

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**  
**ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФЕХТУВАННЯ**  
*(для студентів усіх спеціальностей Академії*  
*з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»)*

Харків  
ХНАМГ  
2012

Методичні вказівки до практичних занять із фехтування для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: І. Ю. Садовська–Х.: ХНАМГ, 2012. – 27 с.

Укладач: І. Ю. Садовська

Рецензент: проф., к. т. н. В. М. Ключко

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту,  
протокол № 5 від 17. 12. 2011

## ЗМІСТ

	Стор.
1. Вступ.....	4
2. Історія з фехтування.....	4
3. Зброя для фехтування.....	7
4. Підготовка фехтувальника.....	8
5. Методи навчання фехтуванню.....	9
6. Основи навчання рухам.....	9
7. Особливості навчання основам техніки й тактики фехтування.....	10
8. Практичні заняття. Загальна та спеціальна фізична підготовка (для всіх груп, що замаються) .....	10
1) Загальна фізична допомога.....	10
2) Спеціальна фізична допомога.....	12
9. Засоби й методи загальної та спеціальної підготовки учнів.....	13
10. Загальнорозвиваючі вправи.....	13
11. Спеціальні вправи.....	18
12. Допоміжні види спорту.....	19
13. Комплекс ранкових фізичних вправ.....	19
14. Вивчення й удосконалення техніки та практики фехтування.....	21
1) Фехтування на рапірах:.....	21
а) Для студентів 1-го року навчання.....	21
б) Для студентів 2-го року навчання.....	22
с) Для студентів 3-го року навчання.....	22
д) Для студентів 4-го року навчання.....	23
е) Для студентів 5-го року навчання.....	23
2) Фехтування на шпагах:.....	24
а) Для студентів 1-го року навчання.....	24
б) Для студентів 2-го с 3- го року навчання.....	25
3) Фехтування на шаблях:.....	25
а) Для студентів 1-го року навчання.....	25
б) Для студентів 2-го року навчання.....	26
с) Для студентів 3-го року навчання.....	26
д) Для студентів 4-го року навчання.....	27

## 1. ВСТУП

Фехтування дивовижний незвичайно романтичний вид спорту. З другого боку, фехтування – це давнє бойове мистецтво, прекрасне і смертельно небезпечне. Фехтування має тисячолітню історію, але і актуальне до наших часів. У первісному суспільстві, фехтування зародилося як спосіб захисту. У середньовіччі фехтування вважалося необхідним елементом вихованням рицаря та дворянина, засобом перетворення хлопчика на благородного чоловіка і мужнього солдата. Не справедливо забуте на початку ХХ століття, це мистецтво наразі переживає друге народження. Воно стало видом спорту, зацікавленість ним непохитно зростає.

На питання, що таке фехтування, важко дати однозначну відповідь. По-перше, фехтування визначається як спосіб наносити удари зброєю і спішно уникати їх самому. Першим прийомом фехтування користувалися наші далекі предки, навіть не маючи відношення до роду Homo Sapiens. Фехтували палицями, тобто тим, що траплялось під рукою і що збільшувало силу удару. Для фехтування часів Середньовіччя більш підходить інша назва: це мистецтво, ціль якого – стовідсоткове користування зброєю для виконання певних прийомів. Мета досягнення, якщо спортсмен правильно тримає зброю, правильно пересувається, вірно й ефективно проводить атаку та бере захист. Для досягнутої цілі потрібні довгі й витривалі тренування, а також володіння тактикою ведіння бою.

**Сучасне фехтування** має декілька напрямків залежно від ситуації та цілі.

**Бойове фехтування.** Входить до програми з підготовки солдатів. Останнім часом у зв'язку з еволюцією збройові бойове фехтування втрачає свою популярність.

**Спортивне фехтування.** Набуває великої популярності довоєнні та післявоєнні роки. Як наслідок зацікавленість спортивним фехтуванням почала зменшуватися через дороге спорядження, але знову відродилася в наш час.

**Сценічне (театральне) фехтування.** Широко використовується в кіно-постановках і театральних п'єсах із історичним епізодом.

**Історичне фехтування.** З'явилося в ХІХ столітті в Англії та швидко розповсюдилось в інші країни Європи. Для історичного фехтування використовують копії реальної бойової зброї різних епох. Античності, Середньовіччя. Із такою ж точністю робляться костюми минулих літ.

## 2. ІСТОРІЯ ФЕХТУВАННЯ

Сутність фехтування блискуче визначив Мольєр: « Фехтування - це мистецтво наносити удари, не стримуючи їх. Необхідність торкнутися противника, уникаючи його ударів робить мистецтво неймовірно важки, чи до ока, який бачить попереджує, до розсуду, який обговорює і вирішує, до руки, яка виконує, необхідно прибавити точність і швидкість, щоб дати належне життя зброї».

Три види зброї використовують у змаганнях із фехтування: рапіра, шабля, шпага.

Легка та вигнута рапіра колись використовувалася тільки для тренування. У бої на рапірах зараховуються торкання вістрям корпусу противника. Шпага – дует-

льна зброя з обоюдним лезом. Удари мають наноситися кінцем шпаги, зараховують її торкання будь-якої частини тіла. Шабля – удари наносяться тільки вище пояса, як це було колись у кінних боях. Історія фехтування має давню історію. Ще в народів давньої Індії існувала свята книга з принципами вправ зі зброєю. У ті часи в Японії та Китаї була розповсюджена наука фехтування на бамбукових палицях. У Давньому Єгипті також широко використовувався такий вид вправ зі зброєю. Єгипетські воїни фехтували на палицях зі спеціальною рукояттю, захищаючи озброєну руку. Тонка дощечка, закріплена на перед плечі незброєною рукою тремтять ремнями, виступає в ролі щита для відблиску ударів суперника. Суддя з барельєфу в храмі Медине Абу (Верхній Єгипет), збудованому Рамзесом III у 1190 р. до нашої ери змагання з фехтування почали проводитися приблизно за 4 століття до перших олімпійських ігор. У одного із бійців, намальованих на барельєфі, лице прикрите своєю образною маскою у вигляді захищаючого ока валика, причепленого до голови. Фехтування як видовишне мистецтво отримало розповсюдження в Давній Греції та Римській імперії. Греки створили школи навчання з володіння холодною зброєю. У Римській імперії учителя, яких називали «лікарями зброї», навчали солдатів в армії. У середні віка фехтування носило ярко виражений класовий характер: ним займалися здебільшого представники аристократії феодальних князівств і держав. Прості люди – городяни і християни – фехтували на палках, оббитих залізом, та на алебардах.

Фехтування як мистецтво користування шпагою й рапірою зародилося в Іспанії в XV столітті. Першими книжками з історії фехтування вважаються твори іспанських викладачів, вийшовши в 1474 р. приблизно в цей час в Німеччині була створена корпорація викладачів фехтування, а в Англії – асоціація фехтувальників. У XVI столітті в Італії вперше були визначені принципи фехтування, й теоретичного обґрунтування його принципи

К першій чверті XVI століття розповсюдження отримали ті види зброї, якими зручніше було нанести укол, проникнув кінцем клинка в дірку та щілину між пластинами лат. Ця обставина заставила з'явитися клинок меча к наконечнику і в підсумку привело до появи шпаги, яка витиснула меч. Іспанія стала засновником рапіри з класичним типом рукоятки, яка мала чашоподібну гарду.

У XIX столітті фехтування представляється як вид спорту. Найбільш активно спортивне фехтування розвивається у Франції, Італії, Австро-Венгрії і Німеччині.

Вперше змагання з фехтування в сучасній їх трактовці були проведені в кінці XIX ст. У 1986 році по випадку тисячоліття заснування Венгурської держави в Будапешті був проведений великий міжнародний турнір з фехтування. 9 листопада 1913 року в Парижі представниками національних федерацій Бельгії, Великобританії, Венгрії, Німеччині, Італії, Нідерландів, Норвегії, Франції, Швейцарії, та чеського фехтувального клубу «Рігель» було проголошено створення Міжнародної федерації фехтування (ФІЕ).

Уперше міжнародні правила ФІЕ були прийняті червня 1914 року. Перший випуск «Правил змагань ФІЕ» вийшов у 1919 р.

Фехтування як вид спорту було включено до програми перших Олімпійських ігор сучасності 1896 році. Першими видами змагань на іграх в Афінах було власне перевага на рапірах і шаблях серед чоловіків. Командна перевага по цим видам зброї

стало проводитися починаючи з ігор III Олімпіади (1904 р.). Одиночні змагання на шпагах у програмі Олімпіада вперше були проведені у 1900 р., а командні за цим же видом зброї вперше відбулися на Олімпійських іграх у Лондоні в 1908 році. Особливі змагання перший раз проводилися у 1924 р. на Олімпійських іграх у Парижі, а командні змагання – на 17 Олімпіаді в Римі (1960). В Атланті в 1996 р. жінки вперше в історії Олімпіад схрестили шпаги в одиничних і командних змаганнях, раніше жінки змагалися лише на рапірах

До 1956 р. на олімпійських іграх найкращих результатів досягали фехтвальники Венгрії, Італії та Франції. Серед них знаменитий Італійський майстер Недо Наді, отримавши золоті нагороди у змаганнях на рапірах (1912 і 1920 р.) і на шаблях (1920 р.). Він один в історії фехтування завоював 5 золотих медалей на одних іграх в особистих змаганнях – на рапірах і шаблях і в командних – на рапірах, шаблях і шпагах. Інший італійський фехтувальник Едуард Манджаротті – хазяїн самої великої олімпійської колекції нагород. Він виступав з 17 до 42 років, завоював 13 олімпійських медалей (6 золотих, 5 срібних і 2 бронзові).

Аладар Геревич – венгерський шабліст. Учасник шістьох олімпіад з 1932 до 1960 р. Останню свою золоту медаль отримав у 50 років. Венгерський фехтувальник Рудольф Карпати брав участь у чотирьох олімпіадах, завоював 6 золотих медалей.

У 60-х роках радянська школа фехтування твердо утвердила свій авторитет на міжнародних аренах. Великих результатів у різних міжнародних змаганнях досягли фехтувальники Куби Польщі, Румунії. В останні роки розширюється склад країн – учасників первинних світових та олімпійських ігор, збільшується кількість міжнародних турнірів, покращується зброя і спорядження, конструкції електрофіксатора уколів, зростає майстерність спортсменів. За функціональними йому стратегіями бою і атлетизм фехтування інколи називають «шахи». Бій фехтувальника дійсно можна порівняти з блицтурніром шахістів, де рішення приймаються в долі секунди, а найменша помилка може обернутися поразкою. Використання фехтувальної культури виходить за межі фехтування як виду спорту. Фехтування на шпагах входить до програм сучасного п'ятиборця.

Необхідність зображення фехтувального двобою в театрі, кіно визначено формується сценічне фехтування. Широко розповсюдженні також національні види фехтування. У Росії цікавість до «шпажного мистецтва» виникла на початку XVII століття, коли воно стало прийматися як засіб виховання бойового духу, розвиток спритності, у відмінності від турнірів й дуельної форми на Заході. На озброєних офіцерах, рейтарських і драгунських полків було прийнято холодну зброю різних видів. У майбутньому на основі військово-прикладного фехтування почало розвиватись і спортивне фехтування. Петро I зробив фехтування безпосередньо заняттям для дворян і ввів в військові та цивільні навчальні заклади, обов'язковим предметом «рапірну науку». На початку IX століття розробляються перші «Правила мистецтва фехтування на штиках» (1834 р.).

Фехтування на рапірах вперше використовувалася для підготовки офіцерів армії та флоту в 1701 р. у Московській школі математичних і навігаційних наук, викладалася «рапірна наука». У відкритій в Петербурзі (1719 р.), московській академії наук, а в 1732 році вона вводиться як обов'язковий предмет навчання у бойовій

академії. У 1816 в Петербурзі відкривається перша фехтувальна школа з підготовки інструкторів і вчителів. Цей вид спорту почав розвиватися не тільки в Петербурзі та Москві, а і Смоленську, Ризі, Томську, Севастополі, Омську.

В II половині IX ст. спортивне фехтування між офіцерами російської армії стає більш розширене. У жовтні 1855 р. в Петербурзі відкривається фехтувально-гімнастичний зал. Це вперше в Росії офіційно утвердили уставом.

У XX ст. в Росії чітко вирізнилися 2 напрямки розвитку фехтування.

Уперше офіційні змагання з фехтування на ескадроні, рапіри і гвинтівки з еластичним багнетом за затвердженими правилами були проведені в березні 1860 р. для офіцерів гвардії в Петербурзькому гімнастично-фехтувальному залі. Одним із найважливіших частин фехтувального життя в Росії є змагання з імператорські призи. До змагань допускалися лише офіцери. Був створений перший фехтувальний турнір військових училищ у квітні 1908 р. в Одесі. У його програми вперше в Росії були додані змагання з фехтуванню на шпагах.

У 1899 – 1916 р. р. з ініціативи петербурзької атлетичної групи проводяться щорічні першості Росії з фехтування ескадроном На початку XX ст. російські фехтувальники С. Агафонов, П. Заковорот, Ю. Мишої та інші. У 1910 р. у Парижі російські фехтувальники взяли участь у великих міжнародних змаганнях, і вони зайняли 35 місце.

На Олімпіаді в Барселоні в 1992 р. шаблісти завоювали золото збірної СНГ.

У 1992 р. шаблісти починають свою самостійну історію російського фехтування.

Напередодні ігор у Барселоні була створена федерація фехтування Росії. Найкращих результатів на цій рік досягли російські шаблісти. У 1993 і 1995 р. р. ставав Г. Керієнко. У 1994 р. уся команда завоювала золото, а в 1995 р. – срібло. Великий успіх досяг шпажист П. Колобков, виграв чемпіонат світу (1993 і 1994 р. р.).

Дмитро Шевченко на першості світу 1995 року. Команда, яку він очолював, зайняла друге місце.

Після Токійської перемоги Григорія Крися нікому із наших шаблістів не вдалося приблизитися до олімпійського п'єдесталу в одиночних турнірах. І ось через 32 роки 1996 році в Атланті першим із росіян завоював золоту медаль, шпажист Олександр Бекетов. Тоді в Атланті Росія завоювала 4 золоті, 2 срібних і 1 бронзову.

### **3. ЗБРОЯ ДЛЯ ФЕХТУВАННЯ**

Історично склалося, що вся зброя у фехтуванні поділилася на три види: шпага, рапіра, шабля. Першою з'явилася шпага. Вона прийшла на зміну мечу, оскільки вона була легшою. Вона була призначена для уколів противника й ударів. В шпазі велике значення приділяється захисту руки.

Для проведення тренувань шпажистові потрібна зброя, яка була б більш легкою та безпечною, ніж шпага. Так з'явилась рапіра без ріжучих лез і з тупим кінцем. Під час розвитку фехтування рапіра виділялася в окремий напрямок.

Шабля з'явилася із історичних поєдинків верхи на конях. Вона призначалася для нанесення й ріжучих, і колючих ударів. Зараз змагання олімпійців проходять не на конях, а на фехтувальних майданчиках.

Рапіра – колюча зброя. Клинок рапіри чотиригранний, хоча зустрічалися три-

гранні. Спочатку рапіра використовувалась винятково для тренувань і навчання. Пізніше стала використовуватися як дуельна зброя.

Клинок легкий і еластичний. Має чотиригранний переріз, заточений у кінці. Загальна довжина рапіри має бути не більше 110 см., вага – 500 г. Кість руки захищена круглою гардою діаметром 12 см. Спортивні рапіри можуть мати різні рукоятки. Рукоятки бувають прямі (французькі), з поперечником (італійські), і типу «пістолет» або (бельгійські).

Шпага виникла від лицарського меча в 15 ст. і отримала розповсюдження не тільки в армії, але й у багатьох людей. Шпагу використовували з початку для фехтування. Шпага - зброя колюча, її клинок в перерізі квадратний або ромбоподібний. У пізніх шпаг лезо не заточують зовсім. Шпага була відзначена відмінним знаком дворянина.

Позбавлення дворянського титулу призводило до перелому шпаги у присутності свідків.

Шпага – колюча зброя. Клинок тригранного перерізу, довжиною не більше 110 см., вагою не більше 700 г. Зап'ястя захищається круглою гардою діаметром близько 13,5 см.

Шабля - рубаючи або рубаючи-колюча зброя. Шабля - легка зброя, має плоский клинок. Шабля зазвичай мала вигнуте лезо і була пристосована для носіння в пахвах, прикріплюється до пояса. Шаблі слугували, в першу чергу бронею кавалеристам, що попереджали їхню відносну величезну довжину і пристосування для рублячих ударів зверху, для посилення якого зброя врівноважувалася не середину клинка.

Гарда, яка має дужку, захищає озброєну руку від ударів. Шабля – колюча і рубляча зброя. Дійсними вважаються уколи, нанесені гострим лезом і вдарі нанесені клинком. Довжина клинка – 88 см., рукоятка – 17 см. Діаметр гарти – 15 см.

#### **4. ПІДГОТОВКА ФЕХТУВАЛЬНИКА**

Швидкість і витривалість становлять основу якостей професійного фехтувальника. Також найбільш важливою для спортсмена якістю є чіткість, гнучкість, хороша реакція, координування своїх дій зброєю і маневреністю. Вміння вчасно змінювати темп і амплітуду руху.

Емоційна стійкість, вміння зібратися, не губити концентрації, при роботі на великих швидкостях – основні складові успіху. Також важлива, для фехтувальника наявність тактичного і стратегічного мислення, знання сильних і слабких сторін суперника, вміння пристосовуватися до його манери ведення бою, переграти противника. Професійний фехтувальник передбачає розвиток ситуації в поєдинку на кілька ходів вперед.

Залежності від типу зброї (зони поранення) на результати можуть впливати деякі фізичні характеристики спортсменів. Наприклад, шпажисти високого росту мають переваги, а ось в поєдинках на рапірах, навпаки, важко поранити маленького спортсмена.

Разом з тим існують декілька вирішень одного його завдання, а один і той же прийом може бути застосовано в різних ситуаціях, тому нестандартні дані спортсмена, які не зовсім підходять для заняття фехтуванням, особливості його техніки, перевага



особливих тактичних рішень може стати основою його особистості, техніки ведіння бою. Але розвивати таку нестандартність слід разом із підвищенням майстерності.

## **5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ ФЕХТУВАННЮ**

Методи навчання – це здібності взаємопов'язаної діяльності викладача і учня, направленість на рішення задач навчання. Усі методи навчання фехтування доповнюють один одного, іноді ними користуються одночасно, оскільки не один з них не може бути призначеним особливо.

Вибір методу і методичних прийомів визначення конкретним завданням, особливостями змісту навчального матеріалу, підготовленості учнів, конкретним виконанням умов.

За формою спілкування вчителя і учня можна виділити методи використання слів і методів забезпечення наочності. Для володіння технікою рухів необхідно користуватися методами практичних вправ.

Він полягає в тому, що викладач навчає того, хто навчається індивідуально на уроці і при цьому діє як тренер або як супротивник, слідкує за правильністю виконання прийомів і дій, за логічною взаємопов'язаною технікою фехтування. Ставлячи перед учнями задачі і дії в ролі різних противників, тренер вдосконалює індивідуальну практику й тактику учня, виховує у нього необхідну якість. Індивідуальний метод використовується у вигляді уроку-перевірки, навчання і самовдосконалення, уроки по завданню або діям. Індивідуальний метод організації того, хто навчається, широко використовується під час навчання фехтуванню різних видах зброї.

Організація тих, хто займається індивідуальним методом:

- 1) перевірка тренером кожного учня у строю;
- 2) один учень бере урок у тренера, а інші виконують завдання тренера;
- 3) перегляд індивідуального уроку з техніки, тактики дій або бою, коли один учень бере урок, а всі інші сидять і спостерігають;
- 4) організація групових командних індивідуальних уроків. Усі учні дають одне одному індивідуальні уроки, а тренер спостерігає.

Шляхи зміни характеру виконання прийомів і дій в індивідуальному методі:

- 1) виконання прийомів і дій за допомогою тренера і його зброї;
- 2) виконання прийомів під команду тренера за його задачею за його різними орієнтирами: наочними, слуховими, м'язовими;
- 3) багатократне виконання прийомів за задачею та дією з вибором, по задачі, які ставить тренер, по його дії практичному замислу

## **6. ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХАМ**

Початковим етапом у процесі формування знань, рухових вмінь і навичок являють освоєння навчальними спеціальними знаннями. Джерелом цих знань являються словесні пояснення й демонстрація прав педагога.

У процесі навчання вчитель знайомить учнів зі спеціальними термінами, різними видами виконання фізичних вправ, пояснює правила, яких необхідно дотримуватися під час нових рухів. Так спостерігається образна модель майбутніх дій.

Розвитком навичок завжди пов'язаний із управами, тобто повторенням дій, причому таких, які були би краще попередніх його виконань

Але це покращення рухових навичок йде нерівномірно в більшості випадків на початку навчання відрізняється дуже швидким покращенням в виконаннях нових рухів. Але потім можливі тимчасові затримки в рості результату або навіть його пониження. Тимчасові затримки в розвитку навичок пояснюються різними причинами.

Буває й інший вихід розвитку навичок. Коли спочатку навчання йде не швидко, а потім прискорюється.

З фізичної точки зору рухові вміння та навички стають у злагоджену установлену систему, в умовно-рефлекторну зв'язку між органами чуття, ЦНС, м'язів внутрішніх органів. Ці зв'язки відчуються не відразу.

Спостереженням встановлено, що підготовка до будь-якого одного виду діяльності виявляється впливом на основи інших видів діяльності. Цей вплив може бути гарним, тобто полегшувати формування нових навичок або негативним, затримуючи його.

## **7. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ Й ТАКТИКИ ФЕХТУВАННЯ**

Тактика й техніка нероздільні між собою тому що тактика мистецтва використання технічних прийомів. Через це не відповідність технічних засобів тактичним замислом може призвести до поразки. Бідна техніка зазвичай призводить до покращення тактики, і навпаки, багата техніка народжує тактику різноманітну і тяжку.

Техніка фехтувальника має відповідати його тактичним замислам, і навпаки.

Не зважаючи на повну взаємозумовленість техніки й тактики, фехтувальник не може без утрат для спортивного результату відволікати свою увагу в бою від тактики на техніку. Він має бути поглиблений тільки тактичною боротьбою підготовкою нанести уколи або удари і не отримати їх від противника. Через це техніка виконання прийому має бути автоматизованою, щоб найменшою мірою відводити думки фехтувальника від тактичної боротьби. Саме цими обставинами пов'язуються елементарні тактики передбачає навчання техніки.

Тільки гармонійне поєднання мудрої тактики з автоматизованою технікою – залог успіху спортсмена

## **8. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ. ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (ДЛЯ ВСІХ ГРУП, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ)**

### **1) Загальна фізична підготовка**

Ладові та порядкові вправи. Поняття лад та команди Лад шеренга, фланг, інтервал, колона ладу, дистанція.

Дії ладу на місці та в русі. Побудова вирівнювання лада повороти в ладу. По значення кроку на місці, перехід кроку в біг, із бігу в крок. Зміна швидкості руху в ладу.

Загально розвиваючі вправи. Вправи для м'язів рук та плечового поясу (у різних початкових положеннях – основній стійці, на колінах, сидячі), рухи руками – згинання та розгинання, обертання, махи, відведення приведення, ривки, рухи ру-

ками одночасно та різноманітно під час руху кроком і бігом.

Вправи для ніг: піднімання на носки, згинання ніг в колінах, тазостегнових суглобів, присідання, відведення і приведення ніг, махи з лицьовій і боковій площинах випади пружин з частим покачуванням, підскоки з різних положень ніг стрибки на одній та обох ногах.

Вправи для шиї й тулуба: нахили, обертання та повороти голови, нахили тулуба вперед, назад, в бік, колові рухи тулуба, повороти тулуба, підняття прямих і зігнутих ніг у положенні лежачи на спині, змішані упори в положенні спиною й обличчям до низу.

Вправи з предметами. Гімнастична палиця: нахили та повороти в різних положеннях палиці, махові та колові рухи руками з палицею перевертання, скручування та викручування палиці, перенесення ноги через палицю, стрибки через палицю, підкидання і ловля палиці, біг з палицею за плечима та спиною, перекидання двох ти більше палиць між партнерами.

Тенісний або хокейний м'яч: підкидання і ловля і положення стоячи лежачи, однією й обома руками, ловля м'яча на ходу й під час бігу, метання на дальність, жонглювання двома м'ячами.

Вправи з обтяжуванням: набивний м'яч – різноманітні вправи з використанням м'яча як обтяжування – махові рухи, підкидання вгору і ловля з поворотом, перекидаючи по колу й у парах із різних положень – сидячи, стоячи, стоячи на колінах, лежачи на спині, у різних напрямках способами (поштовхами від грудей обома руками, поштовхи однією рукою від плеча, кидок однією рукою з-за голови, через голову) кидок м'яча та підкидання його однією та обома ногами. Естафета з передачею і кидком м'яча. Гантелі, штанга, мішок із піском: вправи з гантелями для різноманітних груп м'язів, підтягування штанги до рівня плеча, вижимання штанги, повороти, нахили, підйоми на носки.

Гімнастичні вправи зі знаряддям: вправи сидячи на гімнастичній лавці, нахил і повороти тулуба, піднімання згинання й розгинання та розведення ніг, колові рухи ногами, стрибки з лави, на лаву, ходіння по лавці. Вправи на гімнастичній стінці: лазити з почерговим та одночасним перехватом рук, почергово й одночасно переступаючи ногами, присідання, стрибки, махи ногою, стоячи правим та лівим боком обличчям до стіни, нахили та повороти тулуба, згинання та розгинання рук в упорі стоячу з вису стоячи з заду. Вправи на перекладині, кільцях, брусах, колоді розмаху, підтягування, самі прості виси, упори рівноваги зіскоки.

Акробатика. Перекиди вперед і назад. Місто з положення лежачи і нахил вперед, стійка на голові.

Легка атлетика. Біг на короткі дистанції – 30, 60, 100 м., естафетний біг на короткі дистанції. Біг на 300, 400, 800 м.

Біг по пересічній місцевості до 3 км. для юнаків, і 2 км. для дівчат. Стрибки в довжину, у висоту, із місця та розбігу. Потрійний стрибок.

Підготовка та здача контрольних нормативів.

Спортивні та пухові ігри. Гра у волейбол, баскетбол, ручний м'яч, хокей, футбол. Рухомі ігри на увагу, кмітливість, координацію. Естафети з подоланням перешкод, з розстановкою та підбиранням предметів, із передачею м'яча.

## 2) *Спеціальна фізична підготовка*

Вправи для розвитку швидкості. Біг з низького старту на 25 – 30 м., біг на швидкість на 40 – 60 – 100 м., *біг на місці* з плесканням в долоні та по стегнам у швидкому темпі. Біг на місці у швидкому темпі з обпиранням на гімнастичну стійку, біг з раптово змінним напрямком, з раптовою зупинкою та змінення вправ. Біг з прискоренням по сигналу, біг з різних початкових положень. Естафети: зустрічні, з перешкодами, зі стрибками. Метання тенісних м'ячиків, кидання гандбольних м'ячів на дальність.

Ходіння з коловими рухами рук у темпі, удвічі перевищує темпі.

Швидке ведення м'яча однією рукою, швидка передача м'яча в парах. Різні вправи виконуються в ігровій формі, потребуючи швидких відповідних рухів.

Пересування в бойовій стійці зі змінною швидкості Подвоєння уколів на мішені. Виконання коло на мішені без випадання та з випаданням з кроком на швидкість.

Вправи для розвитку спритності. Жонгливання тенісними м'ячами. Перекидання гімнастичних палиць, тенісних і гандбольних м'ячів у парах. Кидки баскетбольного м'яча з поворотом, ведення м'яча з обходом партнера, маневрування з м'ячем, метання маленьких мітчиків у рухову та не рухову ціль. Різноманітні вправи на рівновагу – ходіння з заплющеними очима. Ходіння на зменшені площі опори Ходіння по зменшеній площі опори, ходіння у бойовій стійці на зменшеній площі опори, рухові та спортивні ігри з м'ячем.

Вправи в маневруванні з партнером, різноманітні пересування і нанесення уколів у мішень за сигналом викладача. Вправи зі змінною позицій на місцях із поєднанням з пересуванням в бойові стійці. Уколи в мішень на точність попадання з різних положень на різних дистанціях..

Змагання на точність, ураження мішені.

Вправи на розвиток сили. Згинання та розгинання рук в опорі об предмет нарізній висоті від підлоги. З опору лежачи відштовхування від підлоги з плесканням. Присідання на обох та одній нозі, присідання з обтяжуванням, стрибки та підскоки на одній та обох ногах.

Кидки набивного м'яча (2 – 5 кг.) однією та обома руками у різних положень.

Вправи на розвиток сили окремих м'язових груп (тулуба, рук, ніг) без предметів і з предметами.

Вправи зі штангою (невелика вага) –повертання та нахили зі штангою на плечах, присідання, видавлювання та відштовхування штанги від грудей.

Вправи зі штангою на плечах (вага штанги 75 % від власної ваги): присідання, стрибнути з присіду, стрибки зі змінною ніг.

Вправи на гімнастичній стінці - піднімання на руках, піднімання ніг до кута 45 – 90.

Пересування в бойовій стійці з обтяжуванням – штанги на плечах, перед партнером, глибокі присідання в бойовій стійці з стрибком вгору і поверненням в бойову стойку, випадки та повернення з них у бойову стойку.

Вправи на розвиток витривалості. Біг відносно пересічній місцевості (до 2 км.

Плавання різними способами до 200 – 300 м. Виконання спеціальних фе-

хтувальних вправ із короткими перервами на відпочинок. Тренувальні та вільні бої з короткими перервами між боями.

Вправи на розвиток гнучкості. Різноманітні махові рухи ногами, махові та колові рухи руками. Нахили тулуба вперед-назад. Оберти та колові рухи тулубом. Стійка, місток, на руках, з положення лежачи з нахилом назад. Покачування під час випаду. Шпагат. Вправні на розслаблення. Стрибки на місці з розслабленими руками. Біг під тютцем з розслабленими руками плечовим поясом. Розмахування вільно-висячими руками, за рахунок поворотів тулуба та полу-присідання.

Струшування гронами рук в різноманітних початкових положеннях. У положенні руки вгору – по чергово розслабити м'язи пальців, рони рук передпліччя або м'язів спини, ніг. Чергування напруги й розслаблення м'язів рук, ніг тулуба.

## **9. ЗАСОБИ Й МЕТОДИ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГООВКИ УЧНІВ**

Використовуючи різноманітні фізичні вправи для фізичної підготовки учнів, слід завжди пам'ятати, що розвиток спеціальної якості завжди краще сполучати з одночасним підвищенням рівня розвитку всіх фізичних і вольових якостей. Тому поряд із звичайними вправами для високої та функціональної підготовки учнів необхідно широко використовувати загально розвиваючі вправи та допоміжні види спорту.

Для успішного виконання вправ і більш ефективного їхнього загального і спеціального впливу треба, щоб учень ґрунтовно виконував вправи, їхнє призначення уміло використовував необхідний темп, ритм і амплітуду руху.

Для загальної та спеціальної фізичної підготовки учня рекомендовано використовувати різноманітні фізичні вправи.

## **10. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ**

Стройові вправи, різного виду, рухи і завдання. Ці вправи використовуються для виховання організаційності, дисципліни, швидкості орієнтування та чіткості виконання поодиноких і групових дій, правильної осанки, а також розігріву та підвищенні емоційного стану.

Стройові вправи: побудови і перебудови по стройовому уставу і прийнятті гімнастиці в 1-ну, 2-і, 4-ри. шереди; в колону по 1-му, 2-а, 4-ри; в шамотному порядку.

Виконання різноманітних завдань: побудова і перебудова в шеренгу або колону у проміжки часу. Виконання завдань і дій за сигналами викладача на швидкість.

Чергування різних видів ходьби, бігу та стрибків: ходіння в присадку широким шагом, випадками, з високим підняття колін, на носках, п'ятах, на краю стопи. Спортивні ходіння зі зміною темпу – з прискоренням, гальмуванням і зміною напрямку рухів. Рівномірний біг з різкими обертами, підскоками і рив-

ками на несподіваний сигнал.

Ходьба і біг на місці з подоланням природних перешкод стрибки з місця в довжин – вперед, назад, ліворуч, праворуч.

Потрійний стрибок, стрибки вгору й довжину, стрибки через козла та коня.

Приклади вправ без особливої напруги:

- Згинання та розгинання рук в опорі на стіл, гімнастичну лавку в опорі лежачи на підлозі.
- Різноманітні присідання на обох ногах.
- 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.

- Різноманітні присідання з м'ячем, штангою. Накручування дроту з вагою на палиці.
- Різноманітні види тяжіння – вперед, назад, у боки.
- Підкинути м'яч вгору, хлопнути руками перед груддю або позаду і схопити його.
- Штовхнути м'яч вгору однією рукою та схопити.
- Підняти м'яч вгору, швидко опустити його убік і нахилити тіло.
- Підняти м'яч вгору, прогнутися, присісти.
- Ударити носком ноги м'яч який тримаєш на витягнутих руках перед груддю.
- Кинути м'яч однією рукою під підняту ногу вперед і схопити іншою рукою.
- Обертати тулуб із м'ячем у руках; обертати м'яч навколо талії.
- Випади з м'ячем у бік, оберту і нахилу тулуба; випад з м'ячем в одній руці, кинути і схопити на випаді в іншій бік.
- Кинути м'яч під. ноги, вгору, через голову, схопити його; кинути м'яч під ноги й тулуб; підкинути м'яч вгору, піймати і присісти.
- Кинути м'яч партнеру від грудей стоячи і сидячи.
- Кинути м'яч партнеру через голову під ноги, із-зі спини через голову.
- Кинути м'яч від грудей, піймати і присісти, одночасно кинути один одному м'ячі на різній висоті від грудей, ловити їх.
- Одночасно кидати один одному м'ячі з випадом.
- Хвилеподібні рухи руками вперед, підіймаючи й опускаючи кисті рук, заведення рук назад з прогинанням грудного відділу.

Вправи на розслаблення. Ці вправи широко застосовуються в усіх частинах уроку. На заняттях їм варто приділяти більш увагу на загальні і спеціальні підготовки. Вправи на розслаблення застосовуються також безпосередньо після силових вправ та інтенсивної спеціальної роботи зі зброєю. Фехтувальнику вони необхідні для розвитку умінь вигідно чергувати напруги та розслаблення м'язів при керуванні зброєю, а також у гранично-швидких контрастних переходах від статички до динаміки дії і для відновлення працездатності. При ходьбі струшувати вільно опущені руки; розслаблювати і струшувати по черзі ноги.

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 поверхні 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.

Вправи для розвитку швидкості:

- При бігу рух, одними руками, починається плавно і поступово збільшується швидкість
- Гранично швидкі постукування носками, п'ятами об підлогу і долонями по колінах; рух прямими руками угору і вниз, уперед
- Максимально швидкі колові рухи прямими руками перед собою зі змінною руху рук – одна вперед інша – назад.
- Стрибок на місці. Ноги разом і нарізно з почерговим рухом різнойменних рук до грудей, убік і нагору.
- Руки в упорі об стіну, біг ногами, виконувати з поступовим прискоренням.
- У положенні бойовій стійки, пальцями рук переміщати ціпок нагору і вниз. Так само пересувати ціпок і одночасно низько присідати.
- У положення бойової стійки виконувати випаді різної величини й погойдуватись.
- У положенні бойової стійки пересувати пальцями мале чи велике кільце з присіданням, низької бойової стійки виконувати випаді.
- Гранично швидкий біг на місці з розслабленими руками, за сигналом прийняти положення бойової стійки.
- Поштовхом обох ніг зробити випад і тягтися рукою й тулубом уперед.

Вправи з малою скакалкою:

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

Із положення бойової стійки виконувати різні випаді й фіксувати їхнє кінцеве положення. Вправи з елементами єдиноборства застосовуються для розвитку швидкості, сили, спритності, точності й уміння спостерігати й почувати тонкі сигнали рухів тіла діючого партнера.

Заплямувати долоню супротивника. Партнери з'єднують кисті рук тиль-

ним боком і роблять по черзі 5 – 10 спроб. Виконувати правою і лівою рукою, підраховуючи кількість нанесених ударів.

Заплямування долоні. Один партнер згинає руку в лікті та тримає її піднятою угору іншою тримає руку долонею вгору, маневрує, виставляючи руку вперед забираючи її назад. Завдання першого – вибрати момент і заплямувати долоню товариша. Після промаху партнери міняються ролями.

Заплямування кисті партнера. Один партнер кладе руки на долоні другого, котрий намагається запламити поверхню його кисті однієї чи обох рук.

Завдання першого партнера – уникнути удару, швидко забравши руки на себе. Після промаху партнери міняються ролями.

Захопити партнера за кисть. Партнери з'єднують кисті тильними сторонами. Спортсмен, у якого рука зверху, має схопити партнера за кисть зверху, завдання другого – уникнути цього захоплення. Виконувати обома руками.

Піймати предмет зі своєї руки. Покласти легкий предмет у коробці від сірників маленький м'ячик на тильну поверхню кисті. різко забрати руку на себе й піяти предмет хватом зверху, виконується ця вправа в різних варіантах, наприклад, забрати руку, лягнути в долоні Упіяти та піяти чи торкнутися рукою чи грудей, лягнути долонею по коліну та піяти предмет.

Узяти предмет з руки партнера, один тримає предмет у долоні, в іншого рука в готовності. Другий має встигнути раптово взяти предмет до стискання партнера в пальці кулака.

Відступити й піяти м'яч, узяти м'яч правою рукою хватом зверху, відпустити м'яч і на лету піяти. Далі вправу ускладнюють (роблять із бавовна і з двома ударами)

Заплямувати носок ноги партнера. Стати в бойову стійку з'єднати пальці рук, рухом передньої ноги, що повинна, заплямувати носком носок ноги партнера.

Накрити великий палець партнера. Обом стати на ліве коліно. і з'єднати її руки з піднятим великим пальцем на гору поставити на праве коліно і з'єднати кисті зігнутими пальцями. Завдання кожного накрити й тримати великий палець партнера. Можна маневрувати пальцем вправо, уліво, підставляти, обманювати партнера. Теж саме виконувати навпаки.

Маневруючи руками, зненацька захопити партнера двома руками за плече.

Захопити ціпок ногою. Партнери стоять на ближній дистанції, ціпок з підлоги підняти носком партнера. Завдання іншого – раптовим рухом ноги вперед накрити ціпок ногою й перекотити їх на свій бік, а партнер з ціпком має встигнути накрити їх й утримати.

Маневрування руками: раптово захопити партнера правою рукою за шию позаду.

Вивести партнера з рівноваги. Стоячи на відстані одного кроку одного від одного вивести партнера з рівноваги поштовхом долоні. Теж саме виконати стоячи на одній нозі, поставивши ноги на одну лінію із положенні присідання. Дозволяється робити обкидні рухи рукою.

Удержати руку на коліні. На ближній дистанції маневрувати правою рукою і прагнути зняти ліву руку партнера з його коліна, намагаючись при цьому



утримати свою ліву руку на коліні. Штовхнути партнера з лінії. Обидва партнери стають на одну лінію обома ногами, ліва чи права нога вперед. Маневруючи руками, штовхнути партнера з лінії раніше, а самому утримати рівновагу. Виштовхнути партнера за лінію кола. З положення стоячи на одній нозі руки за спиною, виштовхнути партнера за лінію кола.

Так само, тільки тримати себе лівою рукою за ногу.

Так само виштовхнути партнера за лінію з положення на присядках руки з'єднати на грудях.

Хто раніше схопить предмет. У положення присядь руки за головою, за сигналом схопити предмет, що лежить на підлозі. Схопити партнера за обидві кисті. З'єднати кисті тильним боком, раптовим поворотом рук у середину схопити партнера за зап'ястя обох рук.

Не дати захопити предмет. Обом партнерам стати на коліна. Один дрібний предмет покласти на своє праве коліно, і тримає праву руку піднятою над предметом.

Завдання другого – вихопити предмет, а першого – накрити предмет долонею й утримати його, захопити м'яч руками. Партнери на ближній дистанції, один із них набивним м'ячем притиснутий до грудей.

Партнер із м'ячем маневрує кроками вперед і назад і періодично виставляє вперед праву чи ліву руку з м'ячем і моментально забирає її до себе.

Завдання другого партнера – вибрати моменту захопити м'яч.

Накрити м'яч рукою. Обидва партнера в присяді, руки на колінах, м'яч знаходиться на підлозі між ними. За сигналом перекотити м'яч ногою. Обидва партнера стоять на відстані кроку від набивного м'яча, щоб за сигналом кожний прагне носком ноги перекотити м'яч на свій бік.

Перекотити м'яч під ноги. Обидва партнера вприсяді на відстані кроку від м'яча ноги на ширині пліч руки на колінах. За сигналом правою чи лівою рукою перекотити м'яч під ноги на свій бік. Захопити м'яч руками. Обидва партнера в лівій чи правій бойовій стійці на середній дистанції. За сигналом захопити набивний м'яч обома руками, зробивши випад, піймати падаючий м'яч. Обидва партнера знаходяться вприсяді, один тримає набивний м'яч на зігнутих руках перед грудьми, другий тримає руки на підготовці біля м'яча. Перший відпускає м'яч, а другий має встигнути піймати падаючий м'яч, не давши йому торкнутися підлоги.

Боротьба за м'яч. Обидва партнера тримаються обома руками за набивний м'яч, за сигналом тренера відібрати м'яч у партнера.

Піймати партнера. Один партнер у бойовій стійці, руки на поясі, наближається кроками, стрибками та відскакує назад. Завдання партнера, що стоїть у стійці, - тримати партнера за руки.

Накрити носок ноги партнера. Обидва партнера знаходяться на ближній дистанції. Один стоїть з піднятим носком ноги, інший маневрує ногою, і періодично підсуває свою ногу під ногу партнера, і швидко забирає його. Завдання першого заплямування носка.

Заплямування партнера. Обидва партнера знаходяться в бойовій стійці на

далекій дистанції, один маневрує кроками вперед і назад і прагне, зробивши крок уперед. Другий зробивши випад, зафіксувати будь-яку частину.

Захопити партнера за талію. Партнери стоять на ближній дистанції. Перший піднімає руку в бік, другий знаходить у стійці готовності. За сигналом перший – опускає руки вниз, а другий прагне схопити за талію. Так само виконувати з іншим партнером.

Вправи для самомасажу. Для зняття стомлення швидкого відновлення працездатності та свіжості м'язів.

Вправи наприклад: розминання м'язів передпліччя і плеча. М'язи рук масажують за лімфатичними шляхами знизу вгору в напрямку пахвової западини. Прогладжування й розтирання м'язів пальців кисті. Розминання дельтоподібного м'яза. Розминання і струшування двоглавого та триглавого м'язів. М'яз ніг масажують у напрямку підколінних і пахових залоз. Розминання ікроніжних м'язів на скронях робити двома руками в положенні лежачі, з опорою ніг у стіну. Струшування м'язів стегна лежачи. Розтирання підошви та п'яти

Розминання м'язів передньої частини стегна. Обертання ступнями обидва боки. Розтирання п'ятою м'язів підошви. Напружене стопи. Та розтягування м'язів підошви натисканням п'яти однієї ноги на пальці іншої. Струшування й розминання розслаблених м'язів зовнішньої поверхні стегна в положенні стоячи. М'яз спини масажують у напрямку хребта до пахових западин. Розтискання поперекової області. Розтирання й поколачування сідничних м'язів. Струшування й розслаблення м'язів рук і ніг при підскаках на одній нозі.

## 11. СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ

У підготовчій частині уроку для кращого оволодіння технікою прийомів фехтування та розвитку спеціальних вправ, що підводять. Різноманітні пересування вперед і назад у бойовій стійці, що чергуються з рівномірним бігом. Наприклад, 200 м. – 1 хв., пересування, 300 м. – 2 хв., пересування й т. д.

Швидкий біг 30 – 50 м. 1 хв.. Під тюпцем і 1 хв. Повторити 2 – 3 рази.

Перебування у статичному положенні бойової стійки до 1 хв.: високої, середньої, низької. Перебування у низькій бойовій стійці з подачею ваги тіла більш вперед, назад.

Пересування у статичному положенні бойової стійки до 1 хв.

З динамічним перебуванням й випадками 2 хв.

Повторите 2 – 3 рази. Динамічні пересування в бойовій стійці вперед та назад, які чергуються, миттєвим розслабленням і розташуванням ніг. Виконувати без зупинок 3 хв.

Пересування з партнером у бойовій стійці. Стати в бойову стійку на ближній дистанції, з'єднати кисті тильним боком. Пересуватися вперед і назад, зберігаючи дистанцію; прагнути не розірвати з'єднання рук. Ініціатива то в одного, то в іншого партнера. Пересування в бойовій стійці вперед і назад, з'єднавши долоні на натиск долоні партнера зробити швидкий випад об долоню. Різноманітні уколи в мішень, опудало.

Уколовши по рухливому опудалу, яким керує тренер, то раптово з'явля-

ються відчуття, що рухаються і падають. Виконання прийомів за лівою бойовою стійкою, у вузькому проході, який обмежує амплітуду, виконання випадів на похилій доріжці та інші різноманітні пересування. Одне заняття 10 – 20 хв.

## 12. ДОПОМІЖНІ ВИДИ СПОРТУ

Щоб успішно розвивати загальну фізичну підготовку, необхідно систематично займатися допоміжними видами спорту, що сприяють розвитку загальних і спеціальних якостей.

Для розвитку швидкості орієнтування й витривалості при роботі з перемінною інтенсивністю рекомендуються спортивні ігри: баскетбол, футбол, теніс.

Для розвитку спритності, швидкісної сили й витривалості рекомендуються легка атлетика, стрибки, метання диска, штовхання ядра, біг.

Усі ці вправи корисніші в помірних дозах.

Прогулянкова ходьба на лижах, катання на ковзанах.

Елементи боксу: пересування, позначення ударів. Для фехтувальників плавання застосовується в гігієнічних цілях для загартовування, зміцнення нервової системи. У підготовчому періоді тренування можна займатися допоміжними видами спорту. Рекомендуються спортивні й рухливі ігри. Засобу загальної фізичної підготовки, перехідний період має займати значне місце, підвищення загального фізичного розвитку

## 13. КОМПЛЕКСИ РАНКОВИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

У режимі для фехтувальника ранкові вправи для зарядки та розвитку фізичних якостей є необхідним засобом зміцнення здоров'я й усебічного розвитку.

Викладені комплекси вправ є зразком і розраховані на спортсмена середнього розвитку. Комплекс рекомендовано виконувати частково. Кількість повторень можна збільшувати чи зменшувати залежно від віку й підготовленості спортсмена. При доборі та виконанні ранкових фізичних вправ не слід боятися різноманітних рухів. Вправи потрібно виконувати без пауз.

У цей комплекс входять: вправи загально-розвиваючого характеру, що впливають на всі м'язові групи й системи організму(7 – 8 хв.).

Спеціальні підготовчі вправи для розвитку найважливіших фізичних якостей і відстаючих від розмітку м'язів (5 – 6 хв.).

Спеціальні вправи у прийомах фехтування без зброї та зі зброєю, вправи для удосконалення техніки основних положень і рухів і розвитку уколу(7 – 8 хв.).

Водяні процедури (2 – 3 хв.).

Усього за часом – 20 – 25 хв. Після ранкових фізкультурних вправ рекомендується 15 хв. відводити прогулянковій ході, необхідно в комплекс вправ вносити зміни та доповнення.

Зразковий комплекс ранкових фізкультурних вправ для учнів 1-го року навчання:

1. Зігнути руки в ліктях притиснути до тулуба і зробити 2 – 3 ривки руками назад, потім поставити руки перед грудьми й повторити.

2. Розгорнути руки в боки й потягнутися, потім схрещуючи руки на грудях і роблячи видих, розтягувати легкими ривками м'яз спини.
3. Зігнути руки в ліктях, виконувати колові рухи назовні й усередину.
4. Плавна підняти руки вперед, підняти й опустити кисті рук напружено, потім відвести руки назад і прогнутися; нахили вперед торкнутися обома руками носка правої, а потім лівої ноги.
5. Колові рухи руками з різною амплітудою виконувати плавно, а потім швидко.
6. Колові рухи тулубом із присіданням. Виконувати по 8 – 10 разів:
7. Захопити правою рукою гомілковостопний суглоб правої ноги й підтягувати стопу до сідниці.
8. В присядку з широко розставленими ногами переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу, не зрушуючи з місця.
9. Махові рухи ногою вперед, назад виконувати по черзі.
10. Різноманітні присідання з акцентом на випрямлення ніг. Виконувати 15 разів із різних положень ніг.
11. Згинання та випрямлення рук в упорі. Виконувати 10 разів з акцентом на випрямлення.
12. Підскоки на одній нозі з розслабленням рук та іншої ноги.
13. У кожену руку взяти по невеликому м'ячу й одночасно стискати їх пальцями.
14. Пружні рухи зі з'єднаними пальцями.
15. На присядках розсовувати ліктями коліна, стоячи, швидко стукати долонями по колінах, потім носками ніг об підлогу
16. Вправи з ціпком: перехоплювати ціпок перед собою, розслаблюючи одну з рук, пересовувати ціпок пальцями вперед і назад, присідаючи.
17. Поставити ціпок на плечі, походити, розслабити і стиснути ноги, зберігаючи правильну поставу.
18. Розслабити і стиснути м'язи рук.
19. Стати до стіни і прийняти правильну стійку, і прагнути зберегти її постійно.  
Прийняти душ, зробити обтирання.  
Комплексний приклад, ранкових фізкультурних вправ для фехтувальників другого року навчання.:
  1. Розвести руки в сторони, потягнутися і прогнутися у грудній частині, схрестити руки перед грудьми, обхопити себе за плечі.
  2. Махові рухи руками вгору, у боки й униз
  3. Хвилеподібні рухи руками активно розтягуючи м'яз передпліччя.
  4. Відвести руки назад, прогнутися й нагинаючи вперед дістати підлоги пальцями.
  5. Згинання та розгинання рук, лежачі в упорі, піднімаючи ногу при згинанні, виконувати з акцентом на розгинання рук, після чого струснути та розслабити руки.
  6. Присісти й устаючи, прийняти положення ластівки, фіксувати кінцеве положення 2 – 3 сек.
  7. Вправи зі скакалкою. Виконувати різні підскоки на 1-ій і 2-ух ногах, 2 – 3 хв.
  8. Покласти руки на стегна, спокійно походити і зробити кілька глибоких вди-

хів, потім з'єднати руки над головою роблячи крок і випад у бік, потягнути однією рукою за іншу.

9. Різноманітні напівприсідання з акцентом на випрямлення ніг, виконувати 25 разів.
10. Повороти тулуба з розслабленими руками, виконувати з прискоренням.
11. Зберігати рівновагу. стоячи найшли нозі, виконувати 7 разів.
12. Присідання виконувати по черзі на лівій і правій нозі по 10 разів, походити, струснути, розслабитися.
13. Виконувати стрибки на місці, почергово рухом рук: одна – вгору, інша – у бік, одна до грудей, інша – у бік.
14. Колові рухи руками з різною амплітудою з наступним переходом на рух руками, як під час.
15. Вправа з набивним м'ячем, штовхнути м'яч на гору й ловити його з присіданням; повороти тулуба в бік і нахили вперед, кинути м'яч під ноги вловити його з поворотом обертати м'яча навколо талії.
16. У положенні бойової стійки низько присідати і максимально швидко стукати долонями по колінах, стукати носками і ступнями, лежачи виконувати самомасаж рук і розтягувати м'язи ступні. Лежачи робити рухи ногами.
17. Розтяжка м'язів ніг у положенні лежачи, вправи завершити легким струшуванням і ослабленням м'язів рук і ніг.
18. Водні процедури. Кількість повторень вправ і їхня інтенсивність виконання залежить від стану тренуваності спортсмена і його фізичного розвитку.

## **14. ВИВЧЕННЯ Й УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ТА ТАКТИКИ ФЕХТУВАННЯ**

### **1) Фехтування на рапірах.**

#### *а) Для студентів І року навчання.*

Основні положення та рухи. Матеріальна частина рапіри. Спосіб тримання рапіри. Основна стійка зі зброєю, початкове положення, підвись, привітання, бойова стійка, стійка вільно, збір. Перехід з одного положення в інше. Пересування: кроки вперед і назад, повторення випаду. Поєднання кроків різної довжини та швидкості з випадали, стрибками, з кроком і випадом.

Позиція: 6, 4, 7, 8. Перехід з однієї позиції в іншу в русі. Поєднання змін позиції з уколами на мішенях. Нанесення уколів у мішень на точність. Проведення змагань у цьому виді вправ,

Позиція: 6, 4, 7, 8. Нейтральне єднання .Відкрите й закрите єднання. Зміна єднань натиском, з колом на місці в пересуваннях. Прості фехтувальні дії. Атаки уколом прямо з 6, 4, 7, 8 позиції. Атаки уколом переводом із 6 і 4 поєднань. Повторні атаки уколом прямо з переводом на відхід супротивника чи відсутність відповіді. Контратаки на зближення супротивника, на атаки з обманом, на атаки з дією на зброю.

Захист: 4 відведення та відбиттям на місці та з кроком назад.

Відповідні атаки уколом прямо без випаду і з випадом. Важкі фехтувальні дії. Атаки з дією на зброю з батманом і захопленням у 4, репозиції. Атаки з ко-

нтор-батманом і контру захопленням із 4 єднання. Атаки з батманом типу – обман прямо – укол переведенням (подвійне переведення).

Важкі захисти: 4 – 6, 8 – 6, 6 – 8, 7 – 4, 4 – 7 та ін. Відповідні атаки-уколи прямо і переводом, без випаду та з випадом.

Фехтувальні вправи з включенням простих і важких атак, захистів, відповідей, контр-відповідей. Різноманітні парні вправи удосконаленні простих і важких дій. Навчальні та вільні бої. Навчальні змагання. Практика суддівства.

### ***б) Для студентів 2 року навчання.***

Удосконалення раніше вивчення положень, і пересувань фехтувальника, і техніки вивчення атак.

Основні положення та рухи. Уколи на швидкість і точність ураження мішені в поєднанні з пересуваннями в бойовій стійці. Удосконалення варіації пересувань – зміна швидкості ритму амплітуди. Вивчення кидка (стріли).

Вивчення 2, 9 (6 високої) позицій. Захист: 7, 8.

Прості фехтувальні дії. Удосконалення техніки й тактики простих атак, вивчених раніше. Атаки з 2 поєднання. Атаки уколом переносом з 4 та 6 поєднання. Атаки кидком. Повторення атаки на відхід супротивника, на затримання чи відсутність відповіді. Контратаки на важкі атаки з обманом, з атаки та контратаки. Скорочена відповідь.

Захисти прямі навпів-колові. Відповідні атаки уколом прямо, переводом, переносом.

Важкі фехтувальні дії. Атаки з діючими та неправдивими діями на зброю типу: неправдивий захват – контр-обман – укол прямо (переводом, переносом), неправдивий батман – захват – укол переводом (переносом, прямо). Атаки з обманом типу: переніс-перевод, подвоєний переказ, подвоєний переніс. Важкі контратаки з обманом (використовують на неправдиві атаки з викликом контр-атаки). Повторні атаки з обманом.

Важкі захисти: коло 6 – 4, коло 4 – 6, коло – 2, коло – 4 -7, коло 6 – 8 та ін.. Важкі відповіді з обманом. Удосконалення прийомів, що вивчаються в парних вправах, навчальних і тренувальних боях, на навчальних змаганнях. Участь у змаганнях. Практика суддівства змагань.

### ***с) Для студентів 3 року навчання.***

Удосконалення вивчених раніше прийомів і дій більш важких умовах взаємодії з супротивником.

Основні положення та рухи. Удосконалення у варіаціях пересувань зі зміною швидкості, ритму, амплітуди руху ніг. Уколи на швидкість і точність ураження мішені з різних положень озброєної руки на всіх дистанціях. Вивчення 5 і 1 позицій.

Прості фехтувальні рухи. Атака «стрілою». Атака уколом у руку з «кутом». Атака зігнутою рукою «супротивника», що випрямляється. Повторна атака на відхід супротивника Здвоєні уколи (ремізи). Контратака на підготовлюючи дію супротивника: на зближення (крок уперед), на спробу заволодіти єднанням, захопити чи вдарити по зброї. Зустрічна атака з опозиції. Контратаки на

атаки з обманом, з дією на зброю, на зближення.

Захисти: 5 – 1. Відповідні атаки прямо, переводом, переносом. Важкі фехтувальні дії. Атаки з двома і трьома обманами, атаки синкопом, атаки з ненавмисним завершенням. Атаки з батманом на зближення супротивника (перехват). Атаки з дією на зброю, справжні та неправдиві батмани, захоплення, контр-батмани, контр-захоплення.

Комбіновані атаки типу: батман 4 – обман прямо – перевод, захват в 6 переводи. Контратак та повторні атаки з обманом. Важкі захисти в різних поєднаннях: колова пряма, напів-колова – пряма на півкола. Узагальнюючі захисти типу: 6 – 8 – 4, 4 – 7 – 6. Важкі відповідні атаки подвоєним й подвійним переводом, перевод – переніс та ін.

Удосконалення вивчених прийомів у парних вправах, взаємних уроках, індивідуальних уроках, навчальних і тренувальних боях. Участь у змаганнях. Суддівство змагань у ролі старшого судді.

#### ***d) Для студентів 4 року навчання.***

Подальше удосконалення раніше вивчених положень пересувань фехтувальника в різноманітних поєднаннях, а також техніки простих атак в різних тактових умовах.

Основне положення на руки. Уколи на швидкість і точність враження мішені, мішень, що рухається в різних положеннях озброєної руки на всіх дистанціях. 3 позиція.

Прості фехтувальні дії. Зустрічні атаки з опозицією у верхніх і нижніх лініях. Контратаки на атаки з обманом, атаки з дією на зброю та комбіновані атаки. Повторні атаки на відхід супротивника, на відсутність або затримку відповіді.

Вивчення 3 захисту.

Важкі фехтувальні дії. Атаки з обманами: подвійні, потрійні, подвоєні переводи, переноси, атаки синкопом. Подвоєння обманів переводом і переносом. Атаки з діючими та неправдивими діями на зброю.

Атаки з захватами, *контр-захватами в 3 позицію*, з батманом У 1 позицію. Атаки з зав'язуванням з нижніх позицій у верхні типу – зав'язування 8 – 4 укол прямо (переводом) верхніх пбзицій у нижні типи зав'язування з уколом 6 – 7 укол прямо. Атаки з коловими зав'язуваннями типу захват 6 зав'язуванням у 6 – укол переводом (прямо). Атаки з батманами на зближення супротивника чи підготовку атаки (перехвати). Комбіновані атаки з використанням зав'язувань.

Важкі, уступаючи та узагальнюючі захисти. Відповідні атаки з батманами з зав'язуванням.

Удосконалення прийомів і дій, що вивчаються в парних взаємного урока, Індивідуальних уроках, навчальних і тренувальних боях, змаганнях тощо.

#### ***e) Для студентів 5 року навчання***

Подальше удосконалення техніки раніше вивчених бойових дій у нападі та захисті.

Основне положення на руки. Позиції: 1, 3, 5, 9. Уколи на швидкість точність у

поєднанні з пересуванням у бойовій стійці. Прості фехтувальні дії. Атаки колами прямо, переводом, переносом з різних з'єднань А позицій. Атаки з 1, 5, 9 позицій. Контратаки з опозиції – зупиняючі уколи. Зустрічні атаки з опозицій.

Виклики зближенням і змінами позицій, поєднання прийомів зближення і зміни позицій.

Важкі фехтувальні дії. Атаки у три темпи типу: подвоєний переводи – укол переводом, два переводи – укол переносом, два переноси – укол переводом. Атаки з навмисним завершенням. Комбіновані атаки у три – чотири темпи з застосуванням вивчених дій на зброю й обманів.

Контратаки з обманом на неправдиві атаки з викликом контратаки. Захист від вивчених атак. Поєднання в потрібних комбінаціях прямих, на півколових і колових захистів із застосуванням вивчених позицій.

Удосконалення навчальних прийомів у правних вправах, навчальних і вільних боях, взаємних уроках індивідуальних уроках із тренером, у тренувальних боях і змаганнях.

## **1) Фехтування на шпагах**

### ***а) Для студентів 1 року навчання.***

Основні положення, та рухи. Матеріальна частина шпаги. Тримання шпаги. Основна стійка. Початкове положення. Бойова стійка. Привітання (салют). Стійка вільно.

Пересування в бойовій стійці - кроки назад і вперед, подвійні (перехресні) кроки вперед і назад, стрибок назад, пів випад і випад, повернення з випаду назад і вперед, кидок.

Позиції: 6, 4, 8, 7, 2, 5. Зміна позицій на місці і й у русі. Показ уколу. Укол однією рукою, з пів випадом, випадом, з кроком і випадом на мішень.

Поєднання: 6, 4, 8, 2, 5. Відкрите, закрите і нейтральне з'єднання. Зміна з'єднання натиском, з колом.

Прості фехтувальні дії. Атаки уколами прямо, переводом у тулуб, руку, ногу, маску. Атаки уколом прямо з позиції.

Захисти зброєю від уколів у тулуб, маску, ногу: 4, 6, 7, 8, 2. Захисти гардою від уколів в руку. Захисти тілом від уколів в руки.

Ноги, маску – прибирання руки, залишивши спереду. стояти ногу що, ухиляється вниз, у боки.

Відповідні атаки уколом прямо, переводом з опозицією.

Важкі фехтувальні дії. Атаки з діючими діями на зброю типу: батман у 4 укол у руку, захват у 6 – укол прямо в тулуб, захват у 8 – укол у ногу. Атаки з обману типу: обман уколом прямо – укол переводом подвійний перевід, обманом укол у руку – укол у ногу.

Захисти від вивчених атакуючих дій у два-три темпи послідовним чи одночасними (з опозицією) відповідними уколами прямо, переводом.

Удосконалення вивчених прийомів у парних вправах, узаємоуроках, індивідуальних уроках, навчальних тренувальних боях. Практика суддівства навчальних змагань.



### ***б) Для студентів 2 і 3 років навчання.***

Удосконалення раніше вивчених прийомів техніки й тактики нападу та захисту.

Основні положення та рухи. Уколи на точність і швидкість нанесення по різних точкам мішені. Удосконалення варіативності пересувань у бойовій стійці – зміна швидкості, ритму, амплітуди. Прості фехтувальні дії. Атаки кидком. Атаки уколом у руку з кутом знизу, збоку, зверху. Контратаки на важкі атаки з обманом і з дією на зброю. Зустрічні атаки з опозицією на простіші важкі атаки. Повторні атаки на відхід супротивника, на відсутність чи затримку відповіді (ремізи, репризи). Неправдиві атаки з викликом контратаки, звичайною відповіддю.

Захист зброєю з випрямленою рукою, захист ухиляння тулуба, підставленням ноги з одночасним уколом (підставкою). Відповідні атаки уколом прямо, переводом (з опозицією).

Важкі фехтувальні дії. Атаки з недіючими та діючими діями й, уколом зі змінною і без зміни лінії. Атаки з зав'язуваннями типу: захват у 6 зав'язування в 7 – укол у тулуб прямо, зав'язування з 8 у 4 – укол прямо з опозицією. Атаки з батманом і послідовним уколом прямо в руку прямо й переводом. Атаки з обманами у два - три темпи. Повторні атаки з обманами та дією на зброю. Контратаки з обманом на неправдиві атаки супротивника з викликом контратаки. Невірні атаки з дією на зброю і з обманом з викликом контратаки, зустрічного уколу з послідовним захистом і проведенням атаки уколом прямо або переводом з опозицією. Важкий захист з різноманітними поєднаннями руху зброї: пряма – на півколо, колова – на півколова, пряма - колова, колова – колова й т.д.

Відповідні атаки прямо, переводом з опозицією й без неї, відповіді з зав'язуванням.

Удосконалення вивчених дій у парних вправах, узаємоуроках, індивідуальних, навчальних і тренувальних боях. Практика суддівства змагань.

### **3) Фехтування на шаблях**

#### ***а) Для студентів 1 року навчання.***

Основні положення та рухи. Матеріальна частина шаблі.

Тримання шаблі. Основна стійка зі зброєю. Основні положення клинка – лезом донизу, вліво, вправо початкове положення. Привітання (салют). Бойова стійка. Стійка вільно, збір. Пересування: кроки назад і вперед, подвійні кроки вперед і назад, стрибок вперед і назад, випад, повернення з випаду назад і вперед, повторення випаду. Поєднання пересувань за різної довжини та швидкості кроків, випадів.

Позиції: 3, 4, 5. Перехід з однієї позиції в іншу на місці й у русі. Імітація ударів. Удари по чучелу – по голові, правому та лівому боку, правій щоці.

Поєднання 3, 4. Зміна поєднань натиском, з колом. Прості фехтувальні дії. Атаки: ударом по голові, по правому боку з 3 позиції з переносом і переводом з лівого боку, контратаки на атаки з обманом.

Захисти: 3, 4, 5. Відповіді з 3 і 4 по голові та правому боку, 5 по голові, правому та лівому боку.

Вправи на володіння зброєю: удари з переносами по голові, правому боці. Здвоєні удари по руці, зовні та зсередини, те саме з переносом, здвоєний удар по руці зовні й по лівому боці. Важкі фехтувальні дії. Атаки з одним обманом типу: обману ударом по голові – удар по правому боці.

Захисти: 3 – 4, 4 – 3, 3 – 5, 5 – 3, 5 – 4 стоячи на місці та кроком назад.

***b) Для студентів 2 року навчання.***

Подальше вивчення й вдосконалення прийомів і дій фехтування на шаблях.

Основні положення та рухи. Ударну уколи на швидкість і точність ураження чучела в поєднанні з пересуванням у бойовій стійці. Удосконалення варіативності пересувань – зміна швидкості, ритму, амплітуди. Вивчення кидка. Вивчення 2 позиції уколу з 3 позиції. Уколи прямо і з переводом. Атаки у відкритому місці. Атаки з навмисним завершенням. Повтори атаки на відхід супротивника, на відсутність і затримку відповіді супротивника. Контратаки на важкі атаки по руці зовні, зсередини, знизу, зверху, по голові. Уколом прямо і з переводом. Невірні атаки з викликом звичайної відповіді, з викликом контратаки, зустрічної атаки.

Захист другий. Відповідь з 2 захисту по руці зовні, правому боці, голові, лівому боці. Контр-захист 3, 4, 5 з послідуєючою відповіді.

Важкі фехтувальні дії. Атака з двома обманами типу: обмани на правий бік. Лівий бік – удар по голові. Атака з дією на зброю типу батману 4 – удар по голові, батман у 4 – удар по правому боці з переносом. Комбіновані атаки типу батман у 4 обман по голові – удар по правому боці. Атаки з батманом на підготовку, атаки на зближення супротивника (перехват). Атаки з безвідносними обманами.

Важкі захисти від вивчених атак у два-три темпи. Відповідні атаки з двома, одним обманом.

Удосконалення простих і важких бойових дій у парних вправах, взаємних уроках, індивідуальних уроках, навчальних тренувальних боях. Практика суддівства.

***с) Для студентів 3 року навчання.***

Подальше вивчення й удосконалення вивчених прийомів і дій нападу та захисту.

Основні положення та рухи. Удосконалення точності та швидкості уколів і ударів на чучелах з різних позицій на всіх дистанціях. Вивчення 1 позиції. Поєднання пересувань типу крок - випад, повернення з випаду – крок назад, скачок назад, крок – скачок уперед, кидок, крок - кидок і т. д.

Прості фехтувальні дії. Атаки ударами, уколами, прямо, переводом до всіх секторів ураженої поверхні з навмисним і ненавмисним завершенням. Атаки «стрілою». Повторні атаки на затримку відповіді, на складну відповідь із послідуєючих захистів і контр-відповіддю. Неправдиві атаки з викликом звядої відповіді, з викликом зустрічної атаки й контратаки. Контратаки на атаки з обманом, на атаки з дією на зброю, на комбіновані атаки.

Захисти від тих атак, що вивчаються, прямі, напівколові, колові. Застосування 1 захисту: відповіді ударами(уколами) прямо, переводом, переносом на

всі сектори враження поверхні на місці, з випадом, кидком.

Важкі фехтувальні дії. Атаки з двома, трьома обманами, атаки «синкопом». Атаки з неправдивими та діючими діями на зброю. Атаки з батманами на зближення або підготовку атаки (перехвати). Комбіновані атаки з ненавмисним завершенням. Контратаки з обманом. Повторні атаки з обманом і дією на зброю.

Важкий захист від вивчених атак. Узагальнюючий захист. Відповідні атаки з обманом.

Удосконалення простих і важких дій нападу та захисту в парних вправах, взаємоуроках, індивідуальних уроках; навчальних і тренувальних боях навчальних змаганнях. Практика суддівства ролі головного судді у ролі головного судді

#### *d) Для студентів 4 року навчання*

Удосконалення простих і важких бойових дій у нападі та захисті.

Основні положення та рухи. Удари та уколи на точність і швидкість ураження чучела з різних позицій на всіх дистанціях.

Прості фехтувальні дії. Атаки ударами, уколами прямо, переносом, переводом до всіх секторів ураженої поверхні на всіх дистанціях.

Повторні атак і контратак із послідовними тактично оправданими діями (захист і відповідь, контратака, зустрічна атака з опозицією)

Захисти від вивчених атакуючих дій. Відповідні атаки стоячи на місці, з випадом, з кидком.

Важкі фехтувальні дії. Багато-темпові атаки з безвідносними обманами. Атаки з неправди гами і діючими діями на зброю. Атаки з прихожими батманами типу: прихожими батман 4 – удар по правому боку переносом. Важкі неправдиві атаки з викликом контратак, змінних відповідей. Атаки з дією на зброю чи підготовку атаки супротивника. Важкий захист у два-три темпи. Важкі відповіді атаки з обманом.

Удосконалення вивчених прийомів у парних вправах, взаємоуроках, індивідуальних уроках, учбових-і тренувальних боях.

Практика суддівства.

*Навчальне видання*

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ  
ІЗ ФЕХТУВАННЯ**

*(для студентів усіх спеціальностей Академії  
з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»)*

Укладач: **САДОВСЬКА** Ірина Юріївна  
Відповідальний за випуск *Т. В. Бондаренко*  
Редактор *К. В. Дюкар*  
Комп'ютерне верстання *Н. В. Зражевська*

План 2010, поз. 276М

---

Підп. до друку 16.11.2010  
Друк на різнографі  
Зам. №

Формат 60x84/16  
Ум. друк. арк. 1,6  
Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:  
Харківська національна академія міського господарства,  
Вул. Революції, 12, Харків, 61002  
Електронна адреса: [rectorat@ksame.kharkov.ua](mailto:rectorat@ksame.kharkov.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 4064 від 12.05.2011 р.