

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ  
ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ»**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 3 курса 341 ГРУППЫ

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

Института физической культуры и спорта

Турчина Игоря Вячеславовича

**Научный руководитель**

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

**Зав. кафедрой**

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

## Введение

Актуальность исследования. Физическая подготовка как составная часть теории и методики в спорте всегда привлекает внимание специалистов. Целенаправленное применение средств и методов, направленных на повышение уровня двигательных способностей, позволяют спортсмену приобрести необходимый уровень технико-тактической подготовки, готовность двигательной и психической сферы к соревновательной деятельности.

Физическая подготовка фехтовальщика должна способствовать мобилизации функциональных возможностей организма и формированию двигательных навыков, составляющих основу выполнения приемов и действий в поединке

Физическая подготовленность, необходимая юным спортсменам для достижения планируемого соревновательного результата, формируется благодаря оптимизации средств и методов физической подготовки с учетом возрастных особенностей занимающихся. Уже на начальном этапе занятий фехтованием большое внимание уделяется развитию высокого уровня двигательных качеств, присущих фехтованию: быстроты, ловкости, выносливости.

Однако, по мнению В. В. Химакова, Е. А. Федоровича, Е. Н. Сердюковой (2019), имеют место как положительные, так и отрицательные связи между различными двигательными навыками и качествами. Поэтому по возможности следует исключить отрицательное воздействие этих связей на процесс специализации и добиваться соответствия в развитии каждого отдельно взятого качества одновременному повышению уровня других.

Данные обстоятельства и определили проблему исследования, связанную с выявлением оптимальных условий развития физических качеств у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся фехтованием.

Необходимость решения данной проблемы обусловила выбор темы нашего исследования «Условия развития физических качеств юных фехтовальщиков».

Объект исследования – физическая подготовка фехтовальщиков среднего школьного возраста.

Предмет исследования – процесс формирования физических качеств юных фехтовальщиков на начальном этапе подготовки.

Цель исследования – выявление динамики развития физических качеств юных фехтовальщиков в процессе целенаправленной учебно-тренировочной работы.

Гипотеза исследования – уровень двигательных качеств детей 9-11 лет, занимающихся фехтованием на этапе начальной подготовки, значительно повышается, если средства и методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе, адекватны возрасту и в наибольшей степени соответствуют требованиям и специфике данного вида спорта.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования были определены его задачи:

- осуществить анализ учебно-методической литературы по данной проблеме;
- представить систему упражнений, формирующих основные физические качества юного фехтовальщика;
- выявить влияние целенаправленного учебного процесса на развитие физических качеств юных фехтовальщиков;

В ходе работы нами использовались следующие методы исследования – теоретические: анализ теоретических источников по проблеме исследования, а также диагностические: наблюдение, тестирование, анализ спортивных достижений, фиксирование результатов учебной деятельности, математическая обработка данных.

В первой главе настоящей работы мы даем анализ научно-методической литературы по заявленной теме: раскрываем цели и задачи спортивной тренировки фехтовальщиков на начальном этапе обучения, подробно рассматриваем методику общефизической и специальной подготовки юных спортсменов.

Вторая глава посвящена освещению практической части квалификационной работы: организации и проведению педагогического исследования, направленного на выявление влияния системы общеразвивающих и специальных упражнений на развитие физической подготовленности юных фехтовальщиков. Также мы представляем анализ результатов их контрольного тестирования и даем методические указания к проведению упражнений для развития и совершенствования физических качеств фехтовальщика.

## **Педагогическое исследование Организация и проведение исследования**

Настоящее педагогическое исследование мы проводили в секции фехтования на базе ГБОУДОД СОСДЮСШОР города Саратова, где в текущем учебном году был сделан набор мальчиков 5-7 классов на отделение «Рапира».

На первом этапе подготовки первостепенное внимание, естественно, уделяется развитию физических качеств занимающихся, так как именно физическая подготовка создает основы для овладения спортивной техникой. С повышением уровня физической подготовленности создаются условия для овладения более совершенными формами движения.

На протяжении двух дней соревнования боец переносит очень большие нагрузки, проводит 15 и более поединков в день, находясь в обстановке постоянного соревновательного напряжения по 8-12 часов в день. Что требует, несомненно, высокого уровня развития выносливости. Также в ходе одного поединка фехтовальщик нередко выполняет до 30-40 выпадов и возвращений с выпада с максимальным приложением скоростно-силовых

усилий. Для выполнения одного только выпада или возвращения с выпада спортсмен должен развивать начальные инерционные усилия в 120-160 кг. А сколько усилий необходимо приложить для сохранения правильной боевой стойки при маневрировании шагами и скачками в постоянной дистанционной борьбе. В значительной мере успех спортсмена в бою зависит от быстроты и внезапности действий, от умения изменять скорость движения. Все сказанное подтверждает необходимость высокой физической подготовленности фехтовальщика.

Для воспитания *быстроты* мы включаем в учебно-тренировочные занятия следующие упражнения:

- рывки (старты) по 5-10 м из разных исходных положений: боевой стойки, низкого и высокого старта, положения лежа, сидя спиной к направлению движения;
- чередование медленного бега с рывками на 5-10 м;
- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахивания, ударные движения, бег на месте); скоростные движения ногами (стопами, голеньями, имитация бега на месте и т.д.);
- соревнование на быстрейшее преодоление небольших расстояний (15-20 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами и шагами вперед, прыжками на одной и двух ногах т.д.

Особенно важно для фехтовальщика *развитие скорости двигательной реакции* на внезапное изменение ситуации. Для этого используются различные рывки с доставанием и перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого, боевой стойке и др.).

- постукивание пятками по полу с максимальной частотой, не отрывая носков ног от пола;
- резкие наклоны туловища в стороны;
- ловля мяча, брошенного партнером в сторону;
- ловля монеты, мячика или другого небольшого предмета, брошенного вперед самим спортсменом;

Для развития *общей выносливости* фехтовальщика рекомендуются бег, плавание, греблю, ходьбу на лыжах, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапным ускорением. На наших занятиях мы применяем бег на 400, 800 и 1500 м. Так как бег на такие дистанции вырабатывает умение преодолевать «мертвую точку», когда в результате выполнения работы возникает несоответствие между деятельностью двигательного аппарата и внутренних органов. Преодоление «мертвой точки» требует значительного волевого напряжения. Что в дальнейшем благотворно сказывается на совершенствовании специфической выносливости. Ведь у тренированных может и не быть «мертвой точки» или она наступает позднее и протекает легче, чем у нетренированных. Беговые упражнения, используемые нами в учебно-тренировочных занятиях, приучают юных саблистов к неприятным

ощущениям, появляющимся при кислородной недостаточности и накоплении в организме недоокисленных веществ (молочная кислота и др.), воспитывая выносливость.

Выносливость фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной статодинамической работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются и спортивные игры, особенно футбол, баскетбол, хоккей, как эффективное средство развития выносливости к работе переменной интенсивности, что также важно для фехтования.

Игры являются и основным средством развития *ловкости*. Мы включаем в занятия игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно делать разные движения или бороться с противником; всевозможные комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, лазание, ползание, переноску предметов (переноска мяча с помощью двух палок, на ракетке и т.п.); жонглирование различными предметами одной и двумя руками, создавая при этом позитивный эмоциональный фон занятия. В практике работы с юными фехтовальщиками успешно используются такие подвижные игры, как «Попади в маску», «Бой петухов», «Вызов», «День и ночь», «Волк во рву».

Игра «Попади в маску» предъявляет повышенные требования к точности движений и скорости простой реакции. Для ее организации фехтовальная маска подвешивается на гимнастической стенке. Тренер становится рядом с ней, держа в руках несколько теннисных мячей, а спортсмены предварительно рассчитываются по номерам. Затем тренер, называя номер, ударяет мячом об пол, при этом спортсмен, чей номер назван, ловит мяч и забрасывает его в маску.

«Бой петухов». Игра представляет собой единоборство руками на гимнастической скамейке в положении боевой стойки, в котором каждый стремится вывести противника из равновесия вплоть до соскакивания на пол.

«Вызов». Группа занимающихся делится пополам. Участники игры встают лицом друг к другу на расстоянии 7—10 метров. Участники одной шеренги шагами вперед в боевой стойке приближаются к партнерам и стремятся движением своей руки как бы осалить противника, затем быстро отступить шагами назад, т.к. осаленные партнеры получают право догонять и осаливать.

«День — ночь». Две команды, названные «День» и «Ночь», стоят лицом друг к другу на расстоянии 5—7 метров и выполняют различные приемы нападения и маневрирования по заданию тренера. По сигналу «день» или «ночь» соответствующая группа сближается шагами вперед и пытается осалить игроков противоположной команды. Для совершенствования способности к дифференцировке сигналов тренер подает и ложные распоряжения.

Типовые подвижные игры, например "Волк во рву", можно также адаптировать к уроку фехтования, если беговые движения игры заменить приемами маневрирования.

Для воспитания ловкости мы широко используем также акробатические упражнения: прыжки, кувырки, перекаты, перевороты в различных группировках и направлениях, в нестандартных обстоятельствах.

Координационные трудности повышаем по мере освоения материала с помощью разнообразных приемов:

1. выполнение приемов и действий в левосторонней боковой стойке;
2. изменение темпа и ритма движения: выполнение передвижения со сменой ритма;
3. изменение пространственных границ, выполнение приемов на уменьшенной площади опоры;
4. выполнение фехтовальных приемов без предварительной подготовки, по «заказу» тренера;
5. приемы и действия на фоне отвлечения: беседы, разговора, ответов на вопросы тренера, решения простейших задач и т.д.

Упражнения на развитие ловкости очень утомляют нервную систему, поэтому следует чаще включать интервалы отдыха.

Однако быстрым, выносливым и ловким нельзя быть, имея слабые мышцы.

Приведем упражнения для развития *силовых качеств*, включаемые в занятия с юными фехтовальщиками.

*Упражнения для повышения уровня силы ног.*

И.п.: ноги слегка расставлены. Резкие поднимания на носках. Затем то же с отрывом от пола.

И.п.: ноги слегка расставлены. Легкие пружинистые подскоки вверх, вперед, назад, вправо, влево.

И.п.: легкие подскоки на двух ногах, периодические прыжки вверх с максимальным усилием.

И.п.: ноги слегка расставлены. Глубокое приседание и за счет резкого разгибания ног прыжок вверх, затем приземление в положение приседа и без остановки снова прыжок вверх.

И.п.: глубокий присед. Прыжки в длину в группировке с приземлением в исходное положение.

И.п.: ноги слегка расставлены и полусогнуты. Прыжки вперед, назад, вправо и влево максимальной длины с приземлением в исходное положение.

Махом одной и толчком другой ноги прыжок в сторону с приземлением на маховую ногу, затем без остановки снова прыжок в сторону.

Серия прыжков в длину (типа тройного) толчком одной и махом другой ноги. Прыжки на одной ноге, захватив рукой голень согнутой с поднятым коленом другой ноги.

Впрыгивание на возвышение (скамейку и т.п.).

Перешагивая с одной ноги на другую, прыжок вверх толчком одной и одновременным махом бедра другой ноги.

Прыжки вперед, назад, в стороны с зажатым между ног набивным мячом.

В прыжке выбросить как можно дальше вперед мяч, зажатый между ног.

Ходьба обычная, ходьба в полуприседе, бег, приседания с последующим резким выпрямлением ног, посадив партнера на спину и поддерживая его руками за бедра.

Выталкивание друг друга за линию, начерченную за спиной, взявшись за руки партнерами.

Перетягивание друг друга за линию взявшись за руки партнерами.

Прыжок вверх из приседа толчком сзади стоящей в боевой стойке ноги.

Прыжок вперед, назад, в стороны на сзади стоящей в боевой стойке ноге.

Присесть на одной ноге в положение «пистолет» и затем с резким усилием выпрямить ногу (то же — держась рукой за стул или гимнастическую стенку).

Прыжки со скакалкой с преимущественной нагрузкой на сзади стоящую в боевой стойке ногу.

*Упражнения для повышения уровня силы мышц рук и туловища*

Выжимание, толкание и метание набивного мяча двумя руками.

Выжимание, толкание и метание легкоатлетических снарядов рукой, предназначенной держать оружие.

Вращение набивного мяча вокруг себя с максимальной амплитудой.

Быстрое разгибание рук с отталкиванием от опоры, находящейся на уровне пояса.

Отжимание в упоре лежа сначала плавно, затем максимально быстро.

Подтягивание в висе на гимнастическом или другом снаряде.

Поднимание ног к рукам, в положении виса вращательные движения одной и двумя ногами.

Вращение прямыми ногами в положении лежа или сидя.

Движения туловищем с руками на поясе, в стороны, за спиной, за головой, лежа на полу или гимнастической скамейке.

Упражнение с сопротивлением партнера.

Выжимание, подбрасывание набивного мяча или другого тяжелого предмета невооруженной рукой.

Толкание и метание мяча, легкоатлетических снарядов невооруженной рукой.

Движения с широкой амплитудой невооруженной рукой с гантелью весом 1,5—2 кг.

В подготовке фехтовальщика должны также преобладать скоростно-силовые упражнения динамического характера, в которых проявление силы достигается за счет увеличения скорости движения (метание и толкание различных снарядов, легкоатлетические и акробатические прыжки).

*Специальные упражнения фехтовальщика для развития быстрой силы:*

Подскоки, присев или из положения боевой стойки, выпады;

приседания на одной и двух ногах;  
прыжки на месте и в движении с переменной направленности, в группировках различного вида;  
легкоатлетические прыжки в длину с места, в высоту, с небольшого разбега, тройной прыжок;

Еще одно важное для фехтовальщика качество – *гибкость*, увеличение подвижности в суставах. Амплитуда движений должна быть такова, чтобы можно было наиболее полно и экономно в поединке проявить силу, быстроту, выносливость и ловкость.

С этой целью мы тренируемся в следующих упражнениях:

И.п.: руки в стороны. — Рывки руками назад до отказа.

И.п.: руки вперед. — Рывки руками вверх до отказа.

И.п.: руки вперед. — Круги руками максимальной амплитуды.

И.п.: руки в стороны, ладони вниз. — Рывковые движения, ладони вверх.

И.п.: ноги врозь. — Наклоны вперед-вниз и пружинистые наклоны в сторону.

И.п.: ноги врозь. — Приседания на одной ноге с пружинистыми покачиваниями вниз до отказа.

И.п.: ноги врозь. — Вращение туловищем в разные стороны.

Держась руками за стул, стол или гимнастическую стенку, махи ногами до отказа: правой — вперед-вверх и в сторону, левой — в сторону, вперед, назад.

Упражнение типа продольного «шпагата».

Используются нами и специфические средства для развития *гибкости* – упражнения на растягивания. Эти упражнения воздействуют на увеличение амплитуды движения:

Пружинистые приседания, покачивание в выпаде, стараясь достать бедром до пятки впереди стоящей ноги;

максимально длинные выпады из низкого приседа попеременно в одну и другую сторону;

напряженное вращение кистью с загибанием и распрямлением рук впереди, в стороны, вверх;

Соревновательная деятельность фехтовальщика требует умения управлять динамикой мышечных напряжений. Быстрые движения клинком возможны только при условии правильного чередования напряжения с расслаблением. Поэтому мы уделяем достаточно большое внимание упражнениям, развивающим *произвольное мышечное расслабление*, а именно, применяем упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению:

Из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях, в наклоне вперед) встряхивание и качание расслабленными руками, чередование напряжения и расслабления мышц рук и плечевого пояса. То же в движении.

Из разных исходных положений (руки вверх, в стороны, вперед) расслабленное опускание рук, последовательное расслабление мышц рук и

плечевого пояса (вначале расслабление мышц кистей, затем предплечий и плеч).

Из разных исходных положений (лежа на спине, на животе, на боку, стоя на коленях, сидя) расслабление мышц туловища, чередование напряжения и расслабления мышц туловища, сочетание расслабления мышц туловища с напряжением мышц рук.

Из положения наклона вперед расслабленное покачивание туловищем. Из положения наклона вперед прогнувшись, расслабляя мышцы спины и слегка сгибая ноги, резкое сгибание вперед.

Из разных исходных положений (стоя на одной ноге, сидя, лежа с поднятыми ногами) расслабление мышц ног, расслабленное встряхивание ногами, чередование напряжения и расслабления мышц ног.

Лежа на спине и на животе, сочетание расслабления мышц ног с напряжением мышц туловища и рук, и наоборот.

Расслабление мышц туловища и ног во время размахивания в висе и упоре.

Начинаем обучение произвольному расслаблению с упражнений, затрагивающих небольшие мышечные группы, постепенно вовлекая в работу более крупные.

Упражнения для развития умения произвольно расслаблять мышцы вырабатывают привычку у занимающихся ощущать состояние своих мышц, как во время работы, так и во время отдыха. Главное внимание направляется на осознание ощущения напряжения мышцы, изменение степени ее напряжения и расслабления.

Учебно-тренировочное занятие у нас состоит из трех частей, а именно: подготовительной, основной и заключительной. Длительность урока (так как это первый год обучения) 90 минут. Подбор упражнений, включаемых в занятие, зависят от его цели и задач. Занятие по общефизической подготовке строится по определенной схеме, а именно: после разминки выполняются упражнения на быстроту, далее – упражнения силового характера, упражнения на выносливость выполняются во второй половине основной части. В конце занятия выполняются, как правило, упражнения на развитие гибкости, ловкости и мышечного расслабления.

### **Анализ результатов педагогического исследования**

Одной из самых актуальных задач спортивной тренировки является повышение эффективности управления подготовкой спортсменов. Вслед за В.М. Зациорским мы считаем, для того, чтобы спортивная тренировка стала действительно эффективным и, что немаловажно, управляемым процессом, необходимо, чтобы тренер принимал решения с учетом результатов объективных измерений.

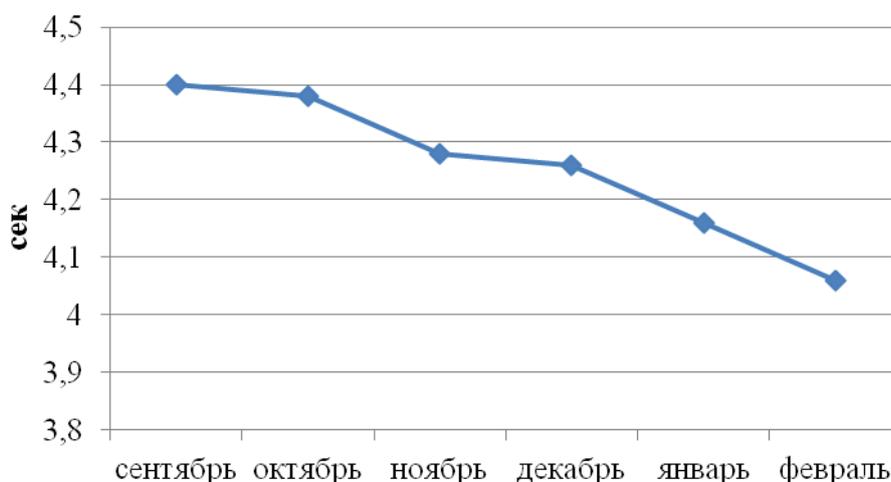
С целью текущего контроля и выявления влияния представленных выше упражнений на развитие физических качеств занимающихся в секции ребят, мы каждый месяц проводим тестирование и уже, основываясь на

анализе его результатов, планируем дальнейшую стратегию учебно-тренировочного процесса.

В тесты мы включаем следующие контрольные упражнения: бег на дистанцию 20 м, который характеризует быстроту движений; прыжок в длину с места, отражающий скоростно-силовые возможности занимающегося; челночный бег 4x15 м, свидетельствующий об уровне развития ловкости; шестиминутный бег, определяющий выносливость юного фехтовальщика; на определение подвижности позвоночного столба, где фиксируется степень наклона туловища вперед. Методика проведения данного теста такова: испытуемый в положении сидя на полу, наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки по расстоянию (в сантиметрах) от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если дальше нулевой отметки – знаком «плюс» (+).

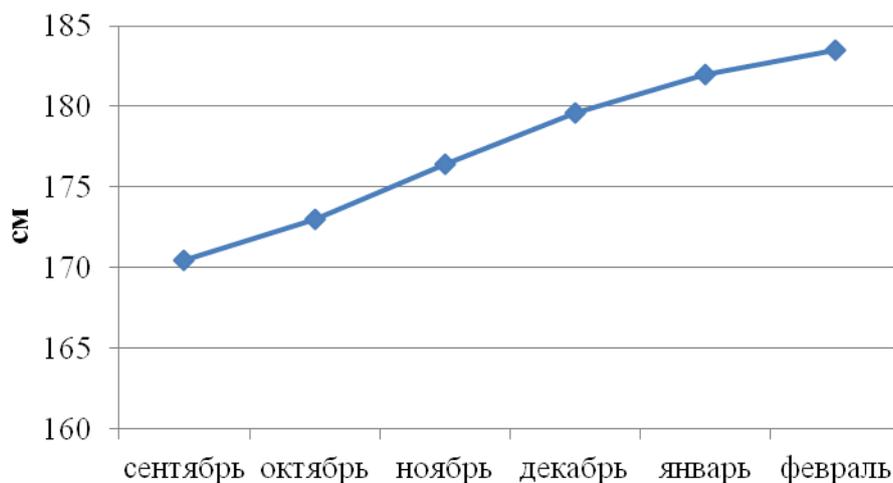
Результаты, показанные ребятами, свидетельствуют о росте показателей: в беге на дистанцию 20 м динамика составила  $\pm 0,3$  сек.

**Результаты в беге на дистанцию 20 м**



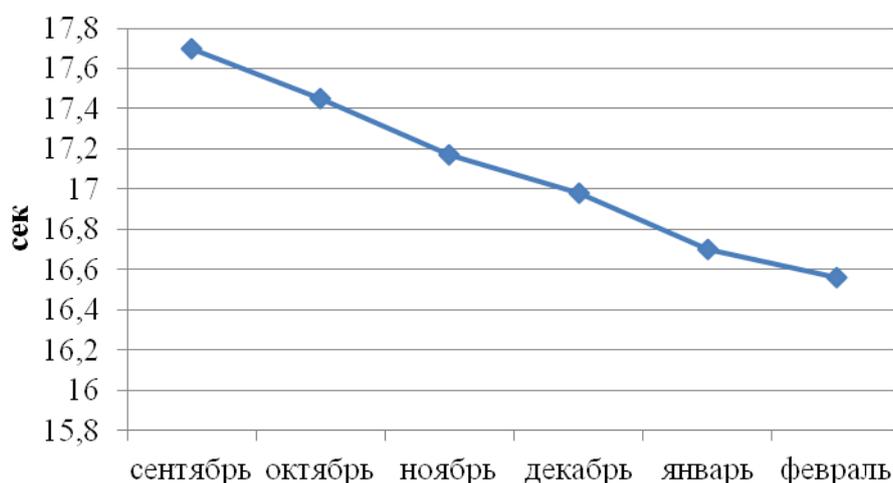
В прыжках в длину с места результаты улучшились в среднем на 12,6 см.

### Результаты в прыжках в длину с места, см



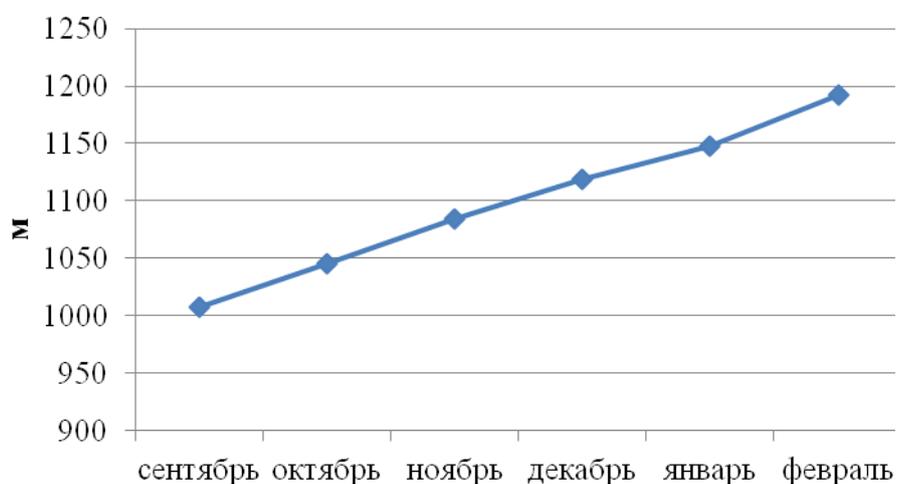
показатели в челночном беге также были улучшены  $\pm 1,2$  сек,

### Результаты в челночном беге 4x15 м



В шестиминутном беге прирост результатов наблюдался практически у всех занимающихся на  $\pm 160$  м,

### Результаты в шестиминутном беге



Прирост гибкости оказался в среднем -  $\pm 5$  см.



Анализ результатов позволяет нам констатировать, что действительно данная система упражнений оказывает положительный эффект на развитие физических качеств занимающихся в секции юных саблистов. Хотя и происходит это неравномерно у всех ребят, что вполне естественно. В секцию пришли ребята с различным уровнем физической подготовленности и различными антропометрическими данными. Однако в последующих учебно-тренировочных занятиях, основываясь на полученных данных тестирования и избирательном воздействии упражнений, мы стараемся добиваться соответствия у них в совершенствовании каждого отдельно взятого качества с одновременным повышением уровня других физических качеств.

Средства физической подготовки помогают нам в дальнейшей работе решать задачу овладения юными фехтовальщиками техническими приемами. Физическая подготовка способствует мобилизации функциональных возможностей организма и формированию двигательных навыков, составляющих основу выполнения приемов и действий в поединке.

### **Выводы и методические указания к проведению упражнений для развития и совершенствования физических качеств фехтовальщика**

В данной квалификационной работе мы рассмотрели проблему, связанную с выявлением оптимальных условий развития физических качеств у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся фехтованием.

Объект исследования – физическая подготовка фехтовальщиков среднего школьного возраста.

Предмет исследования – процесс формирования физических качеств юных фехтовальщиков на начальном этапе подготовки.

Цель исследования – выявление динамики развития физических качеств юных фехтовальщиков в процессе целенаправленной учебно-тренировочной работы.

Гипотеза исследования – уровень двигательных качеств детей 9-11 лет, занимающихся фехтованием на этапе начальной подготовки, значительно повышается, если средства и методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе, адекватны возрасту и в наибольшей степени соответствуют требованиям и специфике данного вида спорта.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования были определены его задачи:

- осуществить анализ учебно-методической литературы по данной проблеме;
- представить систему упражнений, формирующих основные физические качества юного фехтовальщика.
- выявить влияние целенаправленного учебного процесса на развитие физических качеств юных фехтовальщиков.

В ходе работы мы использовали следующие **методы исследования** – теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования, а также педагогическое наблюдение, контрольное тестирование, фиксирование результатов учебной деятельности, математическая обработка данных, анализ результатов исследования.

Анализируя результаты педагогического исследования, мы выявили значительное улучшение показателей двигательных качеств юных спортсменов. Считаем, что решающую роль в их достижениях играет рациональный выбор средств и методов подготовки, отражающих специфику вида спорта.

Также использование в учебно-тренировочном процессе общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта создают большой фонд разнообразных двигательных навыков и тем самым содействуют усвоению фехтовальной техники и быстрейшему достижению успеха в фехтовании.

На основании вышеизложенного считаем возможным рекомендовать следующее:

- при развитии силы с осторожностью применять упражнения, связанные с максимальными статическими напряжениями (тяжелые гантели, штанга с большим весом, гимнастические упражнения силового характера на снарядах и др.), так как они могут помешать развитию эластичности мышц, тонкости мышечных ощущений и легкости движений.
- применяя упражнения, направленные на развитие быстроты, нельзя все время добиваться только механической скорости движений. Применение упражнений, имеющих только максимальный темп, может оказать отрицательное влияние на способность фехтовальщика произвольно изменять ритм движений. Используя упражнения на быстроту, следует менять

первоначально заданный темп движений, направление скоростного усилия и пр.

– упражнения для развития выносливости должны соответствовать возможностям фехтовальщика. Применение максимальных нагрузок в фехтовании должно использоваться с соблюдением определенной осторожности.

Дозировка упражнений, и особенно длительных и повторяющихся соревновательных боев, должна быть строго регламентирована тренером с учетом индивидуальных качеств спортсменов. Одни могут нуждаться в большом количестве упражнений на развитие быстроты, другие — силы, недостаток которой лишает их быстроты в выполнении приемов, третьи недостаточно выносливы и «не дотягивают» соревнований и т. п.

Все это заставляет быть внимательным в выборе средств для развития физических качеств и места этих средств в различные тренировочные периоды.

Большое значение имеют специальные занятия, направленные на развитие и совершенствование физических качеств, которые должны строиться по общему или индивидуальному плану в определенные периоды тренировки.

Необходимо широко использовать индивидуальные задания для самостоятельной работы фехтовальщиков, например, для выполнения во время утренней гимнастики, т.к. ежедневная утренняя гимнастика квалифицированного спортсмена, кроме своей гигиенической роли решает задачи специальной подготовки. Для этого в нее включают упражнения специальной направленности на развитие и совершенствование определенных «отстающих» качеств.

Таким образом, регулярные занятия специальными физическими упражнениями способствуют расширению двигательного опыта спортсмена, обостряют и улучшают точность рефлексов и делают фехтовальщика более способным к овладению вершинами мастерства.

## Заключение

Фехтование – один из многочисленных видов спорта, которые пользуются популярностью у молодежи.

Правильно организованные занятия фехтованием, в которых кроме специальной подготовки, разрешаются и общие задачи улучшения состояния здоровья и физических, моральных и волевых качеств, являются эффективным средством физического воспитания и развития человека.

Средства и методы, составляющие систему подготовки в фехтовании, способствуют развитию быстроты, ловкости, силы и воспитывают важнейшие психические качества – воля, самообладание, инициативность и сообразительность, уверенность в себе. Это позволяет ставить фехтование как вид спорта в ряд ценнейших для формирования навыков и качеств, нужных и в повседневной жизни человека.

Достижение же высоких спортивных результаты возможно только при условии тщательной систематической работы над совершенствованием двигательного аппарата и физических качеств спортсмена.

Хорошо известна необходимость самого широкого использования упражнений, способствующих укреплению здоровья и развитию физических качеств спортсмена-фехтовальщика.

Целью обучения на этапе начального обучения, который продолжается примерно один год, является достижение занимающимися общего уровня физической подготовленности, на основе которой формируются специальные физические качества юного фехтовальщика.

Управление подготовкой спортсмена является одной из актуальных проблем тренировки. В основе ее эффективности лежит текущий контроль за развитием общефизической и специальной подготовки юного спортсмена, который помогает ему овладеть техническими приемами. Физическая подготовка способствует мобилизации функциональных возможностей организма и формированию двигательных навыков, составляющих основу выполнения приемов и действий в поединке.

