных схватках. Ведь наиболее распространенными средствами борьбы против контратак являются простые атаки, а также подготавливающие сближения с последующей защитой и ответом. Вместе с тем не все простые атаки позволят выиграть схватку при ожидании контратаки со стороны противника,

так как в колющих видах фехтования возможно попадание в оппозицию из-за ошибочно выбранного исходного положения перед атакой.

Следовательно фехтовальщику понадобится информация о возможностях применения атаки с действием на оружие и уколом в открытый сектор, а в других ситуациях - атаки с действием на оружие и уколом в открываемый сектор, эффективности применения ложной короткой атаки и действительной повторной атаки, комбинации с парированием возможной контратаки по ходу сближения в атаке, а также и других способов противодействия контратакам.

Аналогичный подход понадобится при накоплении информации о разнообразии способов противодействия защищающимся противникам, для конкретизации пространственных, моментных и ритмических параметров ожидаемых защитных действий оружием, направления и длины перемещений противников и оружия в момент применения защит, возможном использовании с их стороны дополнительных помеховых движений туловищем, вооруженной (и невооруженной) рукой и клинком.

Специальные данные необходимы и для усиления обороны, чтобы разнообразить и повысить эффективность применения защит с ответом, используя не только прямые, полукруговые и круговые защиты, конкретные и обобщающие, но и с различным моментом парирования, совмещаемые с различными по направленности перемещениями.

Самостоятельную значимость имеет анализ данных о возможностях нанесения ответных уколов или ударов, зависимость результативности ответов от учета расстояния до противника в момент парирования, быстроты и точности его контрзащитных реагирований, моментных характеристик противодействий оружием. Важными являются умения выбрать сектор для нанесения ответов, а также трансформирования длины движений оружием, реагируя на изменения противниками дистанции в момент выполнения ответов. Должны учитываться и возможности перехода в ближний бой при неудавшемся ответе.

Применение контратак лимитировано объемом информации о возможностях повышения их результативности при учете быстроты и длины сближений противников в атаках, ожидаемых секторов завершения атак, стороны действий на оружие и направления финта, особенностей реагирований атакующих в фазах основного сближения.

Самостоятельным разделом тактических знаний, необходимых для повышения мастерства фехтовальщика, является понимание об уровне эффективности использования зрительных помех, и прежде всего для усиления оборонительных действий. Ибо ложные движения оружием, туловищем, головой и ногами, полуповороты туловищем воздействуют на анализаторные системы атакующих. Они вызывают задержки, замахи в движениях клинком, замедления сближений, нарушают технические структуры выполнения атак, что



рассматривается как брак, который зрительно фиксируется судьями в боях на рапирах и шпагах. Причем атакующий также может создавать зрительные и звуковые помехи, воздействующие на реакции обороняющегося, вызывая преждевременные контратаки и защиты, задержки в движении оружием, затрудняя ведение ближнего боя.

Фехтовальщику поможет сравнительный анализ эффективности собственной наступательной и оборонительной тактики, объемов и составаразновидностей подготавливаемых действий, конкретизации направленности на отвлечение внимания противника или на использование с целью воздействия на его тактические решения.

Анализируя итоги поединков с основными противниками, следует оценивать не только собственные действия, но и предполагать со стороны противников применение заранее осмысленной тактики, выводов и контрмер с учетом результатов предыдущих схваток и тренировок.

### **Тактические качества**

Важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков 18-20 лет являются боевое разнообразие, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Боевое разнообразие у фехтовальщика достижимо на основе реализации типовых тактических намерений с применением различных сочетаний приемов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно. Новизну в действиях при ведении боев демонстрируют обычно находчивые, раскованные юноши и девушки. Техническое творчество легче опровергается противниками, чем тактическое. Ибо 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. Подобное противоборство следует сделать интересным, приятным, вытесняющим в сознании тренируемых какие-либо не относящиеся непосредственно к ведению боя мысли и чувства. Поглощенность боем является самым действенным средством, обеспечивающим предпосылки для успешной реализации тактических замыслов.

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

#### **3.1. ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ**

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

Для фехтовальщиков 9-12 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий, преимущественно специализированного содержания, в течение 9-10 месяцев каждого года (сентябрь - май). При этом участие в трех тренировках в неделю (обычно через день) обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как 3 недельных циклах, так и в течение года должно быть предусмотрено постепенное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки.

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

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

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

Разделение годичного цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность занимающихся к главным соревнованиям имеет смысл лишь для юных фехтовальщиков, планирующих свое участие в детских и кадетских официальных турнирах года. Однако оно становится необходимым для претендующих на отбор в составы территориальных и клубных сборных команд. Возникают подобные потребности обычно у квалифицированных юных фехтовальщиков начиная с возраста 15-16 лет при

стаже занятий 4-5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

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

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

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

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

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

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

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

Формирующий период (включающий февраль - апрель) состоит из восстановительного (0,5-1 месяц) и соревновательного (2-2,5 месяца) этапов. Итогом подготовки является обычно участие в первенствах кадетов и юниоров (чаще всего в конце

февраля или начале марта), а для сильнейших спортсменов затем и мероприятия по завершению отбора к межрегиональным и международным соревнованиям.

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

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

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

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

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

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

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

- усовершенствование состава действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках;

- специализирование проявлений двигательных и психических свойств спортсменов;
- индивидуализация технико-тактической подготовленности.

Непрерывность повышения уровня техники и тактики, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и психической сферы достигается подбором микроциклов перед ответственным соревнованием. Распределение нагрузок в микроциклах и между ними подчиняется установкам на успешное выступление, В случае необходимости возможна и коррекция объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния спортсмена.

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

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

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

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

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

Высокоинтенсивные серии боев и части индивидуального урока воздействуют в основном на психическую сферу фехтовальщика, так как повышение уровня специализированности анализаторных систем и надежности их проявлений быстрее

достижимы благодаря ударным нагрузкам. Ибо чрезмерная длительность занятий вызывает монотонию и психические перегрузки.

Выделяется три разновидности недельных циклов:

- предсоревновательный;
- соревновательный;
- послесоревновательный.

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

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

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

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

### **3.2. СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

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

положение комбинаций приемов и действий, в том числе и многоступенчатых, в качестве средств тренировки.

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

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

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

Тренировочные схватки начинаются, как правило, преднамеренными или 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 годичного цикла), его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня техники, квалификации занимающегося и его тренированности (самочувствия).

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

### **3.3. СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

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

Материал тактической подготовки имеет свою конкретную направленность. Прежде всего это тактические компоненты подготовки и применения определенного действия. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного боя, построение поединков с незнакомым по предыдущим соревнованиям и известным противниками. Особое место занимают тактические особенности



ведения серии боев (в группе, прямом выбывании, финале), решаемые в процессе всего соревнования. Необходимо выделить и проблемы повышения уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры боя и управления деятельностью фехтовальщика в соревнованиях.

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

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

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

#### **3.4. СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

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

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

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

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

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-

либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно использоваться положительное взаимодействие различных двигательных навыков и качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

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

### **3.5. СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

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

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

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

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого

уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

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

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

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

Методика интеллектуальной подготовки фехтовальщиков включает:

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

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

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

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все данные о фехтовании необходимы и тем более не являются первоочередными. Причина прежде всего в том, что теория и методика предназначены для тренеров и преподавателей, поскольку они занимают

главенствующую роль при построении тренировки. Спортсменам же нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

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

### **3.7. СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Подготовка квалифицированного фехтовальщика, а тем более мастера мирового класса, процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико-тактической, психологической и волевой подготовки, воспитания моральных сторон личности.

Тренеру-воспитателю исключительно важно учитывать, на какой идейной и моральной основе должны строиться результаты его педагогической деятельности. Воспитание спортсмена-гражданина в нашей стране строится на основе гуманистических идеалов и демократических принципов, в духе патриотизма и интернационализма.

Моральными опорами для российского спортсмена, которые позволяют побеждать в труднейших ситуациях соревнований, где успех часто кажется невозможным, являются сознание ответственности перед командой, клубом, стремление прославить свою Родину. В основе усилий спортсменов и тренеров, направленных на достижение высоких результатов, лежат их моральные качества, воспитанные семьей, школой, армией и институтом.

К воспитанию у спортсменов патриотизма направлены усилия, которые формируют любовь и привязанность спортсменов к родному городу, республике, сборной страны, желания бороться за успех своего клуба, стремление к максимальным личным усилиям для роста достижений команд, в составе которых он тренируется.

Большой воспитательный эффект имеет развитие и сохранение спортивных традиций. Среди них важное место занимают различные юбилеи и события, сыгравшие важную роль в общих достижениях, а также и памятных для отдельных фехтовальщиков. Даже упоминание о важных датах, поздравление команде или отдельного участника со стороны тренеров или руководителей в начале или конце тренировки создают хороший эмоциональный фон и оставляют след в сознании спортсменов.

Среди получивших распространение традиций наиболее интересны встречи ветеранов спорта с юными спортсменами, проведение известными мастерами тренировочных занятий с

детьми и юношами, введение единой формы и эмблем, обязательное их ношение на тренировках, специальное оформление спортивных баз и тренировочных залов.

Воспитательное значение имеют вывешенные в тренировочных помещениях афиши важных соревнований, фотографии лучших команд, отдельных спортсменов и тренеров, настенные фотовитрины, информационные сообщения о победах команд и конкретных победителях текущих соревнований, зовущие окружающих к спортивному совершенствованию.

Следует использовать все, что сделает тренировочные помещения родным домом спортсмена, куда бы он стремился, где бы с радостью проводил время. Поэтому желательно, чтобы украшение и оборудование фехтовального зала было делом не только обслуживающего персонала, но и тренируемых. Этому можно периодически посвящать даже небольшую часть учебного времени, а также устраивать специальные субботники.

Одним из важных принципов воспитания российских спортсменов является их сопричастность к усилиям конкретных команд, содержанию программ соревнований у фехтовальщиков. И это следует сочетать с противодействием эгоизму, себялюбию, позерству, пренебрежительному отношению к партнерам, тренеру, соперникам.

Дело тренера - создавать в команде и клубе атмосферу дружбы, взаимопомощи, доброжелательности к товарищам по избранному виду спорта. Для этого исключительно важен целенаправленный подбор партнеров по характерам, личным склонностям, учет проблем их спортивного роста и возмужания.

В основе тренировки сильного со слабым должны быть передача опыта, стимулирование роста квалификации молодых спортсменов. В этом деле необходимы терпимость со стороны более опытных фехтовальщиков к ошибкам молодых партнеров, увлечение их личным примером, шефство над подопечными для ускорения их спортивного роста. Педагог должен сделать все, чтобы избежать со стороны учеников пренебрежения к окружающим, демонстрации превосходства, неудовлетворенности ходом тренировок из-за различной квалификации партнеров. Спортсмену, уступающему партнеру по классу, следует прививать стремление сделать все для полноценного насыщения тренировок более сильных занимающихся, тянуться за лидерами, быть достойным их.

Воспитательным целям служат показательные тренировки с приглашением друзей и родителей, ветеранов спорта, сотрудников клуба и спортивных судей, соблюдение требований спортивного церемониала. Подобные тренировки дисциплинируют занимающихся, повышают эмоциональный фон поединков, вызывают желание поднять уровень подготовленности и авторитет команды и клуба.

Спортивная этика - это совокупность норм и правил поведения, обязательных для фехтовальщика. Поэтому соблюдение общепринятого церемониала на занятиях - построений

при объявлении результатов боев, рукопожатий соревнующихся и приветствий капитанов, взаимных салютов по установленным правилам - должно быть неизменным условием организации учебного и соревновательного процессов.

Воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, спортивной этики должно сочетаться с формированием у занимающихся необходимой культуры поведения в зале, на фехтовальной дорожке во время тренировок. Однако нередко еще можно наблюдать хождение по залу во время тренировок без спортивной обуви и одежды, опасное для окружающих размахивание клинками, несоблюдение правил обращения с оружием и хранения его, излишний шум и споры во время занятий и т. д.

Методами воспитания являются убеждение, личный пример тренера, целенаправленная тренировка с усложняющимися задачами, использование поощрений и наказаний. Однако действенность этих методов во многом зависит от уровня сознательности и дисциплины занимающихся.

Помощниками тренера в воспитании спортсменов призваны быть капитаны и ветераны команд. Наиболее эффективным их воздействие на участников будет в том случае, если они по своим моральным качествам и спортивно-техническим показателям будут в числе лидеров, если они способны повести за собой людей в решении задач повышения спортивных результатов и морального роста. Ведь формирование высоких нравственных качеств у спортсменов проходит прежде всего в процессе упорных тренировок и соревнований.

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

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

### 3.8. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

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

**1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.** Овладение техникой и тактикой ведения боя является основным содержанием тренировки фехтовальщиков, так как спортивные достижения в конечном счете определяются технической и тактической подготовленностью. В свою очередь, тренированность фехтовальщика проявляется в выборе адекватных ситуациям тактических намерений, специализированности двигательных действий, уровне тактических знаний и умений.

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

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

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

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

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

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

**8. Учет тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности.** Тренировке фехтовальщиков присуща многокомпонентность построения занятий при объективных различиях между эффектами воздействия отдельных средств. Поэтому, подбирая тренировочные упражнения, следует учитывать их взаимовлияние на двигательную и психическую сферы занимающихся. Например, использование баскетбола и футбола в значительных количествах в начале занятий (во время разминки) на определенное время ухудшает точность пространственных и



временных оценок спортсменов в последующих поединках. Вместе с тем перед проведением боев хороший эффект дают специализированные упражнения с оружием, разминочный индивидуальный урок.

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

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

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

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

#### **4.МЕТОДЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Общепринятые в теории спорта методы тренировки двигательных качеств занимающихся (повторный переменный и др.) и методы овладения двигательными действиями (расчлененный, целостный и др.) не в полной мере позволяют обеспечить повышение квалификации фехтовальщиков. Объясняется это прежде всего постоянно меняющимся составом действий и разнообразием тактических ситуаций в бою, что требует от спортсменов специализированности двигательных качеств и психических функций. Поэтому в тренировке фехтовальщиков необходимо постоянное совмещение задач овладения способами ведения боя и разнообразия требований к их двигательной и психической сферам.

Таким образом, методы технико-тактического совершенствования фехтовальщиков, используемые самостоятельно и в различных сочетаниях, обеспечивают:

- овладение отдельными действиями и их комбинациями;
- усложнение условий выбора действий и реализации тактических намерений;
- создание ситуаций для подготовки и применения действий в отдельной схватке и в динамике боя.

**1. Повторение действий в заданных ситуациях.** Серийное выполнение наиболее часто применяемых действий и комбинаций в известной занимающемуся до начала упражнения ситуации позволяет создавать прочные и специализированные навыки движений оружием и передвижений. Усложнение упражнений достигается разнообразием положений оружия и дистанций перед началом схватки, конкретизацией требований к отдельным компонентам выполнения движений, в частности: длине, скорости, ритму и др.

Наибольшие потребности в использовании подобных упражнений возникают при обучении новым действиям для стандартизации двигательных компонентов их выполнения. Необходимы они и в начале каждого годового цикла, а также после вынужденных перерывов в тренировках.

**2. Нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий.** Поединок фехтовальщиков состоит из нескольких отдельных частей, в каждой из которых они интенсивно действуют до нанесения или получения укола или удара. Участники наступают или обороняются, маневрируют, вынужденные сохранять боевую стойку и действовать без перенапряжения мышц. Поэтому повторение действий непрерывными сериями продолжительностью до 1-2 минут позволяет моделировать в тренировках специфику требований к нагрузкам на двигательную и психическую сферы занимающихся.

**3. Сочетание альтернативных действий при специализировании реагирования.** Созданием ситуаций для сложного реагирования и условий возникновения помех от движений оружием и передвижений противников формируется «чувство боя», «чувство оружия» и

«чувство дистанции». Осваивается применение действий с альтернативным выбором и действий с переключением, предвосхищение длины атак и момента действий клинком в неожиданно возникающих оборонительных схватках.

С альтернативным выбором целесообразно применять действия однородные по двигательной структуре, несмотря на присущие им противоположные тактические задачи, например:

- а) верхние защиты от нападений во внутренний или наружный сектор;
- б) уколы или удары в верхний внутренний или верхний наружный сектор.

По аналогичному принципу сочетаются прямые верхние защиты с ответами и контратаки, защиты с ответом и атаки на подготовку.

#### **4. Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях.**

Передача функций выбора действия от тренера спортсмену позволяет использовать для тактической подготовки в индивидуальном уроке и парных упражнениях самостоятельные действия обучаемых. Перед упражнением тренер лишь называет типовую ситуацию и действие противника, а спортсмен в произвольной последовательности чередует самостоятельно выбранные действия.

#### **5. Усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий.**

Избежать столкновения клинка в атаке и ответе с защитой противника удастся за счет представления о направлениях его перемещения, а также предвосхищая дистанционные и моментные параметры движений оружием. Построение упражнений предусматривает первоначально самостоятельный выбор и применение спортсменом разновидностей двухтемповых атак на основе анализа действий разведки, а затем и информации тренера об установке противника на применение определенного действия. Аналогично совершенствуются комбинации защит с ответом против заданных атак с финтами или с действием на оружие.

**6. Самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена на применение действий.** Наибольшая часть атак и оборонительных действий выполняется преднамеренно. Вместе с тем выбор их разновидности и принятие решения о начале выполнения в условиях боя затруднены из-за раздвоенности поиска на выбор нападения и противодействие нападению противника, а также из-за отвлечения внимания и мышления спортсмена на оценку подготавливающих действий противника, сохранение дальней дистанции и др. Поэтому передача спортсмену инициативы выбора ситуации в индивидуальном уроке, которую тренер затем воспроизводит, ускорит принятие и реализацию занимающимися тактических решений и увеличит объемы применения преднамеренных действий.

**7. Моделирование тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке.** В соревнованиях крайне сложно точно предугадать конкретное действие противника, но предположить два или три его намерения можно с большой вероятностью успеха практически перед каждой схваткой. Следовательно, совершая тактические сюжеты, начинаемые подготавливающим действием или преднамеренной атакой (защитой) и завершаемые одним из предполагаемых действий, удастся в определенной мере воссоздать условия тактической борьбы. Успешно действуя в каждой схватке, учитывая возможные противодействия противника, удастся значительно повысить адекватность тактических решений в реальных ситуациях соревнований.

**8. Моделирование вероятностной последовательности применения действий в бою.** В каждом бою предстоит провести от пяти до девятирезультативных действий, при подготовке которых тактическое мышление спортсмена строится с учетом оценки эффективности тактических намерений в предыдущей схватке. Поэтому нередко можно предугадать тактическое намерение противника при выборе последующего действия, основываясь на типовой схеме:

- после контратаки обычно последует применение защиты и ответа;
- после защиты противник использует контратаку;
- ожидая контратаку, применит простую атаку;
- ожидая защиту, применит атаку с финтами.

Подобная оценка тактического мышления фехтовальщика позволяет построить тренировку действий на основе одноразового чередования их альтернативных разновидностей.

**9. Регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций.** Управляя напряженностью действий спортсмена на основе подбора упражнений (тренировочных партнеров, систем проведения боев), удастся ускорять перенос освоенных в тренировках действий и тактических умений в условия боя, повышать надежность тактических решений в соревнованиях.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Аркадьев В.А.* Тактика в фехтовании. - М.: ФиС, 1969.
2. *Аркадьев В.А.* Ступени мастерства фехтовальщика. - М.: ФиС, 1975.
3. *Бычков Ю.* Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). - М.: «Принт Центр РГАФК», 1998.
4. *Келлер В.С., Тышлер Д.А.* Тренировка фехтовальщика. - М.: ФиС, 1972.
5. *Мидлер М.П., Тышлер Д.А.* Тренировка в фехтовании на рапирах. - М.: ФиС, 1966.
6. *Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А.* Тренировка фехтовальщиков на шпагах. - Минск: «Вышэйша школа», 1976.
7. *Тышлер Д.А.* Фехтование на саблях (соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). - М.: ФиС, 1981.
8. *Тышлер Д. А., Тышлер Г.Д.* Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: ФОН, 1995.
9. *Тышлер Д. А., Мовшович АД.* Физическая подготовка юных фехтовальщиков. - М.: «Советский спорт», 1986.
10. *Тышлер Д.А. (с соавторами).* Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. - М.: ФОН, 1997.
11. *Тышлер Д. А., Тышлер Г.Д., Мовшович АД., Базаревич В. Д.* Фехтование. Что должен знать спортсмен о судействе и проведении соревнований. - М.: 1997.
12. *Тышлер Д., Тышлер Г.* Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка. - М.: ФОН, 1998.
13. *Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В.* Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
14. *Тышлер Д., Мовшович А., Тышлер Г.* Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. - М.: Деловая лига, 2002.
15. Фехтование: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: «С. Принт», РГАФК, 1998.
16. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.