

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 342 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Карсакова Олега Владиленовича

**Научный руководитель** \_\_\_\_\_ И.В. Новикова  
Доцент, кандидат социологических наук      подпись, дата

**Зав. кафедрой** \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
Доцент, кандидат педагогических наук      подпись, дата

Саратов 2021

## Введение

Актуальный вопрос в современном мире, о котором всё время говорят - это здоровье. В последние годы сохраняется устойчивая тенденция проблем со здоровьем у детей всех возрастов, увеличения числа детей с нарушением развития диктует необходимость поиска механизмов изменения ситуации. Детский возраст - ответственный этап в формировании основы физического и психического здоровья ребенка. В это время происходит интенсивное развитие органов и изменение функциональных систем организма. Здоровье нельзя поддерживать с помощью лекарств. Но есть еще один инструмент - движение. Физические нагрузки обязательно должны присутствовать в жизни подростка.

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» учебно-тренировочные программы подготовки спортсменов по различным видам спорта разрабатываются в соответствии с нормативными правовыми актами, основываясь на результатах научных исследований в области физической культуры и спорта.

В настоящее время в образовательном процессе произошли серьезные изменения. Необходимый режим удаленного обучения заставляет искать новые формы двигательной активности подростков. Уроки онлайн и выполнение домашних заданий также с применением компьютера можно отнести к интенсивному режиму обучения. В этот период закономерно возросло внимание и к здоровью подростков, который является важнейшим показателем развития общества и его сохранения, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее, смысл использования здоровьесберегающей технологии состоит в том, чтобы можно было учитывать неотвратимые факторы.

Формирование установки на здоровый образ жизни является одной из важных целей реформы содержания образовательных программ. В дополнение к урочным и внеурочным формам физического воспитания внедряются знания, навыки и отношения, связанные со здоровым образом жизни, с помощью различных предметов и моделей обучения в рамках также дополнительного образования, чтобы побудить учащихся к формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни и привычки, включая участие в спортивных мероприятиях.

В настоящее время Министерство просвещения Российской Федерации обновляет содержание физкультурного и спортивного образования обучающихся, стимулируя их к активному и здоровому образу жизни, побуждая их воспроизводить необходимый объем собственной двигательной активности, принимать различные меры для формирования спортивной культуры.

В поиске оптимальных решений для вовлечения подростков в занятия спортом, мы выбрали фехтование, как один из популярных видов спорта.

Фехтование – очень красивый вид спорта, требующий постоянной динамики и проявления интеллектуальных способностей, он помогает научиться быстро принимать решения, воспитывает остроту реакций, самообладание – качества, которые необходимы в будничной жизни.

Нормативная часть программы по фехтованию является официальным документом, в соответствии с которыми планируется подготовка спортивного резерва в стране. В соответствии с правовыми документами, утверждаются учебно-тематические планы, теоретическая, физическая и технико-тактическая подготовки. Психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика регламентируют деятельность учреждений дополнительного образования детей.

Техническая и тактическая готовность спортсмена фехтовальщика выражается в непрерывной подвижности спортсмена, в повышении скорости передвижения и выполнения технических приемов, в более напряженной борьбе каждого спортсмена в любом эпизоде. Фехтование способствует не только развитию всех физических качеств спортсмена, но и психологической выносливости.

При выполнении физических упражнений повышается импульс работающих мышц, что активизирует обмен, деятельность ферментативных систем и течение окислительно-восстановительных процессов, увеличивается кислородтранспортная способность, повышаются устойчивость к повреждающим воздействиям, адаптационные резервы организма и др. Все это улучшает способность организма активно противостоять различным неблагоприятным факторам. Физические упражнения способствуют гармоничному развитию ребенка.

Как известно, упражнения не только помогают поддерживать физическое здоровье, но также напрямую влияют на психическое здоровье людей и способствуют развитию и совершенствованию ума.

Благодаря коллективным занятиям спортом люди могут реализовать свои способности к социальной жизни и научиться общаться с другими. Каждый вид спорта - это кристаллизация и слияние различных персонажей, они проникают во все аспекты повседневного поведения. Нет сомнений в том, что соревновательные виды спорта оказывают огромное влияние на людей, начиная от изменения судьбы и жизненной траектории и заканчивая изменением привычек образа жизни и отношения к людям.

Фехтование - традиционный вид спорта с многовековой историей. Еще в древние времена меч был инструментом, который люди использовали для борьбы и охоты на зверей, чтобы выжить. С развитием истории человечества мечи из камня и кости превратились из бронзы и железа и, наконец, из стали.

Как оружие войны, мечи постепенно вошли в стадию истории. Фехтование было очень популярно в Древнем Египте, Китае, Греции, Риме, Аравии и других странах. В XI веке до нашей эры в Древней Греции появились классы фехтования, и фехтовальщики читали лекции.

Актуальность: развитие техники и тактической компетентности юных фехтовальщиков позволит повысить спортивное мастерство.

Объект исследования: специальная технико-тактическая подготовка юных фехтовальщиков.

Предмет исследования: совершенствование спортивного мастерства фехтовальщиков.

Гипотеза исследования: предполагается, что повышения технико-тактических навыков юных фехтовальщиков достигнет максимального результата к соревнованиям.

Целью: нашего исследования является изучение особенностей специальной технико-тактической подготовки фехтовальщиков в условиях совершенствования спортивного мастерства, обоснование методики развития технического мастерства и тактической подготовки и использование их в системе подготовки юных спортсменов.

Задачи работы:

1. Выявить сущность и становления навыков технических и тактических приемов фехтования.

2. Проанализировать и выявить наиболее оптимальное планирование и организацию учебно-тренировочного процесса, методы и приёмы с учётом использования средств фехтования.

3. Сформировать специальные знания, умения и навыки в процессе подготовки технико-тактических приемов фехтования.

Методы исследования:

- анализ научной и методической литературы;
- тестирование общей физической и технической подготовки;
- педагогическое наблюдение;
- методы математической статистики.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, двух глав, включающих обзор литературы, изложение результатов исследований, выводов, списка литературы, приложений.

## **Экспериментальная часть**

### **Организация и методы проведения исследования**

В проведении исследования ставилась цель обосновать методику развития технических и тактических качеств и использовать их в системе подготовки юных спортсменов.

Структура исследования включала в себя три этапа. Исследование проводилось с сентября 2019 года по январь 2021 года.

На первом этапе (октябрь 2018 года – декабрь 2018 года) проводился анализ литературных данных, постановка цели и задач исследования, разрабатывалась рабочая гипотеза. Выявлялся спектр мнений ученых и специалистов по вопросу здоровьесбережения в отечественной и зарубежной практиках. Выявлялся способ внедрения фехтования в программу повышения здорового образа жизни школьников. На начальном этапе работы, с помощью собранной информации, было оформлено оглавление магистерской работы, напечатано введение и часть первой главы.

Второй этап (февраль 2019 года – май 2019 года) включал в себя проведение тренировочного процесса групп начальной подготовки по фехтованию, проведен опрос среди школьников на предмет их вовлеченности в занятия физической культурой и соблюдении здорового образа жизни.

Анализ использованной литературы и обобщение полученных фактов позволили, рассмотреть вопросы организации и проведения занятий по фехтованию среди школьников.

Осуществлен анализ особенностей тренировочного процесса в фехтовании, и влиянии его на организм детей. Педагогическое наблюдение проводилось в группах начальной подготовки и включало в себя наблюдение за физической нагрузкой школьников на занятиях по фехтованию и их эмоциональным состоянием в тренировочном процессе.

С сентября по декабрь 2020 года был осуществлен третий этап исследования, он включал в себя проведение педагогического эксперимента, анализ информации, полученной при осуществлении практик и ее систематизацию. Проведен анализ физической подготовки школьников, и ее влияние на здоровье по средствам занятия фехтованием.

Во время исследования осуществлялись систематические наблюдения за различными сторонами деятельности юных фехтовальщиков. Они проводились для уточнения сведений о величинах общего объема выполняемых упражнений, а также динамике роста здоровья детей при занятиях фехтованием.

Педагогический эксперимент осуществлялся на базе ГБУ СО «СШОР по фехтованию имени Г.И. Шварца» города Саратова. Проводился он для апробации положений, полученных в результате теоретического анализа и обобщения литературных источников и данных педагогических наблюдений по развитию физических, технических и тактических качеств, за счет занятий

фехтованием. На данном этапе было проведено окончательное оформление работы магистра.

### **Анализ результатов исследования**

Одной из главных задач в тренировках начинающих фехтовальщиков является обучение и совершенствование технических приемов, необходимых для боя и обучение простейшим тактическим приемам.

Физическая подготовка всегда была основой для повышения квалификации на средних и поздних этапах занятий различными видами спорта. В фехтовании, помимо физических затрат на нападение и защиту, существуют также такие факторы, как напряжение, высокая концентрация энергии и размышления о тактических контрмерах. В это время важность физической подготовки становится все более заметной.

Каждый занимающийся на этапе начальной специализации должен научиться в равной степени правильно двигаться, концентрировать внимание, выполнять финты, контратаковать и защищаться. Освоение игроками технических навыков влечет за собой и освоение индивидуальной тактики ведения боя, как в нападении, так и в защите.

В ходе эксперимента группа подростков была обозначена как экспериментальная.

Проведенные в начале исследования контрольные испытания позволили определить состояние технической и физической подготовленности участников эксперимента. Для определения оценки физического состояния юных фехтовальщиков использовались следующие тесты: челночный бег, бег 20 метров, прыжок в длину с места, на гибкость, подтягивание на перекладине, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Таблица 1).

На первом этапе преобладающим и основным видом приобщения детей к фехтованию является знакомство с историей спорта, обучение их азам. Также дети могут почувствовать себя настоящими рыцарями, держа в руках шпагу или рапиру и надевая защитный костюм. Причем в этом случае как раз необходимо следовать основному дидактическому принципу педагогики: от общего к частному.

Пример построения начальных занятий в эксперименте:

1. История фехтования.
  - 1.1. История фехтования в России.
  - 1.2. Победители Олимпийских игр, Чемпионатов мира, Чемпионатов России.
  - 1.3. История фехтования нашего города.
  - 1.4. История «Виктории».
2. Инвентарь и оборудование.
  - 2.1. Объяснение различий видов оружия.
  - 2.2. Работа систем фиксации.

- 2.3. Работа оружия.
- 2.4. Эталон, щуп и их применение.
3. Влияние физических упражнений на человека.
4. Личная гигиена, режим.
5. Правила соревнований.
- 5.1. История и изменения правил.
6. Врачебный контроль, самоконтроль.
7. Место фехтования в системе физического воспитания.

Для выявления уровня физической подготовки и здоровья организма детей проводится нормативный тест, в данном случае они проводились до и после эксперимента.

Экспериментальные занятия предусматривали выполнение специальных упражнений, для повышения физико-технических качеств фехтовальщиков. Специальный комплекс заданий выполнялся от 40 до 50 минут, всего юные фехтовальщики работали по данной программе три раза в неделю.

В самом начале после знакомства с учащимися, краткого экскурса в историю фехтования и знакомства с правилами ведения боя тренер-преподаватель в течение кратчайшего периода времени, используя подводящие упражнения, дает детям возможность посоревноваться между собой. В дальнейшем совершенствуются простейшие технические и тактические приемы, но игровой принцип построения занятий сохраняется.

Основным принципом построения тренировочного процесса на начальных этапах обучения школьников нами использовался принцип построения от «простого к сложному».

Чтобы освоить необходимую базу технических приемов, являющихся основой для начальных шагов в фехтовании, каждый учащийся прошел следующие этапы обучения:

1. Ознакомление с историей спорта и правилами.
2. Ознакомление с оружием и защитой.
3. Разучивание технических приемов.
4. Закрепление навыка разученного технического приема без активного сопротивления.
5. Совершенствование технических приемов при активном сопротивлении.
6. Применение технического приема в дуэли.

Ознакомление с техническим приемом фехтования у школьников, начинается с объяснения и показа его выполнения тренером. Наглядно представленный игровой прием наставником, является одним из важных аспектов в заинтересованности детей в освоении технических приемов. При этом тренер на понятном для детей языке объясняет основные требования, предъявляемые выполнению технического приема. Если прием простой (становление шага), то его нужно отрабатывать без подводящих упражнений. Если он более сложный (финты, техника удара), то необходимо применять подводящие упражнения. Наиболее сложные приемы надо разбивать и

разделять на составляющие части и также использовать подводящие упражнения. Разучиваемые технические приемы должны быть осознаны обучаемым, причем сознательным должно быть не только целостное выполнение технического приема, но и правильность выполнения его составляющих.

Определяя методы обучения техническим приемам, необходимо помнить, что контроль над своими действиями юный фехтовальщик осуществляет с помощью зрения. Мышечные ощущения он не способен анализировать в полной мере. Поэтому необходимо применять больше приемов для зрительной и слуховой ориентации.

На этапе начальной подготовки при организации обучения фехтованию тренировки проводятся в игровой форме, направлены они в основном на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. 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.

Перед обучением юных фехтовальщиков обращению с оружием следует сначала познакомить их с теорией, научить правильному движению, привести к отработыванию элементов боя без использования оружия. Чтобы приступить к обучению боевой стойки, следует наглядно показать занимающимся положение ног на полу и роль стойки. Боевая стойка – положение фехтовальщика, наилучшим образом обеспечивающее его готовность к нападению и обороне. Ноги, умеренно согнутые в коленях, правое колено находится по вертикали прямо над пяткой, левое – над носком левой стопы, расставлены на расстоянии 1,5 - 2 ступни одна от другой, колени развернуты и находятся над серединами стоп. У правой ноги правая нога впереди. Носок правой ноги направлен прямо вперед, левая нога разворачивается на пятке носком влево, под прямым углом к правой стопе. Каблук левой ноги должен находиться на одной прямой с носком и каблуком правой. Тяжесть тела равно распределяется на обе ноги. Вооруженная рука варьирует свое положение, в зависимости от оружия.

Необходимо акцентировать внимание школьников, на правильность постановки ног и рук, во время исполнения упражнений. Правильное выполнение этого элемента способствует освоению азов. Разделяют два вида уколов в фехтовании: туше, рипост. Туше – это укол, который можно наносить только по официально разрешенным частям тела, такой укол считается выполненным полностью в соответствии с правилами. Рипост – ответный укол, он выполняется после того как была отбита атака, или спортсмен ушел с линии нападения. При обучении уколам в фехтовании, прежде всего, вырабатывается навык положения рук, левая рука округло поднята вверх: плечевая часть располагается горизонтально, предплечье вертикально. Кисть мягко свисает вниз к голове. Правая рука направлена вперед над правой ногой, локоть согнут так, чтобы кисть приходилась на

уровне груди. Кисть развернута ладонью вверх, от локтя до туловища примерно 15-20 сантиметров. А затем тренируется момент укола и постановки блока. Оба эти элемента отрабатываются вначале на месте, а затем в движении.

Средние показатели правильно выполненных движений были измерены в начале эксперимента и по его завершению. (Диаграмма 1,2).

При проведении эксперимента методические указания по обучению уколам в фехтовании заключались в следующем:

- следить за правильностью расположения рук;
- контролировать положение локтя по отношению к туловищу;
- контролировать правильность выбора короткой и длинной атаки;
- следить за отсутствием уколов в неуказанные части тела.

Вариант построения технической тренировки фехтовальщика:

1. Изучение боевой стойки.

1.1. Постановка ног.

1.2. Постановка рук.

2. Передвижение.

2.1. Шаги вперед, назад.

2.2. Скачки вперед, назад.

2.3. Выпад, закрытие, вперед, назад.

2.4. Выпад, повторный выпад.

3. Нанесение укола, показ.

3.1. Изучение показа и закрытие.

3.2. Показ - укол прямо - закрытие.

4. Изучение позиций.

4.1. Позиции 4, 6, 8, 9.

4.2. Позиции 1, 2, 3, 5, 7.

5. Защиты, захваты, оппозиции, батманы.

5.1. Защита на месте, укол прямо.

5.2. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо.

5.3. Укол с батманом.

5.4. Укол с батманом с шагом (вперед, назад).

5.5. Укол с оппозицией.

5.6. Укол с оппозицией в шаге.

5.7. С шагом вперед захват, укол (укол в оппозиции).

6. Переводы, смены соединений.

6.1. Смена соединений на месте, в передвижении.

6.2. Переводы на месте.

6.3. Переводы в движении шагами вперед, назад.

6.4. Взятие защит с последующим переводом.

7. Простые атаки.

7.1. Атака с шагом вперед.

7.2. Атака с выпадом.

7.3. Атака с шагом (скачком), выпадом.

7.4. Выпад, повторный выпад.

8. Сложные атаки.

8.1. Атаки с переводами на закрытие, ремиз.

8.2. Атаки с захватами, переводами.

8.3. Атаки на подготовку.

8.4. Атаки со скрестным шагом.

9. Связки.

9.1. Атакующие.

9.2. Контратакующие.

9.3. Защитные.

Большое количество подводящих упражнений дало возможность быстро научить юных фехтовальщиков правильному выполнению технических упражнений. Одним из подводящих упражнений были передвижения вперед и назад в боевой стойке, чередующиеся с равномерным бегом. Например, 100 м бег и 30 сек. передвижений, 1 мин. Передвижений и 200 м бега. Также были взяты прыжки через коридор с одной ноги на другую, ходьбу широкими шагами с выпадами вперед и назад в боевой стойке, ходьбу попеременным шагом со стартами по сигналу.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств, для совершенствования приемов и действий в фехтовании ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

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 быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, 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.

Для развития физической подготовки фехтовальщиков нельзя забывать про гибкость. Гибкость в основном используется для тренировки рук, плечевых суставов, спины, тазобедренных суставов и ног посредством статического и динамического растяжения и качания, включая: опускание на колени и нажатие на плечи, подъем плеч и отведение назад, отвод плеч назад, согнутые в стороны руки в сидячей позе с разделенными ногами, боковые выпады и трехмерные боковые наклоны вперед и другие упражнения.

Следует отметить, что перед выполнением упражнений на растяжку необходимо сделать разминку, например, бег трусцой, легкие упражнения и т. д., чтобы повысить температуру тела, иначе это легко вызовет напряжение мышц. Как правило, при выполнении упражнений на растяжку и гибкость, чтобы добиться лучшего эффекта, необходимо каждый раз соответствующим

образом увеличивать время растяжения, а затем делать это неоднократно, тем самым повышая эластичность мышц. При растяжке следует держать мышцы, которые тренируются, как можно более расслабленными, чтобы добиться максимальной гибкости и эластичности мышц и уменьшить некоторый дискомфорт.

Школьники выполняли долгосрочные беговые упражнения в соответствии с соревновательной нагрузкой и повышали аэробную выносливость физических функций. Например, бег трусцой на несколько километров, плавание на длинные дистанции, езда на велосипеде на длинные дистанции, бег по лестнице и т. Д.

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

Необходимо донести до школьников, что для достижения результатов в технической и физической подготовке, стоит придерживаться правильного распорядка дня, т.е. хорошо питаться, исключая вредные продукты из своего рациона, и выработать режим сна, позволяющий их организму восстановиться от физических и умственных нагрузок.

Упражнения для специальной физической подготовки фехтовальщиков 11-13 лет:

1. Боевая стойка.
  - 1.1. Приседания в глубокую боевую стойку.
  - 1.2. Выпрыгивания из глубокой боевой стойки.
  - 1.3. Смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу.
  - 1.4. Сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги.
  - 1.5. Передвижение скачками в глубокой боевой стойке.
2. Выпад.
  - 2.1. Покачивания в выпаде.
  - 2.2. По сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний.
  - 2.3. С позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию.
3. Передвижение шагами вперед, назад на скорость.
4. Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.

Движение вперед и назад в шаге относится к аэробным упражнениям, а момент атаки и интенсивного противостояния - анаэробные упражнения. По сравнению с другими большими группами мышц, которые управляют

небольшими группами мышц, фехтование - это упражнение, в котором маленькие группы мышц управляют большими группами мышц. Поэтому оно имеет незаменимый эффект самосовершенствования.

Питание в становлении фехтовальщика является немаловажным фактором. Энергетический выход каждого тренированного фехтовальщика намного выше, чем у обычных людей. Всего за одну тренировку фехтования можно сжечь от 800 до 1500 калорий. Если эти калории не возвращаются в организм, то тело будет работать со скоростью ниже пикового значения. Во время упражнений оно будет склонно к гипогликемии и обморокам. После тренировки это не способствует восстановлению мышц и внутренних органов.

Небольшие порции пищи в день - хороший способ накопить лишние калории. Из-за сложной организации школы и обучения фехтованию это звучит сложно, но не все «приемы пищи» должны быть регулярными. В свободное время протеиновый энергетический батончик или пакет смешанных сухофруктов, овощей и орехов - все это энергетические добавки, которые можно принимать в машине или на школьных каникулах, до и после тренировки.

Для определения динамики развития физического состояния школьников мы провели два тестирования. Первое тестирование было проведено в ноябре 2019 года, до начала эксперимента. С помощью предварительного тестирования мы установили исходный уровень физического состояния школьников. По итогам тестирования уровень физического развития детей был оценен как средний, в соответствии с нормативным требованием ДЮСШ по фехтованию.

Спустя 3 месяца работы по экспериментальной методике, было проведено повторное тестирование – в апреле 2020 года. Была проведена статистическая обработка данных.

Благодаря упражнениям на специальную физическую подготовку, обучении технических приемов фехтования, спортивная форма школьников заметно улучшилась. Опрос, проведенный в заключительной части исследования, помог понять, что возросла заинтересованность школьников в спорте, что само собой влечет повышения здорового образа жизни.

Так, например, у экспериментальной группы повысились показатели сгибания и разгибания рук в упоре лежа на 50 % показатель роста наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье составляет 75%. В таких упражнениях как: челночный бег, бег на дистанцию 30м, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, тоже виден заметный прогресс.

Положительная динамика результатов по всем упражнениям, свидетельствует об эффективности предложенной методики подготовки. Показатели экспериментальной группы в соответствии с нормативными требованиями оценены как «высокие».

Следует отметить, что занятия по фехтованию приучают детей к здоровому режиму дня, правильному питанию и режиму сна, так как для

развития навыков фехтования от школьников требуется немало усилий, что в свою очередь помогает системе сохранения здоровья ребенка.

Таким образом, данные обстоятельства свидетельствует о том, что специальные технические и тактические качества можно улучшить по средствам приобщения детей к спорту, например, такому как фехтование.

## Заключение

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст зачисления в группу фехтования, соблюдение нормативной базы максимального объема тренировочной нагрузки, изучение спортивного фехтования занимает долгое время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуют от занимающихся научиться быстро принимать решения, воспитывает остроту реакций, самообладание – качества, которые необходимы в будничной жизни.

При выполнении физических упражнений повышается импульс работающих мышц, что активизирует обмен, деятельность ферментативных систем и течение окислительно-восстановительных процессов, увеличивается кислородтранспортная способность, повышаются устойчивость к повреждающим воздействиям, адаптационные резервы организма и др. Все это улучшает способность организма активно противостоять различным неблагоприятным факторам. Физические упражнения способствуют гармоничному развитию ребенка.

Учебный материал по фехтованию распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение на этапе начальной подготовки (НП) до 3 лет, тренировочном этапе (ТЭ) до 4 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) до 3-х лет и этапе высшего спортивного мастерства - весь период. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

При разработке плана для отделения фехтования спортивной школы учитывался режим тренировочных занятий в неделю для различных учебных групп с расчетом по 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы в том числе УТС и дополнительные 6 недель - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха

Следовательно, стратегия реализации специальных технических и тактических качеств с использованием фехтования, это такая организация образовательного процесса, при котором качественное обучение, развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровью. Навыки и знания, полученные в ходе занятий по фехтованию, дают детям возможность улучшить свою физическую форму, направить их энергию в нужное русло, отвлекая их от пагубных привычек, плохо сказывающихся на здоровье.

Известный физиолог П.Ф. Лесгафт указывал на то, что полноценное умственное развитие детей возможно только при полноценном физическом воспитании. 10, 12 лет возраст, при котором существенно улучшается устойчивость и интенсивность внимания, который позволяет расширять

кругозор, реализовать на более высоком уровне свои интеллектуальные и спортивные потребности. В 13-14 лет подросток может уже адекватно оценить свои интеллектуальные способности, физические данные, и сознательно выбрать деятельность.

Результатом применения занятий по фехтованию специальных технических и тактических качеств является изменение образовательного процесса, в котором четко прослеживается:

- объем образовательной нагрузки, который соответствует как возрастным, так и индивидуальным особенностям ребенка;
- составление расписания и распределение нагрузки в соответствии с требованиями норм;
- чередование различных видов обучения с другой физической деятельностью;
- увеличение физической активности детей;
- возможность получения адекватной медицинской и психологической помощи;
- индивидуальный подход к ребенку;
- коррекционная работа;
- использование методик и образовательных технологий согласно возрасту.

Правильно спланированный и организованный урок фехтования с позиции совершенствования специальных технических и тактических качеств, оказывает положительное влияние на умственную работоспособность, на развитие зрительного восприятия, внимания и в конечном итоге на успеваемость в школе. А для правильной организации учебно-воспитательного процесса, тренер должен иметь колоссальный багаж знаний, который постоянно должен пополняться.

В заключение отметим, что мотивация в человеке развивается за счет обучения и воспитания, формирующихся благодаря, в том числе занятиям по фехтованию, проявляясь в стремлении сформировать гармонично развитую личность.

Изучив особенности предложенной нами программы по улучшению специальных технических и тактических качеств, при подготовке юных фехтовальщиков, можем сказать, что использование этих средств и методов помогло тренировочному процессу стать эффективнее и значительно повысило спортивное мастерство фехтовальщиков.

Хотелось бы отметить, что успеваемость учеников в спорт школе зависит от рациональности использования его свободного времени, в организации учебно-воспитательного процесса, выбранных в соответствии с ними методов и приёмов. В заключении нашей работы, обработав полученные результаты, можем с уверенностью сказать, что педагогическое воздействие, усвоение материала детьми, физическая активность, специальные технические и тактические качества и их успеваемость значительно улучшились.

Следует отметить, что занятия по фехтованию приучают детей к здоровому режиму дня, правильному питанию и режиму сна, так как для развития навыков фехтования от школьников требуется немало усилий. Таким образом, данные обстоятельства свидетельствует о том, что здоровье можно улучшить по средствам приобщения детей к спорту, например, такому как фехтование.

В заключение вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо хочется сказать: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».