

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Кафедра фізичного виховання

09-02-57М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних занять з навчальної дисципліни

«Фізичне виховання (спортивне відділення з

фехтування)»

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей
НУВГП усіх форм навчання

Схвалено науково-методичною
радою НУВГП
Протокол № 6 від 18.06.2026 р

Рівне – 2026

Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання (спортивне відділення з фехтування)» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП всіх форм навчання [Електронне видання] / Конопацький С. В., Пашкевич В. В., Пінчук В. Ф., Шолопак П. В. – Рівне : НУВГП, 2026. – 36 с.

Укладачі: Конопацький С. В., старший викладач кафедри фізичного виховання; Пашкевич В. В., старший викладач кафедри фізичного виховання; Пінчук В. Ф., старший викладач кафедри фізичного виховання; Шолопак П. В., старший викладач кафедри фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Зубрицький Б. Д., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання.

Вчений секретар науково-методичної ради Костюкова Т. А.

© С. В. Конопацький,
В. В. Пашкевич,
В. Ф. Пінчук,
П. В. Шолопак, 2026
© НУВГП, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	7
Практичне заняття № 1 (2 год) Ознайомлення з технікою безпеки та основними правилами виконання завдань	7
Практичне заняття № 2-4 (6 год). Спеціальна фізична підготовка. Виконання спеціальних координаційних вправ.	8
Практичне заняття № 5-7 (6 год). Вивчення техніки виконання вправ для основних груп м'язів.	11
Практичне заняття № 8-10 (6 год) Вивчення техніки виконання вправ для м'язів всього тіла.	13
Практичне заняття № 11-13 (6 год). Вивчення техніки виконання базових вправ.	17
Практичне заняття № 14-15 (4 год). Вивчення техніки виконання вправ для рухів в стійці.	19
Практичне заняття № 16-18 (6 год). Вивчення техніки виконання вправ для рухів нанесення ударів шаблею.	22
Практичне заняття № 19-21 (6 год). Вивчення техніки виконання випадів правою та лівою сторонами.	24
Практичне заняття № 22-24 (6 год). Засвоєння техніки виконання вправ, спрямованих на силову витривалість.	27
Практичне заняття № 25-27 (6 год). Засвоєння техніки виконання вправ, спрямованих на швидкісну витривалість.	29
РОЗДІЛ 3. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	32
ЛІТЕРАТУРА	34

ВСТУП

Методичні вказівки до виконання практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання (спортивне відділення з фехтування)» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП.

Фехтування – один з красивіших і популярних видів спорту з багатою історією, стрункою системою правління, з багатьма видатними спортсменами, талановитими тренерами та високоефективними школами тренувань.

Сучасне фехтування відрізняється виключно високим рівнем спортивних досягнень та великою конкуренцією на міжнародній арені, великою кількістю спортсменів із багатьох країн світу. Варто згадати видатних українських фехтувальників.

Ольга Харлан (1990 р.н.) – найвідоміша українська фехтувальниця на шаблі, Олімпійська чемпіонка (2008, Пекін – командна шабля), чотириразова чемпіонка світу в особистій першості, шестиразова чемпіонка Європи. Олена Кравацька (1992 р.н.) – срібна призерка Олімпійських ігор 2016 року в Ріо-де-Жанейро в командній шаблі, чемпіонка Європи та призерка чемпіонатів світу.

Богдан Нікішин (1980 р.н.) – бронзовий призер чемпіонату світу 2015 року, чемпіон світу 2019 року в команді. Ігор Рейзлін (1984 р.н.) – бронзовий призер Олімпійських ігор у Токіо 2020 року, переможець та призер численних міжнародних змагань. Ці спортсмени не лише здобули медалі, але й стали прикладом для молоді, популяризуючи фехтування в Україні.

Цей вид спорту, по праву, можна віднести до народного на рівні з боротьбою, бігом та боксом. Тому що воно тісно пов'язано з працею, побутом та військовою діяльністю людей. Фехтування – ефективний засіб зміцнення серцево-судинної та дихальної системи.

Дані методичні вказівки допоможуть студентам оволодіти основами теоретичних знань, для кращої технічної та фізичної підготовки спортсменів-фехтувальників, ознайомлять з правилами змагань та основними механізмами розвитку рухових якостей.

РОЗДІЛ 1

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Ознайомлення з технікою безпеки та основними правилами виконання завдань.	2
2	Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Виконання спеціальних координаційних вправ.	6
3	Тема 3. Вивчення техніки виконання вправ для основних груп м'язів.	6
4	Тема 4. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів всього тіла.	6
5	Тема 5. Вивчення техніки виконання базових вправ.	6
6	Тема 6. Вивчення техніки виконання вправ для рухів в стійці.	4
7	Тема 7. Вивчення техніки виконання вправ для рухів нанесення ударів шаблею.	6
8	Тема 8. Вивчення техніки виконання випадів правою та лівою сторонами.	6
9	Тема 9. Засвоєння техніки виконання вправ, спрямованих на силову витривалість.	6
10	Тема 10. Засвоєння техніки виконання вправ, спрямованих на швидкісну витривалість.	6
	Разом:	54

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття № 1 (2 год)

Ознайомлення з технікою безпеки, з методиками та основними правилами виконання завдань.

Мета: Ознайомити студентів з технікою безпеки та принципами загальної фізичної підготовки в фехтуванні.

Завдання:

1. Спеціальна фізична підготовка. Виконання спеціальних координаційних вправ.
2. Вивчення техніки виконання вправ для основних груп м'язів.
3. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів всього тіла.
4. Вивчення техніки виконання базових вправ.

Короткий виклад теми

Ознайомлення студентів з технікою безпеки у фехтуванні.

ЗФП – це система занять фізичними вправами, яка спрямована на розвиток всіх фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість) в їх гармонійному поєднанні.

Найсильніші фехтувальники сучасності – це спортсмени, які мають виключно високий рівень фізичної підготовки. Фізична підготовка фехтувальника спрямована на всебічний розвиток організму спортсмена, зміцнення його здоров'я, удосконалення рухових якостей і навичок, тобто на створення міцної функціональної бази для досягнення високих спортивних результатів.

Загальна фізична підготовка фехтувальника дозволяє вирішувати наступні завдання:

- всебічний розвиток організму спортсмена, вдосконалення фізичних якостей – витривалості, сили, швидкості, гнучкості, спритності і, на основі розвитку цих якостей,

створення функціональної бази загального характеру, необхідної для досягнення високих результатів;

- оздоровлення фехтувальників, загартовування, вироблення імунітету;
- створення умов для активного відпочинку у періоди зниження спеціальних тренувальних навантажень;
- поліпшення вольової підготовки спортсменів, у процесі подолання додатково створюваних труднощів;
- розвиток і удосконалення функцій органів дихання.

Цілеспрямоване й послідовне виконання цих завдань у багаторічному тренуванні створює зовсім певний тип спортсмена – фехтувальника-атлета.

Питання до співбесіди:

1. Які основні аспекти техніки безпеки в фехтуванні?
2. Дайте визначення поняттю «Загальна фізична підготовка».
3. Охарактеризуйте в чому полягає завдання загальної фізичної підготовки фехтувальників.
4. Наведіть приклади вправ для загальної фізичної підготовки.

Практичне заняття № 2-4 (6 год)

Спеціальна фізична підготовка. Виконання спеціальних координаційних вправ.

Мета: Ознайомити студентів з основами базових рухів у фехтуванні.

Завдання:

1. Спеціальна фізична підготовка. Виконання спеціальних координаційних вправ.
2. Вивчення техніки виконання вправ для основних груп м'язів.
3. Вивчення техніки виконання вправ для м'язів всього тіла.
4. Вивчення техніки виконання базових вправ.

Короткий виклад теми

Спеціально фізична підготовка для фехтувальників — це цілеспрямований процес розвитку фізичних якостей, які безпосередньо потрібні для успішного ведення бою у фехтуванні. Вона спрямована не просто на загальне зміцнення організму, а саме на вдосконалення рухів, швидкості реакції та витривалості, характерних для цього виду спорту.

До спеціальної фізичної підготовки входить розвиток таких якостей:

- Швидкість – здатність миттєво реагувати на дії суперника та виконувати атаки й захисти.
- Спритність і координація – точність рухів, уміння швидко змінювати напрямок і положення тіла.
- Сила (особливо вибухова) – необхідна для швидких випадів, ривків і утримання зброї.
- Витривалість – дозволяє підтримувати високий рівень активності протягом усього поєдинку.
- Гнучкість – допомагає виконувати широкі та технічно правильні рухи.

Основу спеціальної фізичної підготовки складають вправи, максимально наближені до фехтувальних дій, наприклад:

- випаді та повернення у стійку;
- пересування по доріжці (кроки вперед/назад, стрибки);
- вправи з імітацією атак і захистів;
- робота з партнером або тренером;
- вправи на реакцію (наприклад, відповіді на світлові чи звукові сигнали).

Приклад базового тренування фехтувальників-спортсменів.

1. Випад: розвиток сили, координації й точності атаки. Початкова стійка: передня нога зігнута, задня пряма. Випрямити задню ногу, зробити потужний поштовх і просунутись уперед. Рука з клинком спрямована в ціль, другий лікоть залишається ззаду. Повернення назад у

вихідну позицію. Виконувати з мішенню або партнером.

2. **Переміщення вперед-назад:** контроль дистанції та маневреність. Крок вперед: передня нога крокує, задня підтягнеться. Крок назад: задня нога перша, потім передня. Корпус залишається в бойовій стійці. Ця вправа тренує «відчуття дистанції», що дуже важливо у бою.

3. **Парирування + контратака:** тренування захисних рефлексів. Імітація атаки суперника - тренуєш відбивання удару (парир). Одразу після – швидка відповідь (контратака). Можна працювати з партнером або з тренажером.

4. **Тіньове фехтування:** розвиток техніки, уявної тактики та роботи корпусу. Виконується без партнера перед дзеркалом для контролю позиції та рухів. Корисно для уяви та контролю тіла.

5. **Робота над реакцією (рефлекси).** Використовуються м'ячі, світлові сигнали або команда тренера. Завдання – миттєво зреагувати: парир, ухил або контратака.

Питання до співбесіди:

1. Що таке спеціально фізична підготовка у фехтуванні?
2. Дайте визначення поняттю «Спеціально фізична підготовка».
3. Охарактеризуйте в чому полягає завдання спеціально фізичної підготовки фехтувальників.
4. Поясніть які якості людини покращує спеціально фізична підготовка.
5. Назвіть вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
6. Наведіть приклади вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 5-7 (6 год)

Вивчення техніки виконання вправ для основних груп м'язів.

Мета: Розвинути швидкість рухів спортсмена-фехтувальника за допомогою силових і швидкісно-силових вправ.

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання вправ для рухів в стійці.
2. Вивчення техніки виконання вправ для рухів нанесення ударів шаблею.
3. Вивчення техніки виконання випадів правою та лівою сторонами.
4. Засвоєння техніки виконання вправ, спрямованих на силову витривалість.
5. Засвоєння техніки виконання вправ, спрямованих на швидкісну витривалість.

Короткий виклад теми

Виконання вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей за рахунок спеціально-бігових та спеціально-стрибкових вправ.

Швидкість окремих рухів і швидкість реакції, що є вродженими якостями, важко піддаються розвитку в процесі тренування.

Швидкість рухів спортсмена, найчастіше, розвивається окремими стрибковими вправами (стрибки з присіданням, з рухом вперед, стрибки на двох ногах якомога вище, стрибки на правій та лівій ногах якомога вище тощо), спринтерськими біговими вправами. Великий ефект дає використання змагального методу. Його можна застосовувати в двох формах:

- при груповому виконанні вправи, після кожної команди зі змагання, вибуває спортсмен, який виконав вправу останнім;

- у вправах, виконуваних у парах, визначається переможець, потім змагаються переможці пар, і так до фіналу.

Рекомендуються наступні комплекси стрибкових вправ:

1. У стрибку вгору зробити оплеск руками перед грудьми й за спиною.
2. У стрибку вгору виконати подвійний удар ногою об ногу.
3. У стрибку спіймати м'яч, кинути партнеру, і, в цьому ж стрибку, кинути його назад.
4. Стрибки вгору на двох ногах з діставанням колінами грудної клітини.
5. Подолати певну відстань з максимальною швидкістю стрибками на двох ногах, на правій та лівій нозі.
6. Стоячи, виконати, за очікуванням сигналом тренера (оплеск у долоні, свисток), стрибок угору зі стартового вихідного положення. Вправу проводять також у формі змагання: визначаються переможці в парах, потім вони змагаються між собою, і так до виявлення найшвидшого.

Підбираючи вправи для швидкісного тренування, варто зупинитися, переважно, на тих з них, у яких високий темп рухів. При підборі вправ, спрямованих на розвиток темпу рухів, можна орієнтуватися на прикладі слідуючих спеціальних бігових вправ:

1. Біг на короткі відрізки (10-15м).
2. Стрибки зі скакалкою з просуванням вперед.
3. Пересування рачки з максимальною швидкістю.

4. Гра в спортивні та рухливі ігри (баскетбол, волейбол, футбол, теніс).
5. Біг з різкою зміною напрямку по сигналу.

Вправи на спритність вимагають підвищеної уваги і точності. Тому їх доцільно включати в першу половину занять. Не слід застосовувати ці вправи у великій кількості, тривалими серіями: вони швидко стомлюють нервову систему, перестаючи робити вплив, що тренує.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте швидко-силові якості спортсменів-фехтувальників.
2. Яке значення має стрибучість, як фізична якість для спортивного вдосконалення в фехтуванні?
3. Назвіть основні методи тренувань які спрямовані на розвиток швидко-силових якостей.
4. Які ви знаєте комплекси спеціальних стрибкових вправ?
5. Назвіть комплекси спеціальних бігових вправ.

Практичне заняття №8-10 (6 год)

Вивчення техніки виконання вправ для м'язів всього тіла.

Мета: вдосконалення загальної фізичної форми

Завдання:

1. Вдосконалення базових вправ для розвитку м'язів ніг.
2. Вдосконалення базових вправ для розвитку м'язів спини.
3. Спеціальні силові вправи для розвитку витривалості різних груп м'язів.
4. Спеціальні силові вправи для розвитку швидкості різних груп м'язів.
5. Колове тренування для розвитку всіх груп м'язів.

Короткий виклад теми

Використовуючи різноманітні фізичні вправи для фізичної підготовки спортсменів, слід завжди пам'ятати, що розвиток спеціальної якості завжди краще сполучати з одночасним підвищенням рівня розвитку всіх фізичних і вольових якостей. Тому необхідно широко використовувати загально розвиваючі вправи та допоміжні види спорту. Для успішного виконання вправ і більш ефективного їхнього загального і спеціального впливу треба, щоб спортсмен ґрунтовно виконував вправи, уміло використовував необхідний темп, ритм і амплітуду руху. Для загальної та спеціальної фізичної підготовки рекомендовано використовувати різноманітні фізичні вправи.

Приклади вправ для різних груп м'язів без напруги:

1. Згинання та розгинання рук в опорі на стіл, гімнастичну лавку в опорі лежачи на підлозі.
2. Різноманітні присідання на обох ногах.
3. Лежачи на спині, робити різні рухи прямими та зігнутими ногами, підіймати ноги до торкання носками підлоги за головою, підіймаючи ногу з м'ячем.

Приклади вправ з напругою.

1. Різноманітні присідання з м'ячем або штангою.
3. Накручування дроту з вагою на палиці.
4. Різноманітні види тяжіння – вперед, назад, у боки.
5. Підкинути м'яч вгору, хлопнути руками перед груддю або позаду і схопити його.
6. Штовхнути м'яч вгору однією рукою та схопити.
7. Підняти м'яч вгору, швидко опустити його убік і нахилити тіло.

8. Підняти м'яч вгору, прогнутися, присісти.
9. Ударити носком ноги м'яч який тримаєш на витягнутих руках перед груддю.
10. Кинути м'яч однією рукою під підняту ногу вперед і схопити іншою рукою.
11. Обертати тулуб із м'ячем у руках; обертати м'яч навколо талії.
12. Випади з м'ячем у бік, оберту і нахилу тулуба; випад з м'ячем в одній руці, кинути і схопити на випаді в інший бік.
13. Кинути м'яч під. ноги, вгору, через голову, схопити його; кинути м'яч під ноги й тулуб; підкинути м'яч вгору, піймати і присісти.
14. Кинути м'яч партнеру від грудей стоячи і сидячи.
15. Кинути м'яч ч партнеру через голову під ноги, із-зі спини через голову.
16. Кинути м'яч від грудей, піймати і присісти, одночасно кинути один одному м'ячі на різній висоті від грудей, ловити їх.
17. Одночасно кидати один одному м'яч з випадом.
18. Хвилеподібні рухи руками вперед, підіймаючи й опускаючи кисті рук, за ведення рук назад з прогинанням грудного відділу.

Вправи на розслаблення. Вправи на розслаблення застосовуються також безпосередньо після силових вправ та інтенсивної спеціальної роботи зі зброєю. Фехтувальнику вони необхідні для розвитку умінь вигідно чергувати напругу та розслаблення м'язів при керуванні зброєю, а також у гранично-швидких контрастних переходах від статички до динаміки дії і для відновлення працездатності.

1. При ходьбі струшувати вільно опущені руки; розслаблювати і струшувати по черзі ноги.
2. Підняти прямі руки на гору і виконати ланцюг розслаблення – по черзі розслабити кисті рук, передпліччя, плечі, тулубні струснути руки, випрямитись і повторити.

Вправа на чергування скорочення м'язів пальців кисті: зжати їх у кулак, розтягти за рахунок випрямлення пальців, потім розслабити і струснути. Виконувати однією, двома руками без зупинок кілька разів. По черзі розслаблювати і струшувати м'язи лівої руки за одночасної напруги м'язів зігнутої в ліктьовому суглобі правої рук і пальців кисті. Вправу виконати самостійно, напружуючи одну руку й розслаблюючи іншу, а також змінюючи темп.

Так само розслаблювати й напружувати м'язи ніг. Розслаблювати і струшувати м'язи передпліччя і плеча. Розслаблювати м'язи рук і виконувати колові рухи в один та інший бік. Струшувати й розминати рукою розслаблені м'язи зовнішньої по верхні стегна обох ніг, стрибок на місці з розслабленням м'язів рук, ніг і тулуба. Розставити руки в боки й активно розслабити м'язи тулуба, струшувати розслаблені руки. Струшувати розслаблену руку партнера. Спеціально підготовленою вправою.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте значення вправ без напруги для розвитку м'язів фехтувальника.
2. Охарактеризуйте значення вправ з напругою для розвитку м'язів фехтувальника.
3. Охарактеризуйте вправи на розслаблення м'язів фехтувальника.

Практичне заняття № 11-13 (6 год)

Вивчення техніки виконання базових вправ.

Мета: вивчення базових вправ, розвиток гнучкості і рухливості в суглобах.

Завдання:

1. Вивчення базових вправ для розвитку сили та збільшення м'язової маси.
2. Вивчення базових вправ для розвитку м'язів шиї та поясу верхніх кінцівок.
3. Базові вправи для розвитку рухів в стійці вперед та назад.

Короткий виклад теми

Гнучкість, тобто рухливість у суглобах, має в фехтуванні велике значення, і не випадково фехтувальники приділяють розвитку цієї якості багато уваги.

Запас гнучкості дає можливість з більшою легкістю виконувати багато елементів фехтування. Вправи на гнучкість спрямовані на розтягування, збільшення еластичності зв'язок суглоба, розтягують також м'язи, що проходять через цей суглоб, підвищують їхні еластичні властивості й тим самим благотворно впливають на силу й працездатність м'язів. У фехтувальників високого класу, як правило, гнучкість дуже добре розвинена.

Гнучкість поліпшується під впливом спеціальних вправ з постійно збільшуючою амплітудою рухів. Рекомендують виконувати їх щодня, включаючи в ранкову гімнастику, в розминку перед тренуванням, в заняття фізичною підготовкою.

Вправи на гнучкість можна умовно розділити на кілька груп:

1. Кругові рухи кінцівками з поступово збільшуючою

амплітудою (до максимальної).

2. Пружинисті рухи зі збільшенням амплітуди від повторення до повторення.

3. Махові рухи з поступовим збільшенням амплітуди.

Вправи на гнучкість можуть становити самостійну частину заняття (5-10 хв), але можуть чергуватися з силовими вправами, що більш доцільно. При цьому, бажано, чергувати силові вправи і вправи на гнучкість, що впливають приблизно на ті самі групи м'язів.

Варто враховувати, що рухи з великою і, тим більше, з максимальною амплітудою, повинні виконуватися тільки після гарної розминки.

Рухи вперед і назад у фехтувальній стійці – це основа мобільності та контролю дистанції. Без цієї навички навіть найточніший випад не досягне цілі. Базові вправи для розвитку рухів у стійці вперед і назад.

1. Ходіння у стійці (фехтувальна хода): відпрацювання правильного руху ніг без втрати стійки. Корпус стабільний, не підстрибує, кроки однакової довжини, п'яти не зриваються з підлоги.

2. Перехід із повільного у швидкий темп: контроль темпу та точності переміщення. Це готує до бою, де ритм постійно змінюється.

3. Рух із зупинкою (стоп-рух): тренування контролю, балансу та готовності до випаду. Вперед три кроки - різка зупинка. Назад два кроки - різка зупинка. Кожна зупинка – в ідеальній стійці.

4. Рух із удаваним випадом: відпрацювання координації між ногами і руками. Після 1-2 кроків вперед - імітація випаду

(рука вперед, нога - невеликий поштовх). Повернення назад. Повтор кілька разів, чергуючи реальні й фальшиві випадки.

5. Робота з перешкодами (дистанційна сітка): контроль довжини кроку та стабільності.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте гнучкість, як фізичну якість.
2. Назвіть вправи, що спрямовані на розвиток гнучкості.
3. Що таке активна та пасивна гнучкості?
4. Який позитивний вплив має гнучкість для тіла спортсмена?

Практичне заняття № 14-15 (4 год)

Вивчення і засвоєння вправ і рухів

Мета: Вивчення техніки виконання вправ для рухів у стійці фехтувальника

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання вправ для рухів в стійці.
2. Вивчення техніки виконання вправ для рухів нанесення ударів шаблею.
3. Вивчення техніки виконання випадів правою та лівою сторонами.

Короткий виклад теми

Виконання вправ, спрямованих на розвиток виконання вправ у стійці. Рухи у фехтувальній стійці є основою техніки ведення бою. Вони забезпечують швидке пересування по доріжці, збереження рівноваги, готовність до атаки та захисту. Правильне засвоєння техніки рухів у стійці є необхідною умовою ефективної підготовки фехтувальників.

Фехтувальна стійка повинна бути стабільною, мобільною та зручною для виконання будь-яких дій.

Основні вимоги до стійки:

1. Ноги розташовані на ширині плечей або трохи ширше;
2. Одна нога попереду (передня), інша — позаду (задня);
3. Стопи розташовані під кутом приблизно 90° ;
4. Коліна злегка зігнуті;
5. Центр ваги розподілений рівномірно;
6. Корпус прямий, з невеликим нахилом вперед;
7. Рука зі зброєю зігнута і готова до дії, інша — допоміжна для балансу.

Основні види рухів у стійці:

Крок вперед

Техніка виконання: рух починається з передньої ноги; передня нога робить крок вперед на невелику відстань; задня нога підтягується, зберігаючи вихідну дистанцію між ногами; рух плавний, без підстрибування; корпус залишається стабільним.

Крок назад

Техніка виконання: рух починається із задньої ноги; задня нога відходить назад; передня нога підтягується; зберігається стійка і баланс.

Подвійний крок

Техніка виконання: виконується як два послідовні кроки вперед або назад; темп рівномірний або прискорений; зберігається контроль дистанції.

Стрибок (поштовх)

Техніка виконання: виконується одночасним поштовхом обох ніг; приземлення на обидві ноги з амортизацією; зберігається стійка та готовність до наступної дії.

Випад (атака)

Техніка виконання: поштовх задньою ногою; передня нога різко виноситься вперед; корпус трохи нахиляється; рука зі

зброєю випрямляється; після виконання — швидке повернення у стійку.

Послідовність навчання:

1. Вивчення правильної стійки (без руху).
2. Освоєння простих кроків на місці.
3. Поєднання рухів (вперед–назад).
4. Виконання рухів у різному темпі.
5. Додавання роботи рук.
6. Використання рухів у парі з партнером.

Опанування техніки рухів у фехтувальній стійці є базою для подальшого вдосконалення майстерності фехтувальника. Правильна техніка забезпечує ефективність дій, економію сил і підвищує результативність у поєдинку. Регулярне та методично правильне тренування дозволяє довести ці рухи до автоматизму і впевнено застосовувати їх у змагальних умовах.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте виконання бойового положення у спортсменів-фехтувальників.
2. Назвіть основні види рухів які спрямовані на розвиток стійки у спортсменів фехтувальників.
3. Які ви знаєте комплекси спеціальних вправ у стійці?
4. Назвіть комплекси спеціальних вправ у бойовому положенні (стійці).

Практичне заняття № 16-18 (6 год)

Вивчення техніки виконання вправ для рухів нанесення ударів шаблею.

Мета: розвиток техніки виконання вправ для нанесення ударів шаблею, вдосконалення рухів шаблею.

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання вправ для ударів шаблею.
2. Вивчення техніки виконання вправ для рухів нанесення ударів шаблею.
3. Вправи для технічного виконання рухів шаблею.

Короткий виклад теми

Виконання вправ, спрямованих на розвиток рухів шаблею. Розвиток техніки виконання вправ для нанесення ударів шаблею є важливою складовою підготовки фехтувальника. Основна увага приділяється формуванню правильних, точних і швидких рухів руки, а також узгодженню їх із роботою ніг і корпусу. Удари шаблею виконуються переважно рублячими рухами з різних напрямків (зверху, знизу, збоку), тому важливо навчитися контролювати траєкторію та силу удару.

На початковому етапі відпрацьовується базова техніка: правильне тримання зброї, положення кисті та передпліччя, виконання простих ударів у повільному темпі. Надалі вправи ускладнюються — додаються серії ударів, зміна ритму, поєднання з пересуванням у стійці.

Вдосконалення рухів шаблею передбачає розвиток швидкості, точності та економічності рухів. Особлива увага приділяється роботі кисті, яка забезпечує гнучкість і контроль, а також своєчасному поверненню у вихідне положення після удару.

Регулярне виконання спеціальних вправ, робота з партнером і застосування техніки в умовах, наближених до

бою, сприяють формуванню стабільних навичок і підвищенню ефективності дій фехтувальника.

Основні види вправ для рухів шаблею у фехтувальників. Вправи для рухів шаблею спрямовані на розвиток техніки ударів, швидкості, точності та координації дій руки. Вони виконуються як індивідуально, так і в парі, з поступовим ускладненням.

1. Імітаційні вправи (без партнера)

Це базові вправи для відпрацювання техніки рухів.

Приклади: виконання рублячих ударів у повітрі (зверху, знизу, збоку); відпрацювання положення кисті та передпліччя; серії ударів у повільному і швидкому темпі; поєднання ударів із фехтувальною стійкою.

2. Вправи на мішенях

Виконуються по нерухомих або рухомих цілях.

Приклади: удари по мішені або манекену; робота по підвісним цілям; нанесення серій точних ударів у визначені зони.

3. Вправи з партнером

Дають можливість відпрацювати техніку в умовах, наближених до бою.

Приклади: атака по заданій зоні; відповідь на прості дії партнера; чергування атак і захистів; вправи на реакцію.

4. Комбіновані вправи

Поєднують рухи шаблею з пересуванням.

Приклади: крок вперед + удар; випад + серія ударів; відступ + контратака.

5. Вправи на швидкість і реакцію

Спрямовані на скорочення часу виконання рухів.

Приклади: удари за сигналом (зоровим або звуковим); швидкі серії ударів на час; зміна напрямку удару за командою.

6. Вправи на точність і контроль

Приклади: попадання у вузькі цілі; контроль сили удару; повторення однакових рухів із максимальною точністю.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте виконання ударів шаблею у спортсменів-фехтувальників.
2. Назвіть основні види рухів які спрямовані на розвиток стійки у спортсменів фехтувальників.
3. Які ви знаєте комплекси спеціальних для ударів шаблею?
4. Назвіть комплекси спеціальних вправ для рухів шаблею.

Практичне заняття № 19-21 (6 год)

Вивчення техніки виконання випадів правою та лівою сторонами.

Мета: розвиток техніки виконання випадів для нанесення ударів шаблею, вдосконалення рухів правою та лівою сторонами.

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання вправ для випаду.
2. Вивчення техніки виконання вправ для випаду правою та лівою сторонами.
3. Вправи для технічного виконання рухів випадів обома сторонами.

Короткий виклад теми

Вивчення техніки виконання випадів правою та лівою сторонами є важливим елементом підготовки фехтувальників, оскільки саме випад є основним атакуючим рухом у поєдинку. Правильне виконання випадів забезпечує швидкість, точність і ефективність ураження суперника. На початковому етапі увага приділяється формуванню правильної фехтувальної стійки та координації рухів ніг і руки. Випад виконується

поштовхом задньої ноги з одночасним випрямленням руки зі зброєю та виносом передньої ноги вперед. Важливо зберігати рівновагу, контроль корпусу та правильне положення колін і стоп. Опанування випадів як правою, так і лівою сторонами сприяє гармонійному розвитку фехтувальника, покращує координацію та розширює тактичні можливості. Вправи виконуються спочатку у повільному темпі, а згодом — із поступовим підвищенням швидкості та у поєднанні з пересуваннями. Регулярне відпрацювання випадів дозволяє довести рух до автоматизму, підвищити ефективність атак і знизити ризик втрати рівноваги під час бою. Випад є основною атакуючою дією у фехтуванні, тому його правильне та симетричне виконання (правою і лівою сторонами) має велике значення для технічної підготовки спортсмена.

Випад правою стороною (для правші)

1. Прийняти фехтувальну стійку (права нога позаду, ліва попереду).
2. Випрямити руку зі зброєю у напрямку цілі.
3. Виконати поштовх задньою (правою) ногою.
4. Передня (ліва) нога швидко виноситься вперед і ставиться на п'яту з подальшим перекатом на всю стопу.
5. Коліно передньої ноги згинається (приблизно 90°), задня нога випрямляється.
6. Корпус трохи нахилиється вперед, але зберігається рівновага.
7. Після уколу — швидке повернення у вихідну стійку.

Випад лівою стороною (виконується для розвитку координації та універсальності)

1. Змінити стійку (права нога попереду, ліва позаду).
2. Випрямити руку (або виконувати вправу без зброї для початку).
3. Поштовх задньою (лівою) ногою.

4. Передня (права) нога рухається вперед.
5. Зберігати баланс і правильну постановку ніг.
6. Повернення у стійку після завершення руху.

Основні вправи для відпрацювання випадів:

1. Випади на місці
2. Випад із фехтувальної стійки
3. Випади з кроком вперед
4. Чергування правої та лівої сторони
5. Випади на мішень
6. Випади за сигналом
7. Серійні випади

Систематичне виконання вправ на випади правою та лівою сторонами забезпечує розвиток техніки, координації та швидкості фехтувальника. Це дозволяє ефективно застосовувати атаки у поєдинку та підвищує загальний рівень майстерності спортсмена

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте виконання випадів у спортсменів-фехтувальників.
2. Назвіть основні види рухів які спрямовані на розвиток випадів правою та лівою сторонами у спортсменів фехтувальників.
3. Які ви знаєте комплекси рухів для випадів правою та лівою сторонами?
4. Назвіть комплекси рухів для випадів спочатку правої сторони а потім лівої.

Практичне заняття № 22-24 (6 год)

Засвоєння техніки виконання вправ, спрямованих на силову витривалість.

Мета: вдосконалення техніки фехтування, вивчення особливостей колового тренування

Завдання:

1. Базові вправи для розвитку м'язів ніг.
2. Базові вправи для розвитку м'язів спини.
3. Спеціальні силові вправи для розвитку витривалості м'язів .
4. Спеціальні силові вправи для розвитку швидкості.
5. Вивчення особливостей колового тренування.

Короткий виклад теми

У процесі фізичної підготовки фехтувальників використовують велику кількість різних вправ, характер яких у значній мірі визначає ефективність виконуваної роботи.

Сильні ноги й спина – це як фундамент для фехтувальника: вони відповідають за стійкість, у швидкість, витривалість та контроль клинка. До базових вправ, спеціально адаптованих для фехтування можна віднести:

1. Випади вперед/назад: 3 підходи по 10-12 повторів на кожную ногу з вагою, бокові випади, динамічні випад–повернення.
2. Присідання з паузою тренують вибухову силу стегон та баланс: 3 підходи по 12 повторів.
3. Повільні переміщення у стійці: крок – пауза – крок: 2 хвилини в одну сторону, 2 – назад.
4. Стрибки з місця або через перешкоду тренують силу та реакцію, дуже важливу для контратак: 3 підходи по 10 повторів.
5. Розвиток м'язів спини та корпусу. Ягти на живіт, одночасно підіймати руки й ноги: 3 підходи по 20–30

секунд. Зміцнює хребет і лопатки, що важливо для утримання зброї правильно.

б. Тяга гумової стрічки/еспандера до себе з прямою спиною. Імітує рухи рукою зі зброєю, активізує трапецію та найширші м'язи спини.

Колове тренування у фехтуванні – це сучасна та ефективна форма підготовки, яка поєднує фізичне навантаження з технічними та тактичними елементами фехтування. Такий тип тренувань часто використовується для розвитку витривалості, сили, швидкості, координації та фехтувальної реакції. Це тренування, де спортсмени або група спортсменів по черзі виконують вправи на різних станціях (етапах), які розміщені по колу або в залі. Кожна станція – це окрема вправа або завдання, а після закінчення часу учні переходять до наступної.

Основні особливості колового тренування у фехтуванні – це поєднання фітнесу та фехтувальної техніки. Наприклад: одна станція – віджимання, інша – парирування проти атаки, наступна – випад з мішенню. Такий формат імітує умови бою – коли спортсмен втомлений, але мусить діяти точно.

Станції включають вправи на ноги, руки, корпус: стрибки, прес, баланс, швидкість. Це покращує загальну кондицію спортсмена, яка дуже важлива у фехтуванні, бо бій – це активний рух від початку до кінця.

Вправи йдуть одна за одною з мінімальними паузами (20–40 сек роботи, 10–20 сек відпочинку). Це імітує зміну темпу в бою, де немає часу «відпочити», і треба завжди бути уважним. Спортсмени можуть працювати в парах або змагатись на час/якість.

Приклад 6-станційного кола для фехтувальника

Станція	Вправа	Тривалість
1	Випади з мішенню	30 сек
2	Стрибки через бар'єр (робота	30 сек

	ніг)	
3	Парирування на сигнал (реакція)	30 сек
4	Вправи з гумовим еспандером (тягнення руки)	30 сек
5	Прес (корпус стабільність)	30 сек
6	Тіньове фехтування з переміщенням	30 сек

Потім – 1 хв відпочинку та **повтор кола 2–3 рази.**

Переваги колового тренування для фехтувальників: підготовка до стресу змагань, покращення техніки у втомленому стані, забезпечення цілісного розвитку (вся мускулатура працює), можна проводити у залі, на свіжому повітрі, навіть вдома.

Питання до співбесіди:

1. Назвіть силові вправи для розвитку швидкості.
2. Назвіть вправи для рук.
3. Яку роль виконує колове тренування у фехтуванні.

Практичне заняття № 25-27 (6 год)

Засвоєння техніки виконання вправ, спрямованих на швидкісну витривалість.

Мета:

вдосконалення техніки вправ на швидкість і витривалість

Завдання:

1. Вдосконалення вправ для розвитку сили швидкості та витривалості.
2. Вдосконалення базових вправ для розвитку спритності під час атаки.
3. Вдосконалення базових вправ для розвитку спритності захисних дій.
4. Вправи для розвитку спритності у стійці.

Короткий виклад теми

Сила, швидкість і витривалість - це невід'ємна складова фізичної підготовки фехтувальника. До вправ на силу відносяться випадати з обтяженням у фехтувальній стійці з гантелями або мішком на плечах. Вправа спрямована на м'язи стегон, сідниць, корпусу. Фехтувальна планка розвиває силу глибоких м'язів і стабільність у стійці. Силу для витривалої та точної роботи зброєю забезпечує тяга гумового еспандера або каната.

Вправи для розвитку швидкості:

1. Під час бігу: починається плавно і поступово збільшується швидкість.
2. Гранично швидкі постукування носками, п'ятами об підлогу і долоньями по колінах; рух прямими руками угору і вниз, уперед/
3. Максимально швидкі колові рухи прямими руками перед собою зі змінною руху рук – одна вперед інша – назад.
4. Стрибок на місці. Ноги разом і нарізно з почерговим рухом різнойменних рук до грудей, убік і нагору.
5. Руки в упорі об стіну, біг ногами, виконувати з поступовим прискоренням.
6. У положенні бойовій стійки, пальцями рук переміщати ціпок нагору і униз. Так само пересувати ціпок і одночасно низько присідати.
7. У положення бойовій стійки виконувати випадати різної величини й погойдуватись.
8. У положенні бойовій стійки пересувати пальцями мале чи велике кільце з присіданням, низької бойовій стійки виконувати випадати.
9. Гранично швидкий біг на місці з розслабленими руками, за сигналом при йняти положення бойовій стійки.
10. Поштовхом обох ніг зробити випад і тягтися рукою й тулубом уперед. Вправи з малою скакалкою:

11. Ритмічні стрибки з однієї ноги на іншу.
12. Два стрибки на один оберт скакалки, один стрибок на два і три оберта скакалки, чергування різних стрибків.
13. Виконувати на місці і в русі вперед, назад з поступовою зміною швидкості обертання скакалки вперед і назад.

Відпрацювання витривалості здійснюється завдяки вправам з інтервальним режимом, наприклад, 20 секунд інтенсивних вправ (випади / атаки / стрибки) → 10 секунд пауза → 8 раундів. Також розвиває витривалість робота в парах. Спочатку один атакує, другий захищається без зупинки. Через 1 хвилину – зміна позицій. Виконується 3 раунди. Ця вправа імітує змагальне навантаження.

Спритність у стійці – це показник фехтувальної мобільності, здатність швидко зреагувати, змінити напрям, вийти з-під атаки або несподівано атакувати. Основні цілі досягнення спритності у стійці: раптова зміна напрямку руху; контроль рівноваги при швидкому переміщенні; ритмічність і короткі імпульси; швидкість прийняття рішення в стійці.

Питання до співбесіди:

1. Яке значення для фехтувальника мають швидкість та витривалість?
2. Які вправи з інтервальним режимом на швидкість і витривалість вам відомі?
3. Що таке спритність у стійці, як її досягти?

РОЗДІЛ 3

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів.

Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результати виконання контрольних вправ;
- результати виступу в змаганнях різних рівнів;
- здача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
1.Згинання і розгинання в упорі, лежачи на підлозі (разів)	чол.	41	35	29	23	17
	жін.	24	18	14	9	5
2. Вис на зігнутих руках (сек.)	чол.	54	44	36	31	26
	жін.	19	15	11	7	4
3.Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	чол.	50	44	37	31	26
	жін.	26	31	35	31	26
4 Стрибок у довжину з місця	чол.	246	232	215	200	185
	жін.	203	190	178	165	155
5. Нахили тулуба вперед з положення сидячи	чол.	18	15	12	9	5
	жін.	18	15	12	9	5

ЛІТЕРАТУРА

1. Горбачук Є. О., Кривенцова І. В. Аналіз проблематики навчально-тренувального процесу з підготовки шпажистів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С. 36–40.
2. Дрюков В. О., Шуберт В. С. Підготовка спортсменів у фехтуванні на шаблях : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2011. 245 с.
3. Дрюков О. В., Дрюков В. О. Фехтування на шпагах: теорія і методика : монографія Київ : Центр ДЗК, 2017. 224 с.
4. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г. Особливості методики навчання фехтуванню майбутніх педагогів. *Актуальні проблеми розвитку фізичної культури в Україні : матеріали VII Всеукр. наук. конф., Харків, 24 листоп. 2011 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди*. Харків, 2011. С. 27–30.
5. Кривенцова І., Лиманський П. Динаміка показників результативності бойової діяльності у шпажистів 10-12 років під впливом авторської програми. *Єдиноборства*. № 4 (18). 2020: С. 16–24.
6. Твердохліб О. Ф. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок). *Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів*. Київ : КПІ ім.Ігоря Сікорського, 2017.
7. Несен О. О., Кривенцова І. В., Клименченко В. Г. Фізичне виховання з елементами фехтування» на дистанційній платформі навчання MOODLE (із досвіду організації навчання у ХНПУ імені Г.С. Сковороди). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Харків: ХДАК, 2021. С. 17–20.
8. Улан А. М. Орієнтація підготовки фехтувальників

з урахуванням функціональної асиметрії : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Київ, 2019. 28 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/198f24c5-05bd-4f11-939f-bbd04202abdd/content>

9. Fencing: Skills. Tactics. Training. (Crowood Sports guide). Andrew Sowerby, USA 2014. С. 10–25.

Допоміжна література

1. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів. *Вісник Черніг. держ. пед. ун-ту*. Чернігів : ЧДПУ. 2011. № 86. С. 15–18.

2. Методичні вказівки та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Організація та проведення навчально-тренувального процесу з армспорту) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад.: Д. О. Безкоровайний, І. М. Звягінцева, О. Є. Комаревич. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 49 с.

3. Організація та проведення навчально-тренувального процесу з армспорту. Методичні вказівки з дисципліни «Фізичне виховання (для студентів 1-5 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей університету) / Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Уклад.: Безкоровайний Д. О., Звягінцева І. М., Комаревич О. Є. Харків : ХНУМГ, 2016. 49 с.

4. Годлевський П. М., Старіков В. С. Удосконалення навчального процесу з предмету «фізичне виховання» засобами інформаційно компютерних технологій на прикладі самозахисту. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. (Rehabilitation & Recreation)*. № 1 (2017). С. 4–6.

5. The Rise of American Fencing, Igor Chirashnya, USA. 2019. С. 7–22.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах.

URL:

https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovanny_a_studentiv

2. Федерація Фехтування України. URL:

<https://www.nffu.org.ua/>

3. Міжнародна Федерація Фехтування. URL: <https://fie.org/>

4. Fencing News. URL: <https://fencing.net/>