

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра
фехтування, боксу
та національних одноборств

Основи методики навчання фехтуванню

**Лекція для студентів
2 курсу**

Підготував:
доцент Бусол В.В.

План

1. Послідовність початкового навчання фехтуванню
2. Послідовність засвоєння окремого прийому (дії) фехтування
3. Помилки та причини їх виникнення
4. Засоби і методи навчання фехтуванню
5. Форми організації навчально-тренувального процесу

1. Послідовність початкового навчання фехтуванню

Необхідність оволодіння при навчанні фехтування не лише технікою багаточисленних складних по координації прийомів, але й розвитку у фехтувальників широкого комплексу спеціальних рухових якостей і тактичних здібностей значно ускладнює педагогічні завдання і вимагає дотримання певної послідовності у процесі навчання.

Навчання фехтування починається з оволодіння основними положеннями і переміщеннями. В цей розділ підготовки входить вивчення способів держання зброї і управління нею, бойової стойки, пересувань кроками і скачками вперед і назад, випаду, різних поєднань кроків і скачків з випадом і стрілою, вивчення позицій і їх перемін на місці і в поєднанні з пересуваннями.

Спочатку кожен з цих технічних прийомів розучується окремо. В міру оволодіння окремими прийомами і засвоєння правильних навиків переходять до їх удосконалення в різних поєднаннях. Особливо велике значення має систематичне тренування в пересуваннях в бойовій стойці різноманітними скачками з випадом і перемінами позицій. Таке тренування широко поєднується з іншими вправами загальної і спеціальної фізичної підготовки, спрямованими на розвиток основних рухових якостей.

В міру оволодіння технікою основних положень і пересувань переходять до розучування простих атак уколом (ударом) прямо, захистів і відповідей. Спочатку уколи (удари) відпрацьовують на мішенях з близької і середньої дистанції. На цьому етапі основна увага приділяється виробленню правильних координаційних відношень в роботі озброєної руки, ніг і тулуба в поєднанні з дистанцією.

Досягнувши в основі правильного виконання укола (удару) без випадом і з випадом на мішенях, переходять до засвоєння атак уколами прямо в парах. Спочатку атаки виконуються на місці при нерухомому положенні зброї партнера, а потім в поєднанні з пересуваннями і вибором моменту для нанесення уколу залежно від дистанції і дій партнера своєю зброєю. Паралельно з розучуванням атак навчають і

основним захистам від них і відповідям. В заняття все більш включають вправи, які закінчуються невеликими поєдинками, що складаються з атак, захистів, відповідей і контрвідповідей.

Практика показує, що не слід прагнути до того, щоб учні на даному етапі обов'язково досягнули досконалості в оволодінні окремими прийомами. Це може надати заняттям характер технічної муштри, позбавити учбовий процес елементів ігрової направленості, властивих фехтуванню, що неминуче знизить інтерес у юних спортсменів до наступних занять. Надмірна старанність при відпрацюванні прийомів у навчанні може затримати процес формування тактичних здібностей і бойових якостей, які є обов'язковими передумовами росту спортивної майстерності.

Як тільки координація у виконанні атак уколом прямо в основі буде засвоєна правильно, слід переходити до оволодіння атак уколом переводом. Застосування атак з уколами прямо і переводом значно збільшує репертуар дій початківців-фехтувальників і розширює можливості для ускладнення взаємодій з партнером, що є необхідною умовою формування тактичних умінь.

Атаки уколом переводом розучуються спочатку при нерухомому положенню зброї партнера, а потім відпрацьовуються з партнером, який діє своєю зброєю. Такими діями зброєю є спроби завладіти з'єднаннями, переміни з'єднань, виконані партнером на місці, а потім з різними пересуваннями..

Атаки прямо і переводом відпрацьовуються надалі в тактичних варіантах як атаки повторні, у відповідь на підготовку. Виконання атак, захистів і відповідей починає все більше поєднуватися із взаємною грою партнерів зброєю і дистанцією. Поступово вправи з вирішенням тактичних завдань переростають в учбові бої по завданню, а потім – в учбові, тренувальні і змагальні бої.

По мірі засвоєння навиків проведення простих атак, захистів і відповідей, починається поступове засвоєння атак з обманами і дією на зброю.

2. Послідовність засвоєння окремого прийому (дії) фехтування

Весь процес оволодіння технікою окремого прийому доцільно розділити на окремі етапи. Схематично ця послідовність виглядає так: ознайомлення з прийомом – вивчення – удосконалення. Кожен із цих етапів має свої послідовно ускладнені сходинки (табл. 1).

Розглянемо кожен із етапів представленої типової схеми засвоєння окремого прийому.

Ознайомлення з прийомом (дією) передбачає створення у фехтувальників правильної уяви про цей прийом. Воно починається з назви прийому у відповідності з прийнятою термінологією і пояснення його бойового призначення. Після цього прийом показують декілька разів у бойовому виконанні. Показ повинен бути зразковим по техніці виконання і створювати правильний зоровий образ прийому.

Слідом за показом, або одночасно з ним необхідно пояснити тактичне призначення і умови використання прийому.

Далі повторно показують прийом, але в повільному темпі і по частинам з поясненням техніки його виконання. При цьому необхідно не тільки пояснити, але й добитись розуміння учнями, що саме таке виконання найбільш раціональне і ефективне. Важливо також виділити основні, ведучі елементи і загострити на них увагу учнів.

Закінчується ознайомлення з прийомом повторним показом в бойовому виконанні.

Вивчення прийому проводиться шляхом багаторазового його виконання з виправленням помилок. Основне завдання вивчення – добитись правильного виконання прийому у відносно простих умовах. Вивчення фехтувальних прийомів проводиться в певній послідовності, у відповідності з фазами утворення рухового навичку.

Типова схема засвоєння окремого прийому (дії) фехтування

ОЗНАЙОМЛЕННЯ	ВИВЧЕННЯ	УДОСКОНАЛЕННЯ
<ul style="list-style-type: none"> - Назва прийому, пояснення тактичного призначення та умов використання в бою. - Показ у бойовому виконанні (декілька разів). - Показ по частинах. - Показ в цілому у повільному темпі з поясненням техніки виконання. - Показ у бойовому виконанні. 	<ul style="list-style-type: none"> - Виконання по частинах і в цілому у повільному темпі з виправленням помилок. - Цілісне виконання з послідовним відпрацюванням окремих елементів і поступовим збільшенням швидкості. - Виконання разом з пересуваннями. - Виконання на дії партнера зброєю на місці і в процесі пересування. 	<ul style="list-style-type: none"> - Варіативне виконання з різних положень зброї та різних дистанцій. - Виконання у різних ситуаціях разом з іншими прийомами та розвитком їх у бойові епізоди. - Виконання дій в епізодах з тактичною протидією партнера. - Виконання дій у навчальних, тренувальних та змагальних поєдинках.

Послідовними сходами етапу вивчення являються:

- 1) виконання прийому по частинам і в цілому в повільному темпі з виправленням помилок;
- 2) цілісне виконання прийому з послідовним відпрацюванням окремих елементів і поступовим збільшенням швидкості;
- 3) виконання прийому в поєднанні з пересуваннями;
- 4) виконання прийому на дії партнера зброєю на місці і в процесі пересувань.

Вивчення прийому поступово переходить в процес його удосконалення.

Удосконалення прийому передбачає оволодіння варіативною технікою прийому в різноманітних умовах виконання.

Послідовно ускладненими сходами процесу удосконалення прийомів являється:

- 1) варіативне виконання прийому із різних положень зброї і з різних дистанцій;
- 2) виконання прийому в різних ситуаціях і в поєднанні з іншими прийомами;

- 3) виконання прийому в сутичках з тактичною протидією;
- 4) виконання дій в навчальних, тренувальних і змагальних боях.

3. Помилки та причини їх виникнення

Найбільш характерними помилками при вивченні техніки прийомів фехтування являються:

1. Внесення в техніку прийомів непотрібних елементів (відхилення тулуба від вертикалі в б/с, розкачування тулуба при пересуваннях, підсідання перед випадом, згинання ноги в колінному суглобі на випаді, замах при виконанні укола (удару) та ін.).

2. Відхилення рухів по амплітуді і напрямку (недотримання однакової відстані між стопами при пересуваннях, недотримання однакової висоти б/с при пересуваннях, постановка махової ноги на випад не по бойовій лінії, недостатнє відштовхування на випад і недостатня амплітуда махової ноги при виконанні випаду, високе відштовхування на випад).

3. Недотримання загального ритму рухів (пасивне підтягування лівої ноги при кроках вперед і правої ноги при кроках назад, відсутність своєчасної і активної відмашки лівої руки, порушення координації в роботі озброєної руки і ніг в атаках).

4. Невідповідність м'язових зусиль і надмірна напруженість багатьох м'язових груп (надмірний прогин в попереку, надмірне зміщення центру ваги тіла на одну із ніг, перенапружене тримання зброї, перенапруженість м'язів плечового поясу, скованість при управлінні зброєю).

Названі помилки в деякій мірі мають природний характер (генералізація рухових реакцій, іррадіація збудження, неточність нервово-м'язових диференціювань). Але причиною можуть бути і недоліки в методиці навчання. Основними причинами грубих помилок на етапі вивчення прийомів (дій) є:

1. Недостатня фізична підготованість (розвиток фізичних якостей повинен передувати оволодінню прийомів фехтування).
2. Недостатнє розуміння завдання (повторне пояснення, показ, активізація уваги).
3. Недостатній самоконтроль (мобілізація уваги, взаємодопомога, методи термінової інформації).
4. Помилки у виконанні попередніх частин (фаз) прийому (ліквідація помилок в окремих фазах).
5. Втома (підвищується на етапі вивчення прийому, застосовують прийом переключення, ліквідації монотонії).
6. Негативний переніс навиків (ліквідувати фактори, що сприяють негативному переносу).
7. Боязливість (роз'яснення безпечності вправ, застосування підготовчих вправ).
8. Неприятливі умови виконання прийому (поганий інвентар і обладнання, недостатня освітленість, невідповідний температурний режим, тощо).

4. Засоби і методи навчання фехтуванню

Процес тренування спортсменів передбачає застосування певних засобів і методів. Засоби спортивного тренування – це різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсмена.

Всі фізичні вправи в залежності від схожості з основним видом спорту поділяються на три групи:

- змагальні;
- спеціально-підготовчі;
- загально-підготовчі.

Змагальні вправи – це цілісні дії, що складають суть спортивної у відповідності з правилами змагань. Змагальні вправи в цьому відношенні відповідають поняттю "вид спорту".

В методичному відношенні важливо відрізнити власне змагальні вправи від тренувальних форм змагальних вправ. Перші виконуються в реальних умовах спортивних змагань, у повній відповідності з правилами змагань. Другі співпадають з власне змагальними вправами по структурі і складу дій, але відрізняються тим, що виконуються в умовах тренування і спрямовані на вирішення тренувальних завдань (це як би модельні форми змагальних вправ.)

Спеціально-підготовчі вправи – це елементи змагальних справ, їх варіанти. Це також вправи схожі із змагальними по формі і характеру м'язових зусиль. Спеціально-підготовчі вправи повинні мати щось суттєво спільне з обраним видом спорту.

В фехтуванні – це весь набір прийомів і дій, а також вправи, що наближено відтворюють прийоми і дії по формі або характеру зусиль.

Загально-підготовчі вправи – це основні практичні засоби загальної підготовки фехтувальників. Їх склад найбільш широкий і різноманітний. Ці вправи відіграють допоміжно-сприяючу роль в спортивному удосконаленні і можуть використовуватись:

- як засіб розширення діапазону навиків і якостей, які служать "фундаментом" для спеціалізації;
- як засіб підвищення загального рівня працездатності і розвитку якостей, що недостатньо розвиваються фехтуванням;
- як фактор активного відпочинку, сприяння відновлювальним процесом після значних спеціальних навантажень і протидії монотонним тренуванням.

Методи навчання – це способи, з допомогою яких тренер добивається оволодіння учнями знаннями, вміннями і навиками; розвиває необхідні фізичні і психічні якості, формує їх світогляд.

Всі методи навчання і тренування поділяються на три групи: словесні, наочні, практичні (спеціальні).

В процесі навчання і тренування фехтувальників всі ці методи застосовуються в різних співвідношеннях. Кожен метод повинен використовуватись не стандартно, а пристосовуватись до конкретних вимог.

Словесні методи: лекції, бесіди, пояснення, розгляд і аналіз, методичні вказівки і рекомендації.

Лекція – це спеціально підготовлене повідомлення по одному із питань навчання або тренування. Лекція має певний план, а матеріал в ній викладається в певній послідовності.

Бесіда – це вільна форма усного повідомлення або передачі знань. В бесіді розглядаються більш вузькі питання, проводиться обмін думками, даються відповіді на запитання.

Пояснення – найбільш розповсюджена форма передачі інформації від тренера до учнів. Воно найчастіше використовується при ознайомленні і вивченні прийомів фехтування і безпосередньо чергується з практичними методами.

Розгляд і аналіз можуть носити різну спрямованість (технічну, тактичну, психічну, методичну, бойову) і часто використовуються для оцінки окремих сторін навчання і тренування. Необхідною умовою підвищення ефективності навчання і тренування є залучення самих учнів до розгляду і аналізу своїх дій.

Вказівки і рекомендації являються заключною частиною розгляду і аналізу техніки прийомів і дій, окремих занять, виступів спортсменів в змаганнях і т. ін. Вказівки і рекомендації повинні бути конкретними і переконливими, і ґрунтуватися на реальних спостереженнях за учнями в процесі занять і змагань.

Наочні методи включають в себе: показ, ілюстрування, демонстрацію наочних засобів, перегляд боїв і змагань.

Показ – найбільш розповсюджений наочний метод, з якого починається вивчення кожного нового прийому. До показу пред'являються високі вимоги – він

повинен бути взірцем по техніці виконання і формувати правильний образ досконалого виконання вправ.

Ілюстрування – це використання різних графіків, таблиць, фотографій, слайдів.

Демонстрація наочних засобів – це перегляд по окремі темі наукових матеріалів, прикладів, пристроїв, відеозаписів, навчальних фільмів.

Перегляд боїв і змагань – це спеціально організоване спостереження з якою-небудь метою. Перегляд може стосуватись особливостей техніки, тактики, поведінки спортсмена, ефективності дій і т. ін. Перегляд, як правило, проводиться по наперед визначеній схемі і передбачає певну систему реєстрації.

Після перегляду проводиться його обговорення, розгляд і аналіз.

Практичні (спеціальні) методи являються основними в процесі навчання і тренування фехтувальників. До них відносяться:

- вправи без суперника;
- вправи на підсобних снарядах;
- вправи з партнером;
- індивідуальні уроки;
- навчальні поєдинки;
- тренувальні і змагальні поєдинки.

Вправи без суперника – це групове або самостійне виконання прийомів фехтування без взаємодії з партнером. В таких вправах відпрацьовуються пересування, позиції, переміни позицій, імітації атакуючих і захисних дій.

Вправи без суперника – це своєрідна гімнастика фехтувальника, яка виконується на всіх етапах вдосконалення спортсмена.

Вправи на підсобних снарядах – це виконання фехтувальних прийомів з використанням манекенів, стендів, тренажерних пристроїв, засобів термінової інформації.

Вправи з партнером – один із основних методів проведення групових занять в процесі навчання і тренування фехтувальників. Суть їх полягає в тому, що учні

розподіляються по парах і по вказівці тренера виконують визначені прийоми (дії) в певній взаємодії один із одним. Різновидами цих вправ являються: вправи в пересуваннях, змінах позицій і з'єднань; вправи в удосконаленні атак, захистів і відповідей; вправи у взаємоуроках; ігрові вправи в захистах і відповідях; вправи в "контрах".

Індивідуальні урок – найбільш поширений і ефективний метод тренування кваліфікованих фехтувальників. Суть його полягає в тому, що тренер індивідуально працює з окремими спортсменами, безпосередньо спілкуючись з ними за допомогою слова і своєї зброї. Тренер в даному випадку виступає одночасно і в ролі учителя, і в ролі суперника, який створює різні тактичні ситуації.

В залежності від конкретних завдань і переважної спрямованості індивідуальні уроки можуть бути уроками навчання, тренування, бою, контролю.

Навчальні поєдинки передбачають єдиноборство суперників за певним сценарієм, який визначає тренер. В навчальних поєдинках партнери мають право вільно маневрувати, змінюючи і підбираючи дистанцію, використовуючи дії розвідки і виклики для обігрування суперника і створення найбільш вигідної ситуації. Однак, тренер обмежує основні дії суперників, ставить завдання на створення окремих ситуацій, обмежує час поєдинку і т. ін. Тобто це поєдинки з певними обмеженнями, з установкою на виконання окремих завдань тренера.

Тренувальні і змагальні поєдинки проводяться без обмежень у виборі засобів техніко-тактичних дій, в створенні тактичних ситуацій, побудові поєдинків в цілому.

Тренувальний поєдинок не ставить завдання отримати будь-що перемогу, хоч і проводиться у відповідності з правилами змагань. Основне завдання цих поєдинків – удосконалення окремих компонентів спеціальної підготовленості.

Змагальний поєдинок проводиться у відповідності з правилами змагань і ставить завдання перед його учасниками отримати перемогу.

5. Форми організації навчально-тренувальної роботи фехтувальників

По типу організації діяльності спортсменів розрізняють урочні і позаурочні форми занять.

Урочні форми характеризуються:

- наявністю розкладу занять;
- керівною роллю викладача-тренера;
- відносно постійним і однорідним складом групи;
- чіткою регламентацією діяльності спортсменів;
- зв'язком із попереднім і наступним навчальним матеріалом;
- контролем відвідування і успішності.

Позаурочні форми мають більш вільну, не завжди чітко регламентовану організацію діяльності (наприклад, самостійні заняття, змагання, прогулянки, походи).

По змісту навчального матеріалу заняття можуть бути теоретичними і практичними; по своїй переважній спрямованості – загальнопідготовчими, спеціально-підготовчими, комбінованими.

Найбільшу значущість для практики фехтування мають урочні, практичні форми занять.

По кількісному складу вони поділяються на групові, індивідуальні, індивідуально-групові уроки. Груповий урок – основна форма проведення навчально-тренувальної роботи з юними фехтувальниками. Регулярне проведення групових уроків у відповідності з програмою має велике організуюче і виховне значення, дозволяє найбільш успішно вирішувати завдання підготовки юних фехтувальників.

Індивідуальні та індивідуально-групові форми занять більш типові для спортсменів високої кваліфікації і застосовуються на всіх етапах підготовки, особливо під час навчально-тренувальних зборів.

В залежності від мети урочні форми занять мають такі різновиди:

- навчальні уроки;
- навчально-тренувальні;
- тренувальні;
- контрольні;
- змагальні.

Мета навчальних уроків зводиться засвоєння нового матеріалу. На навчально-тренувальних уроках проходить не тільки вивчення нового матеріалу, але й закріплення раніше пройденого, проводиться розвиток фізичних якостей. Тренувальні уроки повністю присвячуються техніко-тактичному удосконаленню і розвитку фізичних якостей. Контрольні уроки мають за мету визначення успішності навчання за певний період. На таких уроках приймаються заліки по техніці, тактиці, фізичній підготовленості.

По різноманітності завдань, які вирішуються в процесі занять уроки поділяються на два типи:

- з вибірковою (переважною) спрямованістю;
- з комплексною спрямованістю.

Їх різниця полягає в кількості вирішуваних завдань. В уроках вибіркової спрямованості вирішується, як правило, якесь одне завдання. В комплексних уроках вирішуються 2-3, а то і більше завдань.

Типова структура групового уроку відповідає динаміці працездатності спортсменів. Так, на початку уроку застосовуються різні вправи, які скорочують період впрацьовування організму, потім іде напружені м'язова діяльність, а під кінець даються вправи, що не вимагають великих фізичних зусиль.

Таким чином, груповий урок умовно поділяється на наступні частини: підготовчу (загальну і спеціальну), основну, заключну.

Основне завдання загально-підготовчої частини полягає в підвищенні функціональної активності всіх органів і систем за рахунок використання широкого кола загальнопідготовчих вправ. Особливо це стосується більш інертної вегетативної

нервової системи. Для підвищення емоційного впливу засобів загальної розминки часто використовується музичне супроводження.

Під час спеціальної підготовчої частини забезпечується необхідна координація рухів і енергетична база для виконання основних спеціально-підготовчих і змагальних вправ.

Об'єктивним показником достатності розминання є частота серцевих скорочень на рівні 120–140 уд/хв.

Основна частина уроку будується, як правило, по такій схемі: удосконалення прийомів, які вивчались на попередніх заняттях; вивчення нових прийомів і дій; удосконалення прийомів і дій в умовах, наближених до змагальних.

Заключна частина уроку спрямована на те, щоб привести діяльність основних систем організму спортсменів у спокійний стан. Для цього застосовується повільна ходьба, дихальні вправи, вправи для розслаблення м'язів, підводяться підсумки уроку і даються домашні завдання.

Рекомендована література

Основна:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / В. С. Келлер // Современная система спортивной подготовки : сб. науч. тр. – Москва : СААМ, 1995. – С. 41–50 .
3. Парамонов С. Подготовка шпажиста / Парамонов С.В. – Киев : Здоров'я, 1986. – 136 с.
4. Сладков Э. Основы техники фехтования / Э.Д. Сладков. – Киев : Здоров'я, 1989. – 140 с.
5. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В. А. – Киев : Здоровье, 1988. – 144 с.
6. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
7. Турецкий Б. Обучение фехтованию : учеб. пособие для вузов / Б. В. Турецкий. – Москва : Академический проект, 2007. – 437 с.

Допоміжна:

8. Бріскін Ю. А. Апаратне забезпечення методики оцінювання інформативних ознак дій спортсменів, які ведуть двобій (на прикладі фехтування) // Освіта в

- галузі фізичної культури : стан, проблеми, перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1996. – Ч. 2. – С. 233–234.
9. Бріскін Ю. А. Готовність спортсмена до прийняття оптимального рішення в ситуації спортивного двобою / Ю. А. Бріскін. – Львів : Ніка-Плюс, 1997. – 114 с.
 10. Бріскін Ю. А. Системне оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в конфліктній ситуації змагального двобою / Ю. А. Бріскін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 1998. – № 1. – С. 3–4.
 11. Бріскін Ю. А. Специфічні елементи психічної підготовки бойових єдиноборств у сучасній системі підготовки спортсменів / Юрій Бріскін, Олена Садовник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2002. – № 10. – С. 21–27.
 12. Бусол В. А. Некоторые вопросы физической подготовки юных фехтовальщиков / В. А. Бусол, А. П. Варакин // Фехтование : сборник. – Москва, 1984. – С. 26 – 28.
 13. Бусол В. А. Экспериментальное обоснование направленности средств и методов физической подготовки юных фехтовальщиков на этапе начальной специализации : автореф. дис. ... канд. пед наук : [спец.] 130004 „Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки” / Бусол Василий Андреевич ; ГЦОЛИФК. – Москва, 1978. – 20 с.
 14. Музика Ф. Анатомія людини : навч. посіб. / Федір Музика, Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с. – ISBN 978-966-2328-70-7.
 15. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Г. В. Коробейников, Є. Н. Приступа, Л. Г. Коробейнікова, Ю. А. Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 312 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

16. Електронний каталог ЛДУФК. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
17. Електронний репозитарій ЛДУФК. Навчальні видання. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
18. Фехтование : правила соревнований / утв. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 127 с. – Режим доступа: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10144>