

**Д.А. ТЫШЛЕР**

**А.Д. МОВШОВИЧ**

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
ПОДГОТОВКА  
ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ**

Москва

Академический Проект

2015

УДК 796  
ББК 75  
Т98

*Авторы выражают глубокую благодарность  
за помощь в издании книги **Устанолу Алишери  
Бурхановичу** — Президенту федерации фехтования  
России, Президенту Европейской конфедерации  
фехтования*

**Тыллер Д.А., Мовшович А.Д.**  
Т98 Длительная подготовка фехтовальщиков. — М. :  
Академический Проект, 2015. — 153 с. — (Технологии  
спорта).

ISBN 978-5-8291-0890-8

В книге известные российские тренеры и ученые в области теории и методики фехтования впервые пытаются рассмотреть длительной подготовки спортсменов, которая рассматривается как многоуровневый комплекс упражнений и методов, направленных на развитие физических и психофизиологических качеств, проявление и развитие. Показаны динамика совершенствования двигательных способностей у юных фехтовальщиков при многолетней тренировке, а также специальные умения и психофизиологические основы их соревновательной деятельности. Систематизация методов длительной подготовки относится к обзорно-аналитическому, воспитательному и корректирующему разделам тренировки. Методические задания подтверждены многолетними упражнениями.

Книга предназначена для спортсменов и тренеров, занятых во всех видах фехтования, а также может быть полезна всем тем, кто занимается другими единоборствами и спортивными играми.

УДК 796  
ББК 75

© Тыллер Д.А., Мовшович А.Д., 2007  
© Оригинал-макет, оформление,  
Академический Проект, 2015

ISBN 978-5-8291-0890-8

## СОДЕРЖАНИЕ

### ГЛАВА I

<b>ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ДВИГАТЕЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ</b> .....	7
Физическая подготовка в теории спорта .....	7
Физические качества в структуре двигательной подготовки .....	11
Двигательные качества, специальные навыки и соревновательная деятельность .....	13
Двигательный уровень и технико-тактическая подготовленность .....	15
Характеристика двигательных качеств и специализированность их проявлений .....	17
Быстрота движений .....	18
Специальные упражнения для повышения (сохранения) уровня быстроты движений .....	20
Общеразвивающие упражнения для повышения (сохранения) уровня быстроты движений .....	21
Сила и скоростно-силовые возможности .....	22
Специальные упражнения для повышения (сохранения) уровня скоростно-силовых качеств ...	23
Общеразвивающие упражнения для повышения (сохранения) уровня силы мышц ног .....	23
Общеразвивающие упражнения для повышения (сохранения) уровня силы мышц рук и туловища ...	25
Выносливость .....	32
Специальные упражнения для повышения (сохранения) уровня выносливости .....	35
Общеразвивающие упражнения для повышения (сохранения) уровня выносливости .....	35
Ловкость .....	36
Специальные упражнения для повышения (сохранения) уровня ловкости и двигательной координации .....	37

Общеразвивающие упражнения для повышения (сохранения) уровня ловкости и двигательной координации .....	49
Гибкость .....	49
Специальные упражнения для повышения (сохранения) уровня гибкости .....	50
Общеразвивающие упражнения для повышения (сохранения) уровня гибкости .....	51
Противольное мышечное расслабление .....	54
Специальное и общеразвивающее упражнения на произвольное и мышечное расслабление .....	54

## ГЛАВА 2

<b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ В МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКЕ .....</b>	<b>56</b>
Возрастная динамика совершенствования двигательных качеств .....	56
Возрастные этапы и направленность тренировки ....	57
Начальное обучение .....	58
Начальная специализация .....	59
Углубленная тренировка .....	61
Спортивное совершенствование .....	62
Высшее спортивное мастерство .....	64
Факторы, ускоряющие двигательное совершенствование .....	65
Двигательные качества и показатели выполнения приемов нападения и контрприемов .....	65
Показатели двигательной подготовленности и результативность действий в поединках .....	70
Методика тестирования двигательных качеств .....	75
Техника фехтования и тренировка двигательных качеств .....	77
Упражнения для совершенствования двигательных качеств и приемов фехтования .....	83
Совершенствование основных положений и приемов передвижений с применением игровых методов .....	88
Групповые упражнения .....	88
Парные упражнения .....	91

**ГЛАВА 3**

<b>СПЕЦИАЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ</b> .....	<b>99</b>
Двигательная подготовка фехтовальщиков в исходные позы и реакции.....	99
Совершенствование быстроты начала саватов при выполнении заданного (выбранного) действия.....	101
Упражнения для совершенствования быстроты начала саватов.....	102
Совершенствование выбора из двух заданных (выбранных) действий.....	105
Упражнения для совершенствования действий с выбором.....	105
Совершенствование переключений от заданного (выбранного) задания или защиты к другому действию.....	109
Упражнения для совершенствования действий с переключениями.....	109
Совершенствование предвосхищений дистанции и момента (ритма и интенсивности движений оружием) при выполнении действий.....	112
Упражнения для совершенствования предвосхищений дистанции и момента при выполнении действий.....	112
Формирование устойчивости к зрительным, тактильным и звуковым воздействиям.....	115
Фехтование на ратерах.....	116
Фехтование на саблях.....	117
Фехтование на шпагах.....	118
Пространственные, временные и ритмические составляющие при освоении приемов фехтования.....	119
Упражнения на совершенствование пространственных, временных и ритмических компонентов заданий и защит.....	121
Фехтование на ратерах.....	121
Фехтование на саблях.....	123
Фехтование на шпагах.....	124
Индикаторные представления и двигательная подготовка.....	125

Совершенствованию действий на основе идеомоторных представлений и предварительной информации	
о измеренных тренера (партнера) .....	126
Фестивально на рингах .....	127
Фестивально на сабах .....	129
Фестивально на шпгах .....	130
Точность укола (ударов) .....	132

**ГЛАВА 4****ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ,  
ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ  
И КОРРЕГИРУЮЩАЯ ТРЕНИРОВКИ .....** 134

Двигательное совершенствование в годичном цикле ...	134
Общеразвивающая тренировка .....	135
Восстановительная тренировка (двигательная релаксация) .....	138
Отягощения в методике двигательной подготовки .....	140
Корректирующая тренировка .....	141
Разминка тренировочная (групповая и индивидуальная) .....	142
Разминка предсоревновательная .....	143
Индивидуализация двигательного совершенствования .....	143

**ГЛАВА 5****ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....** 143

## ГЛАВА I

### **ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ДВИГАТЕЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ**

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТЕОРИИ СПОРТА**

Эффективность физических усилий человека в той или иной области неизменно зависит от его подготовленности к выполнению избранного вида деятельности. Один люди от природы наделены способностью энергично выполнять продолжительную работу, у других значительно быстрее наступает утомление. Потому и достижение планируемого спортивного результата зависит от функциональных возможностей обучающегося, его мышечной массы и мотивации к проявлению волевых усилий.

Исторически сложилось, что под физической подготовкой человека понимают процесс достижения определенного состояния его организма, позволяющего переносить значительные нагрузки, терпеть лишения и при этом действовать продуктивно в своих интересах или интересах общества, добиваясь поставленных целей. Традиционно высока значимость физической подготовленности солдат и офицеров — ведь ее недостаток может обречь на успех коллективные действия многих людей, прекрасно владеющих своей армейской специальностью, но не способных переносить большие физические нагрузки. Аналогично этому каждый воин должен быть подготовлен к прямому физическому контакту (единоборству) с противником, то есть обладать определенными умениями для ведения рукопашной схватки, что требует уровня такой важности, как сила, ловкость и быстрота реакций.

Спорт как часть общечеловеческой культуры является средством физического и духовного совершенствования, однако соревновательная деятельность протекает порой в условиях, которые требуют от участников проявления предельных физических и психических усилий, подавляющих

не каждому. Следовательно, занятия спортом в первую очередь должны быть совместными с хороши здоровьем, чтобы на его фоне совершенствовать физические качества. Вместе с тем разнообразие видов спорта достаточно велико, и они различаются между собой особенностями нагрузок на тренировках и соревнованиях. Поэтому и требования к мышечно-двигательному аппарату спортсменов и функционированию их сердечно-сосудистой системы имеют существенные различия.

Таким образом, помимо необходимого для каждого спортсмена определенного уровня физического развития исключительно важную роль играет глубоко специализированная подготовленность тех функций и двигательных возможностей, которые являются «профилирующими» в избранном виде спортивной деятельности. Если, например, для художественной гимнастики важными качествами являются гибкость, скоростно-силовые возможности (для высоких прыжков) и координация почти всех движений, включая ловлю предметов и выполнение аэробических элементов, то в боксе необходимы быстрота, ловкость, взрывная сила и высокий уровень скоростной выносливости. Физическая подготовка, в том числе в ее бытовой понимании, не дает общего представления обо всех составляющих, обеспечивающих успешную соревновательную деятельность в конкретной форме спорта. Следовательно, на первый план выступает двигательная подготовка, понимаемая как многомерный комплекс, формирующий симбиоз физических качеств, функциональных возможностей и их психофизиологического обеспечения.

Психическая составляющая двигательной подготовленности спортсменов в единоборствах порой может быть даже важнее, чем физическая тренированность. Если представить, что любое действие в поединке (боксерском бое, борцовской схватке) выполняется в рамках определенного пространственно-временного лимита, то даже такое качество, как ловкость, будет выглядеть весьма специализированным. И фехтовальщик, борец или боксер, возможно, не очень координированный в спортивных играх, нередко будет весьма ловко действовать на ковре или фехтовальной дорожке, хотя в каждом виде спорта эти свойства глубоко специфичны. В спортивной практике, в



том числе и в фехтовании, обычны случаи, когда отставные в силу слабой физической подготовленности неудачники, пройдя подготовку в других условиях и по другим программам, становились чемпионами мира и Олимпийских игр. Они достигли таких успехов, потому что в тренировочной деятельности были погружены в двигательную подготовку иного содержания, когда тренировали не приемы, а человека с его особенностями сенсомоторных реакций, сочетаемых с реализацией физических возможностей во всем пространственно-временном многообразии возможных ситуаций боя и многоступенчатых соревнований.

Готовность спортсмена к высоким результатам формируется направленным применением двигательных упражнений и специальных методик для обретения необходимого технико-тактического уровня и тренированности двигательной и психической сферы. Пути достижения высшего мастерства систематизированы в методике спортивной тренировки, включающей в себя также физическую подготовку, средствами которой на этапах годичного цикла решаются задачи двигательного совершенствования и овладения приемами фехтования.

В теории физического воспитания реализацию спортивных способностей, требуемых для овладения видом спорта, рассматривают в совокупности с системой упражнений, направленных на отработку быстроты действий, силы, выносливости, ловкости, гибкости, произвольного мышечного расслабления. Повышение двигательных качеств обеспечивается средствами общей и специальной направленности, взаимосвязанными между собой. Таким образом, содержание двигательной подготовки опосредованно объективными закономерностями, определяющими зависимость спортивных достижений от специализированности навыков и качества спортсмена.

Целью двигательной подготовки фехтовальщика является повышение уровня проявленной способностей, которые не только непосредственно определяют успехи в конкретном виде спорта, но и обуславливают высокую специальную подготовленность. В условиях соревнований она реализуется на основе закономерностей применения в фехтовальном бою разновидностей нападения и защиты,

освоения в подготовительных упражнениях, создавая необходимый тренировочный эффект. В частности, двигательная подготовка фехтовальщика должна способствовать мобилизации функциональных возможностей организма для адекватной реакции на порой околорезультативные тренировочные и соревновательные нагрузки. При этом средствами для формирования двигательных навыков и определенных физических качеств во многом должны быть упражнения технико-тактической направленности, а том числе приемы заладения и закрепления. Однако следует избегать излишние отрицательных связей между отдельными двигательными навыками на процесс освоения приемов фехтования.

Важные для фехтовальщика двигательные способности развиваются путем использования комплекса упражнений, ориентированных на предельную степень «встроенности» избранных качеств в структуру реализации боевых действий. В этот процесс вкладывается вся совокупность двигательных средств, а их специализированию служат упражнения, воспроизводящие элементы, отдельные приемы и комбинации приемов, адекватные действиям в соревнованиях. Следовательно, для тренировки фехтовальщиков наиболее пригодны специально-подготовительные упражнения, обеспечивающие направленное и дифференцированное воздействие на необходимые качества и навыки, выполняемые в полном соответствии с правилами избранного вида единоборства.

Постоянное внимание к двигательной подготовке в учебно-тренировочном процессе юных фехтовальщиков обеспечивает хорошие возможности для успешного перехода в следующую возрастную группу, что и определяет необходимость программирования средств и методов двигательного совершенствования с учетом возраста занимающихся. Так, уже в первые годы занятий фехтованием необходимо создать базу для достижения более высоких показателей двигательной подготовленности. Затем у взрослых спортсменов выбор упражнений следует направлять на повышение уровня присущих фехтовальщику качеств: быстроты, ловкости, выносливости.

В тренировочном процессе особую важность составляет структура построения конкретного занятия, так как в

тренировки фехтовальщиков средства двигательной подготовки имеют определенную иерархию. В частности, первоначально используются упражнения на гибкость и подвижность в суставах, затем — на быстроту и ловкость. После чего переходит к упражнениям на силу и выносливость. Вместе с тем необходимо учитывать конкретные потребности относительно двигательного совершенствования занимающихся, уровня их спортивной подготовленности, возраста и стажа занятий. Используя средства двигательной подготовки для повышения функциональной тренированности фехтовальщика, важно учитывать, что одни и те же упражнения могут рассматриваться и как общеразвивающее, и как специально-подготовительные, ориентированные на применение с учетом индивидуальных потребностей обучаемых, а также их пригодности для достижения конечных результатов в годичном цикле.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В СТРУКТУРЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Фехтовальщик немалым без таких качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила отдельных групп мышц, скорость-силовые возможности. В то же время он не может добиться победы без разностороннего маневрирования по дорожке, стремительных и мощных атак, успех которых определенным образом связан с уровнем развития физических качеств. Например, поединкам на колодези видах оружия свойственны в большинстве ситуаций одностороннее проваливание парной силы мышц ног, что подтверждается статистически достоверными взаимосвязями между показателями прямых тестов у фехтовальщиков на рэпирах с объемами приложения и результативностью главных разноминутностей боковых действий. В свою очередь, передвижения фехтовальщиков на саблях отличаются широким диапазоном и высокой скоростью движений даже во время подготовки нападения, доказательством чему служат взаимосвязи между длиной маневрирования во время боя и результатами бега на дистанции 30 м.

Неестественное положение спортсмена в фехтовальной стойке и ярко выраженная специфика основных дви-

жений оружием в поединке обуславливают неравномерное и асимметричное распределение нагрузки на мышцы ног и вооруженной руки. Причем наибольшую нагрузку несут разгибатели бедра и голени обеих ног, мышцы, отводящие и приводящие бедро впередстоящей ноги, разгибатели плеча и сгибатели предплечья вооруженной руки.

Умение фехтовальщиков противодействовать противнику, точно противоборствовать оружием в неожиданно возникающих и короточко протекающих схватках, выполнять сложные приемы и их сочетания зависит от проявленной ловкости. Специфическая фехтованию сложнокоординатная структура деятельности предъявляет жесткие требования к ловким двигательным способностям при выполнении действий в каждой схватке и каждом поединке. Перенапряжении звеньев тела, повышенный тонус мышц плеча, вооруженной руки и шеи создают предпосылки возникновения технического брака в синхронизированных движениях, нередко замедляют их и приводят к снижению точности укола (ударов). Это подтверждается связью между отдельными компонентами техники (целевой точностью, амплитудой движений клинков, последовательностью движений частей тела) и показателями выполнения тестов на двигательную координацию фехтовальщиков.

Скоротечность поединков, изобилие повторных и ответных нападений, примененных уклонений требуют от спортсмена выносливых, максимально быстрых и точных движений в условиях пространственно-временного дефицита по ходу схваток. Таким образом, подчеркивается высокая значимость специализированных проявлений ловкости для успешного участия в соревнованиях.

Целевая точность, отсутствие ошибок в движениях, поддержание необходимой функциональной активности и достигнутого уровня технико-тактической подготовленности в длительных соревнованиях определяется выносливостью спортсмена. В свою очередь, необходимость вести поединок с предельной интенсивностью в течение нескольких часов существенно влияет на развитие систем кровообращения и дыхания. Тем не менее квалифицированные фехтовальщики не отличаются аэробными показателями от представителей других видов единоборств, однако бескислородные ресурсы на фоне оптимизации

функций организма под воздействием тренировок улучшаются.

Динамичность поединка, стартовые ускорения вперед и назад определяют широкую амплитуду движений частей тела, отдельных суставов. В частности, у фехтовальщиков на раппрах и штагах наблюдается значительная подвижность тазобедренного сустава и суставов рук, а гибкость фехтовальщиков на саблях проявляется прежде всего в подвижности плечевого сустава вооруженной руки, что и обеспечивает достижение типовых параметров выполнения третьей и пятой дачей, фехтов в атаках и отвесах без выдвигания локтя за проекцию туловища.

Актуальной проблемой теории и методики фехтования является выявление характеристик соревновательной деятельности, определяющих наличие взаимосвязей между отдельными антропометрическими показателями и составом специализированных действий в поединках. Например, высокие скорости квалифицированные раппристы чаще других выполняют простые атаки, а в группу факторов, определяющих эффективность выполнения приемов нападения и маневрирования в фехтовании на саблях, входит длина тела и ног спортсмена. Кроме того, установленные взаимосвязи между успешностью действий фехтовальщиков и уровнем развития их двигательных качества позволили определить комплекс их проявлений, необходимых для результативных выступлений. Однако реализация отдельных двигательных способностей в поединке неравномерна и зависит не только от специализации в виде фехтования и уровня подготовленности, но и от возраста обучаемых. Поэтому подбор упражнений и применение различных методов диктуются уровнем знаний об особенностях спортивной деятельности, определяющих наиболее важные направления специализирования двигательной подготовки.

## **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА, СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

В теории и методике фехтования выделены определенные проявления двигательных качеств и состав специальных навыков. Они распределены с учетом квалификации спортсменов, среди которых:

- стандартизация траекторий движений, начальных и конечных положений при выполнении приемов;
- умение ориентировать движение во времени и пространстве;
- быстрота движений;
- быстрота реакций на зрительные, звуковые и тактильные сигналы;
- скорость-силовые возможности;
- ловкость как многовариантное выполнение приемов;
- выносливость;
- управление мышечным напряжением;
- идеомоторные представления;
- ритмические и моментные составление.

На технико-тактическое совершенствование направлены разнообразные упражнения. Многие из них способствуют специализированию двигательных качеств в условиях максимально возможного приближения характеристик их выполнения (динамических, динамичных, ритмических и силовых) к типовым структурам выполнимых приемов. К тому же комплексность проявлений физической и технико-тактической подготовленности достигается большой повторяемостью упражнений, позволяющей стандартизировать технику атак и защитных действий и повысить уровень двигательных и психоэмоциональных свойств.

Выделены также важные технические составляющие действий оружием в атаке и защите, совершенствование которых проводится параллельно с повышением уровня двигательных возможностей обучаемых, взаимосвязано с содержанием двигательной подготовки, например:

- степень мышечных напряжений;
- уровень специализированности двигательных качеств;
- показатели скрытого периода реакций на зрительные и тактильные раздражители.

Недостаточная специализированность скорость-силовых качеств негативно отражается на технике передвижений и легкости их выполнения, длине маневра, соблюдении дистанции, скрытности нападений и сближений. Данное положение подтверждается выделенными связями между показателями двигательных качеств и результативностью применения некоторых средств нападения.

Таким образом, определенный уровень скоростно-силовой подготовленности нужен для быстрого и глубокого маневрирования, преодоления инерционных сил при выполнении подготовляющих действий и возвращений с выпада.

По мере повышения спортивной квалификации целесообразно увеличивать общее количество и разнообразие применяемых средств двигательной подготовки, использование которых расширяет состав и вариативность навыков, дает и дополнительная эффект в виде формирования их психических составляющих.

Овладение различными по сложности приемами фехтования требует разноплановых проявлений двигательных способностей. Поэтому необходимо из имеющегося многообразия упражнений выбрать наиболее адекватные. В этом случае спортивные результаты будут в большей мере «поддержаны» двигательными качествами, а их специализированность приобретет характер целенаправленного и избирательного воздействия с учетом особенностей осознанной техники и индивидуальных склонностей спортсменов.

## **ДВИГАТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

Выбор тактики ведения поединка, в том числе разновидности боевых действий для ее реализации, в известной мере лимитируется двигательными способностями спортсменов. Поэтому достижение определенного уровня двигательных качеств помогает фехтовальщику в каждой ситуации создавать благоприятные предпосылки для реализации избранных тактических намерений.

При оценке влияния отдельных двигательных качеств на процесс освоения структуры специализированных движений фехтовальщиков установлено, что высокий уровень скоростных и силовых возможностей положительно скалывается на технической подготовленности занимающихся, их способности к концентрации усилий в пространстве и времени. Поэтому приоритетное положение отводится скорости, ловкости и выносливости.

Двигательные качества как компонент соревновательной деятельности определяют и эффективность освоения приемов, так как рациональная техника требует определенного уровня двигательного обеспечения. В одном ряду с фехтованием по характеру требований, предъявляемых к двигательным способностям и специализированным навыкам, стоят бокс, восточные единоборства, баскетбол, футбол, теннис, хоккей.

Объединение этих видов спорта в одну группу правомерно, учитывая большое значение технико-тактического потенциала и общность требований к двигательному обеспечению.

Установлено, что двигательная и техническая составляющие при подготовке спортсменов взаимосвязаны и характеризуются тем, что каждая из них, хотя и имеет свои особенности, выступает все же как функция нервно-мышечного аппарата, с обидной условно-рефлекторными механизмами. Она и лежит в основе формирования и совершенствования специальных навыков. Однако для достижения разносторонней подготовленности этого недостаточно, так как только целенаправленное совершенствование двигательных возможностей занимающихся позволяет успешно справиться с высокими тренировочными нагрузками и напряженностью соревнований, обеспечивает быстрое и эффективное восстановление.

Условия фехтовального поединка таковы, что всегда есть возможность для успешных проявлений и взаимной компенсации различных двигательных качеств. Ведь одно и то же тактическое намерение можно реализовать различными способами, варьируя использование отличающихся между собой действий или успешно применив одно излюбленное в разнообразных ситуациях. Среди чемпионов мира во всех видах фехтования можно встретить спортсменов, различающихся ростом, весом, возрастом, особенностями сочетания комплекса физических и психических качеств. Но объединяет всех максимальная специализированность отдельных качеств, умение воплотить их в применяемых действиях и тактических намерениях. Давно замечено, что для сильнейших отечественных фехтовальщиков различных поколений характерна разносторонняя физическая подготовленность.



Движения фехтовальщиков во время поединка сложны и многообразны. Они включают в себя различные по структуре и характеру усилей и степени сложности компоненты выполнения нападений и защит, подготавливающих действий. Кроме того, примерно атак и защит с ответом требует экономичных и своевременных движений, что приводит к формированию специфических сложнокорреляционных вариативных навыков действий вооруженной рукой и ногами. Исклот свою значимость ритмические характеристики отдельных движений и темпа всего поединка, разнообразных проявлений быстроты реакции и движений, специализированности левосторонних способностей и выносливости. При этом оптимальная структура даже типовых движений фехтовальщика зависит от уровня двигательных качеств, что подтверждается связью между экспертной оценкой техники выполнения приемов нападения и скоростно-силовыми показателями.

Однако спортсмены отличаются между собой уровнем двигательных качеств, а он определяет в фехтовании процесс освоения приемов владения оружием и выполнения передвижений. Данные положения характеризуют и направленность индивидуализации при выборе упражнений для подготовки фехтовальщиков на всех возрастных этапах их многолетней тренировки.

## **ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОСТЬ ИХ ПРОЯВЛЕНИЙ**

Совершенство двигательных качеств занимает важное место в структуре построения тренировки фехтовальщика. Их показатели определяют темпы освоения и надежность применения приемов ведения поединков, особенно на этапах начальной специализации и углубленной тренировки. В свою очередь, на соревнованиях крайне необходимо длительное время сохранять способность к максимальным проявлениям быстроты движений, во многом обеспечивающей эффективность действий в продолжительных и многоступенчатых турнирах. При этом финальная часть соревнований наиболее двигателью насыщена и психически напряжена, особенно начиная с боя «прямого выбывания». Поэтому степень реализации тел-

нико-тактических возможностей, как правило, взаимосвязана с показателями утомления спортсмена.

Анализ практического опыта показывает, что тренировка фехтовальщика является многокомпонентным процессом, в котором сочетаются специальные занятия с оружием, тренировки, направленные на совершенствование или поддержание достигнутых показателей физических качеств. При этом узкий круг двигательных возможностей может являться существенным препятствием для технико-тактического роста и достижения планируемых результатов. Следовательно, двигательная подготовленность должна постоянно находиться в сфере внимания тренеров и спортсменов, добиваясь соответствия между технико-тактическим уровнем и показателями совершенствуемых качеств.

## БЫСТРОТА ДВИЖЕНИЙ

Быстрота фехтовальщика состоит из нескольких разноплановых элементов, среди которых наиболее важными являются:

- скорость одиночного движения;
- латентное время зрительной (тактильной) реакции;
- частота движений.

Быстрота движений определяется несколькими психофизиологическими факторами и, в частности:

- мощностью волевых усилий;
- скоростью-силовыми возможностями спортсменов;
- умением расслабить неработающие группы мышц;
- подвижностью в суставах;
- уровнем управления клинком и выполнения приемов передвижений.

Кроме того, быстрота фехтовальщиков взаимосвязана с функциональными и технико-тактическими компонентами действий. Например:

- временем скрытого периода двигательных реакций;
- отсутствием предсигналов и дополнительных движений, перенапряжений мышц вооруженной руки и шеи;
- достижением высоких стартовых характеристик, обеспечивающих движению максимальную начальную скорость и некоторую внезапность для противника;
- размерами траекторий движений клинком.

Быстрота является важнейшим среди специализированных свойств фехтовальщика, так как представляет разнообразные тактические возможности для успешных действий в соревнованиях. Способность фехтовальщика к быстрой реакции дают ему немалые преимущества при реализации многих действий в определенных ситуациях. В частности, противником, противодействуя быстрому фехтовальщику, потребуется с большим вниманием контролировать дистанцию поединка. Необходимым является исключение ложных обманных и нападений, что, по существу, снижает неопределенность предполагаемых со стороны противников действий и позволяет с большей долей вероятности противником из тактических намерений.

Тренировать быстроту движений следует в основном с помощью специальных упражнений, предназначенных исключительно для совершенствования техники фехтования. При этом перед тренировкой действий нападения, защиты, подготовки определяются установки на максимальные стартовые характеристики или ускорение в финальной фазе их выполнения. Вместе с тем быстрота движений и быстрота скрытого периода реакции в полной мере не определяют исхода сражений, так как результативность нападения связана с их своевременностью и тактической адекватностью по отношению к возникающей ситуации.

Для совершенствования установок на быстроту движений и совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц, ускоренному освоению разнообразных движений фехтовальщика клинком, тренировочные упражнения следует первоначально выполнять не в максимальном темпе, добиваясь вынужденности и легкости перемещений по дорожке и манипулирования оружием. Лишь затем становятся возможны скоростные пределы. Ибо проявления быстроты требуют значительных волевых и мощностных усилий, вызывающих довольно быстрое утомление, которое в итоге снижает эффективность тренировки.

Наибольший эффект приносит дозированное применение упражнений, выполняемых с максимальной быстротой. В свою очередь, при появлении признаков утомления применение упражнений на быстроту движений следует прекращать.

Совершенствование быстроты движений сопровождается повышением требований к психофизической сфере фехтовальщика, максимальным проявлением интенсивности внимания и общей напряженности всех двигательных компонентов, обеспечивающих специализированную деятельность в поединках и тренировочных упражнениях. Поэтому для совершенствования быстроты фехтовальщика наиболее пригодна первая половина тренировочного занятия, а также задания, выполняемые после кратких перерывов для восстановления по ходу индивидуального или группового уроков. Серии действий с установками на быстроту должны быть ограничены в пределах 3–8 попыток.

*Специальные упражнения для повышения (сохранения) уровня быстроты нападения*

**Упражнение 1**

Укол (удар) в мишень (манекен), стоя на месте (с небольшим выпадом) с максимальной стартовой быстротой, избегая предсигналов и дополнительных движений (приседания, покачивания туловищем или головой, манипулирование клинком).

**Упражнение 2**

Укол (удар) в мишень (манекен) с коротким шагом вперед и выпадом (смачком и выпадом), добиваясь максимальной частоты движений ногам и непрерывности общего продвижения вперед.

**Упражнение 3**

Атака простым уколom (ударом) в открытый сектор тренера (партнера) из нейтральных соединений.

**Упражнение 4**

Атака переводом (переносом) уколom (ударом) в открывающийся сектор тренера (партнера).

**Упражнение 5**

Атака простым уколom (ударом) на подготовку с батмоном и уколom (ударом) в открываемый сектор с выпадом.

**Упражнение 6**

Атака простым уколom (ударом) на начало обложения тренера (партнера).

**Упражнение 7**

Защита и ответ уколom (ударом) в открываемый сектор после подготавливающего отступления.

**Упражнение 8**

Контратака с обобщающим движением клинка и уколom (ударом) в открываемый сектор.

**Упражнение 9**

Атаки с шагом (серией шагов) вперед и выпадам с максимальным ускорением в уколe (ударе).

*Общеразвивающие упражнения для повышения (сохранения) уровня быстроты движений*

**Упражнение 1**

Максимально быстрый бег на 5–10 метров из низкого старта, реагируя на зрительный сигнал.

**Упражнение 2**

Легкий бег с частыми и короткими перемещениями ног.

**Упражнение 3**

Максимально быстрый бег спиной вперед.

**Упражнение 4**

Быстрый бег на 5–10 метров, мгновенная остановка, затем бег спиной вперед.

**Упражнение 5**

Легкий бег, переходящий в ускорение на 5–10 метров, с предельной быстротой.

**Упражнение 6**

«Дриблинг» ногами с максимальной частотой.

**Упражнение 7**

Постукивание пятками по полу с максимальной частотой, не отрывая носков от пола.

**Упражнение 8**

Постукивание стопами друг о друга с максимальной частотой в прыжке вверх.

**Упражнение 9**

Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтевых суставах, имитирующие бег.

**Упражнение 10**

Резкие наклоны туловищем в стороны.

**Упражнение 11**

Лоули мяча, брошенного партнером в сторону.

**Упражнение 12**

Лоули монеты, мяча или другого небольшого предмета, брошенного вперед самим спортсменом.

**Упражнение 13**

Игра в «пятнашки».

**СИЛА И СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ**

Силовая подготовленность фехтовальщика проявляется в умениях выполнять длинные атаки, не допуская инерционных движений после их завершения. Сила мышц позволяет сохранять типичные характеристики управления оружием, выполнения приемов нападения и маневрирования при неожиданных переменах направления движений. Тем более что участникам поединка постоянно приходится быстро и далеко передвигаться по полю боя, часто совершать внезапные остановки и продолжать движение вперед или в обратном направлении. Мышцы ног в атаке с выпадам («стрелой»), торможения в завершающей фазе нападения или защиты, выполнении комбинаций приемов передвижений испытывают значительные и многократно повторяющиеся напряжения. В свою очередь, мышцы вооруженной руки, включая пальцы, также испытывают нагрузку при быстрых перемещениях клинка в различных направлениях, продолжения сопротивления оружия противника. Подобная двигательная деятельность немалым образом зависит от достаточной силы мышц ног, туловища и вооруженной руки, на основе которой формируются скоростно-силовые возможности фехтовальщика.

Однако наиболее высокие требования к скоростно-силовым возможностям фехтовальщика предъявляет ведение многосектных схваток, комбинаций приемов нападения и маневрирования. Да и атаки, начинающиеся схватку, также требуют значительных скоростно-силовых усилий, потому что в подавляющем большинстве выполняются с максимальной мощностью.

Для повышения уровня скоростно-силовых качеств используются прежде всего специальные упражнения фехтовальщика, в которых имеют место преодоление собственного веса, сопротивление партнера, использование отягощений. Первоначально их следует делать медленно, а затем все более быстро. Рекомендуется также постоянно чередовать различные виды упражнений, выполнив их с определенной или максимальной быстротой. При этом необходимый эффект приносит повторение упражнений до утомления работающих мышц, без приращения к предельным волевым усилиям.

Повышение общего уровня скоростно-силовых качеств осуществляется в основном выполнением приемов нападения и маневрирования в прыжково-беговой технике, в частности, применении многоскоков, подскоков, серий выпадов и «стрелы».

#### *Специальные упражнения для повышения (сохранения) уровня скоростно-силовых качеств*

##### **Упражнение 1**

Маневрирование в паре.

##### **Упражнение 2**

«Бой с тенью» высокой интенсивности (1–2 мин) с упором на выполнение отдельных приемов нападения — выпада, шага вперед (скачка) и выпада и т. п.

##### **Упражнение 3**

Серийное выполнение приемов передвижений и их комбинаций, в том числе шага вперед и выпада; скачка вперед и выпада + «стрелы»; длинного отступления + скачка вперед и выпада + выпада.

##### **Упражнение 4**

Серийное выполнение уколов (ударов) в шпальт (манекен) с выпадом, шагом (скачком) вперед и выпадом, выполняя нападения с максимальной длиной и непрерывным закрытием в боковую стойку.

#### *Общеразвивающие упражнения для повышения (сохранения) уровня силы мышц ног*

##### **Упражнение 1**

Н.д. ноги слегка расставлены. Резкие поднимания на носках. Затем тоже с отрывом от пола.

**Упражнение 2**

И.п. ноги слегка расставлены. Легкие пружинистые подскоки вверх, вперед, назад, в сторону.

**Упражнение 3**

И.п. ноги слегка расставлены. Легкие подскоки на двух ногах, периодические прыжки вверх с максимальным усилием.

**Упражнение 4**

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

**Упражнение 5**

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

**Упражнение 6**

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

**Упражнение 7**

Прыжок в сторону махом одной и толчком другой ноги с приземлением на маховую ногу, затем без остановки повторный прыжок в сторону.

**Упражнение 8**

Серия прыжков в длину (типа тройного) толчком одной и махом другой ноги.

**Упражнение 9**

Прыжки на одной ноге в положении захвата рукой голени согнутой с поднятым коленом свободной ноги.

**Упражнение 10**

Впрыгивание на возвышение (песч., бутер, бревно, скамейку и т. п.).

**Упражнение 11**

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

**Упражнение 12**

Прыжки вперед, назад, в сторону с захватом между ног набивным мячом.



**Упражнение 13**

Прыжок с выбросом вперед меча, зажатого между ногам.

**Упражнение 14**

Партнер посажен на спину и поддерживается руками за бедра. Ходьба обычная, ходьба в полуприседе, бег, приседания с последующим резким выпрямлением ног.

**Упражнение 15**

Положение «вылезши за руки». Выталкивание партнера за локоть, комарочную у каждого за спиной.

**Упражнение 16**

Вылезши за руки партнеры стоят лицом к лицу. Перетягивания за локоть.

**Упражнение 17**

Прыжок вверх из приседа толчком сидястоящей в боевой стойке ноги.

**Упражнение 18**

Прыжок вперед, назад, в сторону на сидястоящей в боевой стойке ноги.

**Упражнение 19**

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

**Упражнение 20**

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

*Общеразвивающие упражнения для повышения (сохранения) уровня силы мышц рук и туловища*

**Упражнение 1**

Выжимания (толкания и метания) набивного мяча двумя руками.

**Упражнение 2**

Выжимания (толкания и метания) легкоатлетических снарядов рукой, предназначенной держать оружие.

**Упражнение 3**

Вращение набивного мяча вокруг туловища и головы с максимальной амплитудой.

**Упражнение 4**

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

**Упражнение 5**

Отжимание в упоре лежа, сначала плавно, затем максимально быстро.

**Упражнение 6**

Подтягивание в висе на гимнастическом или другом снаряде.

**Упражнение 7**

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

**Упражнение 8**

Вращение прямыми ногами в положении «лежа» или «сидя».

**Упражнение 9**

Движения туловищем в стороны в положении — «руки на поясе», «руки за спиной», «руки за головой».

**Упражнение 10**

Упражнения с сопротивлением партнера.

**Упражнение 11**

Выжимание (подбрасывание) набивного мяча или другого тяжелого предмета невооруженной рукой.

**Упражнение 12**

Толкание или метание мяча, легкоатлетических снарядов невооруженной рукой.

**Упражнение 13**

Движения с широкой амплитудой невооруженной рукой с гантелью весом 1,5–4 кг.

**Упражнение 14**

Выжимание или толкание гири (гантели) невооруженной рукой.

**Упражнение 15**

Выжимание веса собственного тела из упора на невооруженную руку.

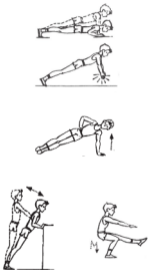


Рис. 1. Упражнения для повышения (сохранения) уровня силы

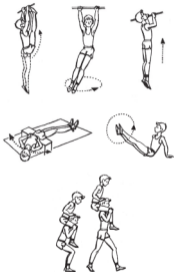


Рис. 2. Упражнения для потягивания (опорочения) дротика силой

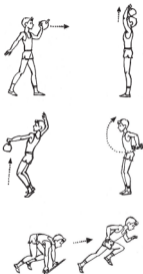


Рис. 3. Упражнения для повышения (сохранения) уровня силы



Рис. 4. Упражнения для повышения (совершенствования) уровня скоростно-силовой выносливости

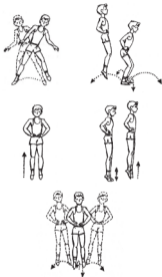


Рис. 5. Упражнения для повышения (сохранения) уровня  
 скорости-силы личности

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость обеспечивает фехтовальщика сохранение достигнутого уровня техники выполнения типовых нападенй и защит, высокую точность нанесения ударов (уколов), возможности набегать ошибок в движениях оружием и передвижениях в условиях продолжительных и напряженных соревнований. К тому же уровень выносливости лимитирует эффективность тренировочных воздействий, а преждевременное утомление из-за слабой устойчивости к нагрузкам не позволяет добиться ожидаемых спортивных результатов.

Нехватка выносливости нередко становится причиной снижения результативности нападенй в поединках, ибо нарастающее утомление вынуждает спортсмена ограничивать применение или упрощать подготовительно-защитные действия, укорачивать длину маневра, из-за чего растет число уколов в незащищаемую поверхность.

Анализируя соревновательную и тренировочную практику фехтовальщика, можно убедиться, что проявления выносливости в различных условиях имеют четко выраженные особенности, а частности:

- скоростная выносливость, определяющая возможности для ведения поединков с предельной интенсивностью, в основе которой анаэробные (бескислородные) механизмы энергетического обеспечения;
- общая выносливость, имеющая основой аэробные механизмы энергетического обеспечения, требования к которым возможны в длительных или многодневных соревнованиях или в условиях предельной психической напряженности поединков;
- эмоциональная выносливость, позволяющая спортсмену сохранять исходное (достигнутое) и боеспособное психическое состояние в неблагоприятных условиях конфликтного противоборства, обеспечивая тем самым позитивную мотивацию к достижению победы;
- сенсорная выносливость (в частности, проявления свойст внимания, скрытого периода двигательных реакций) в качестве основы для сохранения стабильности психических процессов, принятия своевременных и адекватных тактических решений;



Многоступенчатость соревнований по фехтованию характерна большим количеством схваток и подинок в течение одного дня, что неизбежно приводит к нарастающему физическому и психическому утомлению по мере продвижения к финалу. Однако проиграть отдельно взятый подинок только из-за недостаточной выносливости практически невозможно. Даже если бой проводится в конце соревнований и протекает с высокой интенсивностью на уровне анаэробных механизмов обеспечения двигательной деятельности, то всегда случаются остановки между схватками (действительный укол или удар, анализ схватки арбитром, другие причины), позволяющие участникам частично восстановить физическое и психическое возможности. Вместе с тем суммарное утомление может отрицательно сказаться на точности уколов (ударов), адекватности выбора нападения и подготавливаемых действий, что, безусловно, может снизить вероятность достижения победы.

Учет особенностей, характерных для двигательной и психической деятельности в видах фехтования, а также выбор тактики ведения подинок могут обеспечить устойчивость к утомлению по ходу соревнований. Например, в боях на саблях стремление каждого из участников первым начать атаку приводит к исключительно напряженной дистанционной борьбе, мощным и длинным перемещениям по дорожке с использованием комбинаций приемов нападения и маневрирования. В соответствии с этим схватки в подинках на саблях маневренны и скоротечны, отличаются самым высоким уровнем психического напряжения и требуют предельных проявлений быстроты и скоростно-силовых возможностей. В фехтовании же на рапирах и особенно на шпагах бои протекают с повышенной двигательной интенсивностью за счет значительных объемов позиционного противоборства и отсутствия постоянного стремления к обладанию атакующей инициативы. Вместе с тем отдельные подиноки (или схватки) на рапирах и шпагах проходят с околоредельной двигательной и психической напряженностью, особенно в случаях возникновения ограничений в продолжительности соревнования при различных и счете бою.

Выносливость фехтовальщика, выражаемая прежде всего в сохранении быстроты движений в длительных со-

реваншангах, совершаются в основном за счет специальных тренировок с оружием. Например, после серий тренировочных боев, и особенно интенсивной тренировки спортсмены заметно устают. Однако именно в этот момент следует концентрировать их волевые усилия на дозированной продолжительности занятий (выключением индивидуального урока, упражнения с партнером) с установками на сохранение быстроты и точности действий. Вместе с тем для повышения уровня выносливости (в основном скоростной) рекомендуются упражнения, состоящие из прочно освоенных специализированных движений для выполнения с высокой интенсивностью.

Особо нужно учитывать возможные негативные эффекты от воздействия продолжительных и интенсивных психических напряжений на боеспособность фехтовальщика. Для этого очень важно избегать психического переутомления как следствия завышенных объемов применения тренировочных боев. Необходимо чередовать интенсивную деятельность в тренировке с отдыхом или переключением от специализированных нагрузок на общеразвивающие упражнения. Постепенно увеличивая тренировочные и соревновательные нагрузки, следует готовить фехтовальщика к успешному преодолению длительных психических напряжений.

Во время крупных соревнований приходится вести поединки по несколько раз в день в течение двух или трех дней. Поэтому в ходе подготовки к ним целесообразно распределять нагрузку тренировочного занятия на две или три части. В свою очередь, на централизованных сборах возможно проведение двух или трех ограниченных тренировок в день. Например:

- утренней тренировки с использованием общеразвивающих упражнений или специализированной разминки, продолжительностью 20–60 мин;
- дневной тренировки технической направленности, включающей индивидуальный урок, упражнения с партнером и тренировочные бои, продолжительностью два часа;
- вечерней тренировки, состоящей из боевой практики, в том числе возможных контрольных соревнований, продолжительностью два часа.

Следует учитывать, что любые виды соревнований, в которых проводится значительное количество боев, явля-

ются эффективным средством специализирования выносливости, так как, предъявляя разнообразные требования к организму фехтовальщика, в определенной мере стимулируют проявления важных усилий, направленных на борьбу с утомлением.

### *Специальные упражнения для повышения (сохранения) уровня выносливости*

#### **Упражнение 1**

Непрерывное ведение тренировочного боя без фиксации соотношения уходов (ударов) в течение 30–40 минут. Перерывы продолжительностью одна минута через каждые 10 минут боя.

#### **Упражнение 2**

Непрерывное ведение серий боев, состоящих из 3–5 подходов на 5 уходов (ударов). Перерывы между сериями боев одна минута.

#### **Упражнение 3**

Непрерывное ведение серий из 3 боев на 15 уходов (ударов). Перерывы между боями одна минута.

#### **Упражнение 4**

Выполнение серий комбинаций приемов нападения и маневрирования продолжительностью 9–15 минут. Перерывы между сериями упражнений каждые 3 минуты.

#### **Упражнение 5**

Выполнение пяти серий по 5 атак уклоном (ударом) в низень (машекон) с дальней дистанции (3,5–4 метра). Перерывы между сериями атак продолжительностью 30 секунд.

#### **Упражнение 6**

Выполнение двух серий атак (15–20) уклоном (ударом) в низень (машекон) со средней или дальней дистанций. Перерывы между сериями атак продолжительностью 60 секунд.

### *Общеразвивающие упражнения для повышения (сохранения) уровня выносливости*

Наиболее эффективным общеразвивающим упражнением для совершенствования выносливости является лег-

кой и непринужденный бег небольшой интенсивности, подготавливающий к преодолению специализированных нагрузок. Но особенно важно использование дозированной бега при восстановлении после травм, болезней, завершения гоночного цикла. При этом длительность бега в зависимости от подготовленности фехтовальщика может колебаться в пределах от 5 до 20 мин. Однако, несмотря на равномерный и невысокой темп бега, в его применении допустимо возникновение определенной усталости.

На сохранение уровня выносливости направлены гимнастические упражнения, используемые в качестве разминки и в качестве начальной части тренировок, дозированной тренировки спортивных игр.

## ЛОВКОСТЬ

Характерны для спортивного фехтования условия выполнения двигательных действий, определяющие заметную свободу маневрирования, неожиданные сочетания движений ногами, вооруженной рукой и туловищем в различных направлениях невозможны без определенного уровня ловкости, координации движений и сохранения равновесия.

Ловкость фехтовальщиков проявляется в точных противодейственных клинках оружием противников в непредсказуемо возникающих и скоротечных схватках, выполнении структурно сложных приемов и комбинаций. Ведь поединки изобилуют неожиданными ситуациями, требующими мгновенных решений и действий с учетом длины возможных нападений и взаиморасположения соперничающих. Поэтому пространственная и временная адекватность разнообразных противодействий противнику связана с уровнем ловкости, которую следует рассматривать как совокупность проявлений координационных способностей.

Специализированно ловкости, которая начинается после стандартизации типового движения оружием и приема передвижений, имеет существенные особенности и зависит от квалификации занимающегося. Поэтому в содержании группового урока должны включаться, например:

- непривычные исходные положения и неожиданные ситуации для выполнения специализированных движений клинком и приемов передвижений;

- упражнения на точность уколов (ударов) в мишень (маневры);
- выполнение нападения с различных дистанций по зрительному (тактильному, звуковому) сигналу или самопривалу.

Для дальнейшего совершенствования ловкости рекомендуется использовать:

- нестоповые положения для начала и продолжения действий, боевых скатов (ближние поединки, выпад, маневр в набранном направлении);
- варьирование дистанционными и моментными особенностями применения действий нападения и защиты, создавая тактическую неопределенность используемых ситуаций;
- помехи (зрительные или тактильные), затрудняющие нанесение уколов (ударов), выбор момента начала действия, создаваемые тренером (партнером) «игрой оружием», ложными преждевременными движениями и уклонениями.

Для специализирования ловкости направлены комбинация технических приемов в индивидуальных уроках и упражнениях с партнером, применение нестандартных исходных положений в тренировке на подсобных снарядах, ведение маневренных и скоротечных поединков. Кроме того, установка на точность уколов (ударов), в том числе на успешность действий в ближнем бою, сохранение типовой техники во внезапно возникающих ситуациях во многом помогут формированию определенного уровня ловкости.

### *Специальные упражнения для повышения (сохранения) уровня ловкости и двигательной координации*

#### **Упражнение 1**

Нанесение уколов (ударов) в рассыпанные по залу теннисные мячи при передвижениях в боевой стойке. Нанесение уколов палочкой (длинной) в листики или в камешки в ходяке по парку (лесу).

#### **Упражнение 2**

Отбавы палочкой (длинной) катящихся по залу (справа или слева) теннисные мячи.

**Упражнение 3**

Передвижение сериями шагов вперед в боевой стойке и кувырок вперед и в сторону.

**Упражнение 4**

Передвижение сериями шагов назад в боевой стойке и кувырок в сторону и назад.

**Упражнение 5**

Передвижение сериями скрестных шагов вперед в боевой стойке и кувырок вперед и в сторону.

**Упражнение 6**

Передвижение сериями скрестных шагов назад в боевой стойке и кувырок назад и в сторону.

**Упражнение 7**

Бег вперед в боевой стойке и «стрела».

**Упражнение 8**

Бег назад в боевой стойке и «стрела».  
Выпад прыжковой и кувырок вперед и в сторону.

**Упражнение 9**

Серия шагов вперед и перехват перчаток с выпадом у партнера, стоящего на сверхдальней дистанции.

**Упражнение 10**

Серия шагов вперед и в «стреле» перехват перчаток у дистанцирующегося назад в медленном темпе партнера.

**Упражнение 11**

В непрерывных передвижениях в боевой стойке прыжком набегать столкновений с мячами (не наступать на теннисные мячи), если они катятся или их много рассыпано по залу.

**Упражнение 12**

Поворот в прыжке на 90° в боевой стойке.

**Упражнение 13**

Поворот в прыжке на 180° (270°, 360°) в положении боевой стойке.

**Упражнение 14**

Поворот в прыжке на 180° и в положении боевой стойке выпад.

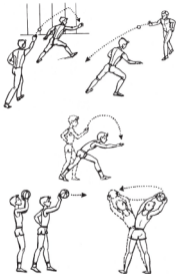


Рис. 6. Упражнения для повышения (сохранения) уровня ловкости



Рис. 7. Упражнения для повышения (сдерживания) дуги локтя



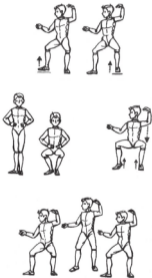


Рис. 8. Упражнения для совершенствования боковой стойки



Рис. 9. Упражнения для совершенствования плечевого сустава  
и плечевого пояса

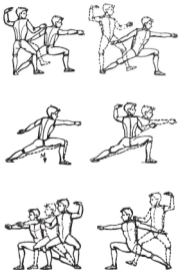


Рис. 18. Упражнения для координационных навыков

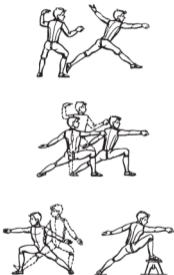


Рис. 11. Упражнения для совершенствования выносли

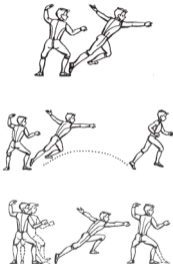


Рис. 12. Упражнения для совершенствования «стрелы»

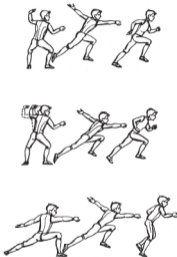


Рис. 13. Упражнения для совершенствования комбинация —  
«мороте» и «тсуреитэ»

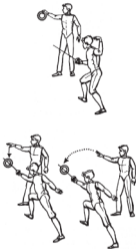


Рис. 14. Упражнения для совершенствования точности действий



Рис. 15. Упражнения на мышцы



*Общеразвивающие упражнения для повышения (сохранения) уровня ловкости и двигательной координации*

В качестве упражнений для совершенствования ловкости эффективно дозированное использование разнообразных спортивных и подвижных игр и, в частности:

- баскетбола;
- футбола;
- гандбола;
- волейбола;
- водного поло;
- имитаций хоккея.

При этом следует в основном придерживаться лишь общих правил построения игр. Имеет смысл варьировать размеры площадок, количество соревнующихся, условности действий и оценки арбитров по результативности нападений, продолжительность занятий и др.

Общеразвивающими средствами совершенствования ловкости также являются, например:

- комбинированные эстафеты, включающие лазание, переползание, переноску предметов;
- прыжки;
- акробатические элементы с обязательным предупреждением возможного травматизма;
- челночный бег 4х5;
- жонглирование мячами одной или двумя руками;
- метание мячей в цель.

## **ГИБКОСТЬ**

Подвижность в суставах необходима фехтовальщику для проявления быстроты и ловкости движений. Кроме того, освоение типовой боевой стойки, позиций и соединений лимитируется подвижностью вооруженной руки и ног в определенных направлениях. В частности, недостаточная амплитуда движений вооруженной рукой мешает спортсмену достичь сохранения полупрофильности туловища при выполнении защитных действий клинком и нападений с выпадом.

Очень важно увеличивать амплитуды движений вперед и вверх впередистоящей в боевой стойке ногой, а у сзади стоящей ноги — в сторону и назад для успешного освоения техники выпада.

Для совершенствования подвижности в суставах успешно используются упражнения, имитирующие прыжки фехтования, а также гимнастические упражнения. При этом не следует допускать появления болевых ощущений в суставах и мышцах. Достигнутую подвижность целесообразно постоянно поддерживать, систематически применяя специальные упражнения, а при необходимости и по несколько раз в день.

### *Специальные упражнения для повышения (сохранения) уровня гибкости*

#### **Упражнение 1**

Показанные вниз в длинном выпаде (5–8 движений), постепенно увеличивая амплитуду движения.

#### **Упражнение 2**

Рывки руками в стороны в положении боевой стойки с оружием, сохранение полупрофиальное положение туловища, слегка согнутую вооруженную руку и повернутость пальцев, характерную для рашмы и шагги в наружную сторону, а для сабля во внутреннюю сторону.

#### **Упражнение 3**

Приседания в боевой стойке, с опорой в основном на сзади стоящую ногу.

#### **Упражнение 4**

Рывки вверх в положении боевой стойки, максимально сгибая впередистоящую ногу.

#### **Упражнение 5**

Рывки назад в положении боевой стойки согнутой сзади стоящей ногой.

#### **Упражнение 6**

Выпад максимальной длины с опорой впередистоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба.

### **Упражнение 7**

Прыжки попеременные с ноги на ногу в положении боевой стойки, добиваясь максимально высокого поднимания бедер.

### **Упражнение 8**

Вращения слегка согнутой вооруженной рукой в наружную сторону в положении боевой стойки.

*Общеразвивающие упражнения для повышения (сохранения) уровня гибкости*

### **Упражнение 1**

И.л. руки в стороны. Рыбки руками назад.

### **Упражнение 2**

И.л. руки вперед. Рыбки руками вверх.

### **Упражнение 3**

И.л. руки вперед. Крути руками максимальной амплитуды.

### **Упражнение 4**

И.л. руки в стороны, ладони вниз. Рыбковые движения, поворот ладоней вверх.

### **Упражнение 5**

И.л. ноги врозь. Наклоны вперед и вниз, пружинистые наклоны в стороны.

### **Упражнение 6**

И.л. ноги врозь. Приседания на одной ноге с пружинистым покачиванием вниз.

### **Упражнение 7**

И.л. ноги врозь. Вращения туловищем в разные стороны.

### **Упражнение 8**

И.л. уторм руками на стул, стол, гимнастическую стенку. Махи ногами с большой амплитудой вперед-вверх, в сторону.

### **Упражнение 9**

Движения, имитирующие выполнение предельного «шагата».



Рис. 15. Общеразвивающие упражнения для повышения (сохранения) уровня гибкости

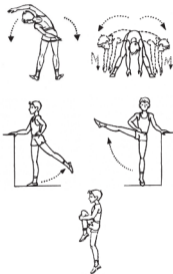


Рис. 17. Общеразвивающие упражнения для поясничной (спинной) зоны живота

## ПРОИЗВОЛЬНОЕ МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Произвольное снижение уровня напряжения в мышцах, а тем более их расслабление, позволяет быстрее освоить приемы фехтования и сдерживать наступающее утомление на специальных тренировках. Но особенно необходимо произвольное расслабление мышц по ходу длительных многоступенчатых соревнований.

Для управления оружием, тем более быстрого и точного, необходим баланс между напряжением одних групп мышц и расслаблением других (прежде всего мышц плеча, предплечья и кисти вооруженной руки). Поэтому квалифицированные фехтовальщики должны контролировать уровень напряжения определенных мышц, участвующих в выполнении действий.

Овладев произвольным мышечным расслаблением, фехтовальщик, по мере необходимости, освобождает мышцы плечевого пояса и шеи от чрезмерной напряженности, препятствующей сохранению типовых положений боевой стойки в поединках, успешному выполнению приемов нападения и маневрирования. А в дальнейшем регулирование уровнем напряженности мышц ускорит специализирование быстроты и ловкости обучаемых.

Совместивать произвольное мышечное расслабление можно при помощи методик, основанных на варьировании различным уровнем напряжения и расслабления мышц, например:

- последовательно расслабляя определенные группы мышц рук и ног;
- чередуя напряжение и расслабление мышц с различной быстротой;
- стремись к полному расслаблению мышц, пассивно раскидывая различные части тела;
- расслабляя одни мышцы и одновременно напрягая другие группы мышц.

*Специальные и обобщающие упражнения на произвольное и мышечное расслабление*

### Упражнение 1

Почередное потиривание слегка согнутыми ногами, перекачивая с одной ноги на другую (3–5 движений). Вооруженная рука опущена.

**Упражнение 2**

Вращательные движения слегка согнутой вооруженной рукой с большой амплитудой вперед и назад и поперек торса туловища.

**Упражнение 3**

Серия движений вверх и вниз слегка согнутой вооруженной рукой вдоль туловища, поворачивая ладони в наружную и внутреннюю стороны.

**Упражнение 4**

Потрагивание плечами вверх и вниз, вперед и назад (5–8 движений). Руки слегка согнуты, вооруженная рука опущена.

**Упражнение 5**

Почередное потрагивание опущенными руками (5–8 движений каждой рукой). Голова слегка опущена вниз и обращена в сторону расслабленной руки.

**Упражнение 6**

Одновременное потрагивание опущенными руками (5–8 движений). Голова и туловище слегка наклоняются вперед и вниз.

**Упражнение 7**

И.п. руки подняты вверх. Потрагивание двумя руками по ходу движений полусогнутыми руками вниз и вверх (5–8 движений).

**Упражнение 8**

Потрагивание поднятыми вверх и слегка согнутыми локтями лежа на спине (5–8 движений).

## **ГЛАВА 2**

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ В МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКЕ**

#### **ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

Обобщение научных и методических положений, относящихся к динамике проявления двигательных качеств у юных спортсменов прежде всего позволяет выделить существование ускоренных периодов формирования двигательных способностей. Наиболее высокие темпы ускоренного роста силы относятся к 14–17 годам. Вместе с тем имеются данные о максимальных темпах роста силовых способностей уже к 13–14 и даже к 11–13 годам.

Характеризуя процесс совершенствования быстроты движений, следует учитывать разнообразие ее проявлений в зависимости от возраста. При этом максимальные значения в динамике улучшения быстроты отдельных движений установлены в возрасте 7–11 лет, а максимальные темпы роста показателей быстроты бега отмечаются в очень широком возрастном диапазоне от 11 до 17 лет. Затем развитие быстроты движений у юных спортсменов к 14 годам замедляется. Кроме того, известно, что способности к проявлению быстроты движений у девочек 11–12 лет выше, а в 13–14 лет ниже, чем у мальчиков-сверстников.

Выносливость детей повышается постепенно. Так, в 14 лет она составляет 70 % от значений, определяющих выносливость взрослого человека, поднимается к 16 лет до 80 %, а к 17–18 годам достигает 85 %. Однако проявления выносливости у детей младшего и среднего возраста имеют количественные и качественные особенности, вы-



равняемые в разных уровнях снижения эффективности тренировок в условиях утомления.

В развитии выносливости существенные сдвиги наблюдаются уже в раннем возрасте, в частности, в 7–11 лет. Причем выносливость при скоростно-силовых условиях особенно бурно растет до 11 лет, увеличиваясь в этот возраст у девочек в два, а у мальчиков почти в три раза. Таким образом, выносливость претерпевает особенно выраженные изменения в 11–12 лет, а в дальнейшем уже характеризуется более умеренным увеличением показателей.

Скоростно-силовые качества, оцениваемые по результатам прыжков и метаний с места и с разбега, непрерывно возрастает у мальчиков до 13, а у девочек до 12–13 лет (определенные темпы прироста показателей скоростно-силовых качеств отмечаются вплоть до 17 лет). В свою очередь, в улучшении координации движений максимальные темпы отмечаются в возрасте от 10 до 15 лет.

Составление уровней взаимосвязей между основными компонентами двигательной деятельности позволяет отметить их многообразие. В частности, результаты в беге на короткие дистанции у детей тесно связаны с данными, установленными в прыжках в длину, метании набивного мяча, толкании ядра. Таким образом, успешное формирование двигательных навыков в фехтовании взаимосвязано с уровнем развития двигательных качеств и прежде всего скоростно-силовых. При этом у девочек взаимосвязи между различными сторонами двигательных функций выражены меньше, чем у мальчиков.

### ***Возрастные этапы и направленность тренировок***

Изучение спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психофизиологических качеств, которые требуются от занимающихся. При этом юные и взрослые фехтовальщики выносятся в разных условиях, ибо ведут бой в основном по тем же правилам. Используется одинаковое оружие и защитные экипировка, включая размеры и вес клинков.

Однако обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней двига-

тельных и психических качеств в каждом возрасте, которые определяют возможности освоения многих разделов фехтования. Имеет свое значение и динамика специализирования различных двигательных способностей, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. Поэтому при построении многолетней тренировки, в целях систематизации содержания обучения юных фехтовальщиков, целесообразно разделить его на возрастные ступени, в том числе первых двух на части на случаи раннего начала регулярных занятий (7–10 лет).

Основная распределение упражнений и направленность их применения по годам обучения, следует иметь в виду, что последовательность усложнения их содержания разработана и успешно апробирована на занимающихся всех возрастов, включая и взрослых. Ощутимая лишь разница в том, что начинавшие заниматься позже, а также имеющие большой двигательный опыт, осваивают фехтование обычно в гораздо более короткие сроки. При этом они «пропускают» упрощенные разновидности действий, необходимые при обучении детей.

### ***Начальное обучение***

Его построение и содержание существенно зависит от возраста занимающихся. Поэтому если к изучению фехтования привлекаются дети 7–8 лет, а не как обычно 10–11 лет, то в течение одного-двух лет они знакомятся с простейшими приемами фехтования, специализированными положениями и движениями. В свою очередь, в возрасте 9–10 лет занимающиеся опробывают основные средства ведения боя и проводят первоначальные тренировки.

В практике организации обучения фехтованию детей 7–10 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематикой движений, требует повышенного внимания, которое дети 7–10 лет могут удерживать не более 10 минут. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимания между упражнениями, в том числе в виде коротких перерывов с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

Специальные тренировки ограничиваются изучением узкого состава типовых специализированных положений и движений оружием, а также упражнений для маневрирования клинком и ознакомления с особенностями выполнения приемов передвижений. Четко образно выделяются и используются упражнения на овладение двигательными основами атак и защит, тренируемых без значительных по объемам повторений.

#### ***Начальная специализация***

Возраст занимающихся 11–14 лет, стаж занятий 3–5 лет. В первые два года (11–12 лет) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлении двигательных реакций. Затем в течение двух лет (13–14 лет) осваиваются базовые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести бой в соответствии с особенностями техники и тактики в избранном виде фехтования. Обеспечивается повышение функциональных возможностей зречь фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики.

На занятиях с подростками 11–12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Вместе с тем в возрасте 10–12 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс не-

рных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющих протяженность и пространственные амплитуды. Возможно также у 13–14-летних занимающихся снижение показателей точности нанесения ударов (ударов) в ситуациях с меняющимися местными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

В возрасте 10–12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором из двух сигналов и, в особенности, в реакциях с торможением и переключением. Это связано с формированием свойства внимания, которое в 10–12 лет еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время. Имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценку допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Отмечено, что уже с 10 лет подростки способны к волевым усилиям в соответствии с собственными мотивами. Поэтому поощряемые тренером волевые усилия детей ускоряют освоение приемов и улучшают общие результаты тренировок.

Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 10–12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условиях определенного интереса или увлеченности. Вместе с тем возникающая в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в ранних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

Специализированное содержание тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется и внимание развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет.

В упражнениях на быстроту акцентируются усилия на ее проявление в максимальном темпе движений, вырос-

танца которого проходит интенсивно до 12–13 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 10–12 лет.

### ***Углубленная тренировка***

Возраст занимающихся 15–16 лет, стаж занятий 5–7 лет. Основные педагогические усилия направляются на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ ведения боя. При этом успешно проходит специализированное психофизиологическое функционирование, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Кроме того, также предвосхищается время и расстояние до движущего объекта противника и дистанция в поединке.

Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических замеров.

Имеет место некоторый прогресс в формировании личностных качеств и, в частности, эмоциональной устойчивости и выдержки. Однако уровень их проявления в большей мере основан на индивидуальных свойствах личности.

В возрасте 15–16 лет начинает формироваться индивидуальный стиль ведения поединков, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Следовательно, основным средством фелтования, составляющим его основу, должно быть усилено дальнейшим специализированным двигательным и психическим качеством, формированием тактических умений.

Уровень быстроты движений у подростков 15–16 лет практически постоянно повышается. Таким образом, создаются благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявление динамической силы.

Повышение показателей ловкости также является весьма важным, ибо быстрое применение комбинаций дей-

ствий у фехтовальщиков 15–16 лет лимитируется проведением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся.

Особенностью содержания двигательной подготовки фехтовальщиков 15–16 лет является специализированное развитие двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений. Повышаются требования к показателям быстроты их выполнения и легкости при выполнении разнонаправленных движений.

В международной практике возраст 15–16 лет входит в категорию кадетов, которые имеют возможности участвовать в значительном количестве соревнований, в частности до 10–15 в годичном цикле. Лучшие фехтовальщики выступают в юношеских национальных и региональных первенствах по своей возрастной категории, а отдельные занимающиеся даже в международных турнирах, в том числе и среди юниоров.

### ***Спортивное совершенствование***

Возраст занимающихся 17–19 лет, стаж занятий 8–10 лет. Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникающих устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся.

Выбор средств и методов индивидуализации техники и тактики, особенно проявляемых в составе действий в ситуациях их применения, происходит на фоне стабильных психических процессов в связи с сформированностью психофизиологической сферы занимающихся. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект на окружающих.

Юноши и девушки 17–19 лет отличаются самостимулирующей при проявлениях волевой активности, что следует использовать для повышения требований к двигательной

и технико-тактической подготовленности. Ведь занимающиеся уже могут проявлять достаточный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Способности к проявлению выдержки и самообладания существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок и состава применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревновании на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Двигательная подготовка фехтовальщиков 17–19 лет направляется в основном на продолжение усилий по повышению уровня ловкости и выносливости, сохранение достигнутых объемов скоростно-силовых упражнений.

Поддерживается уровень стартовой быстроты и темпа выполнения типовых комбинаций специализированных движений, повышение которых к 18 годам обычно заканчивается. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня уже к 17–18 годам, а у девочек даже к 15–16 годам. Однако сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий в боях за счет сокращения амплитуд движений клинком и длины продвижения к противникам, сокращения времени предвосхищения момента начала нападения или защиты.

Особое внимание начинает принадлежать выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление. А оно может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности ударов (ударок). Поэтому обязательным средством двигательной подготовки у юношей и девушек 17–19 лет становятся спортивные игры, особенно баскетбол, мини-футбол и др. Их регулярное использование с учетом строгого дозирования и уменьшения условий для травматизма, необходимо также и в целях восстановления после напряженных тренировок и соревнований.

Наиболее важным средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщиков являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в личных и командных турнирах примерно от 15 до 20 в годичном цикле позволяет

успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения боя.

У сильнейших фехтовальщиков 17–19 лет начинает формироваться направленность к высоким достижениям. Ибо, имея возможности участвовать в большом количестве официальных и тренировочных соревнований, быстро повышают квалификацию обучаемых, а лучшие среди них выступают в континентальных первенствах своих стран и мира. Таким образом, при стаже занятий фехтованием до 8–10 лет многие занимающиеся приобретают уровень подготовленности, позволяющей им претендовать на вход в состав резерва сборных команд своих клубов и городов, а затем и участвовать в крупнейших национальных и международных соревнованиях.

### ***Высшее спортивное мастерство***

Принадлежность к спортивной элите, так же как и стремление в нее попасть, предполагает участие в борьбе за звание сильнейшего фехтовальщика страны, Европы и мира, попадание в число претендентов на завоевание олимпийских медалей. При этом добиться подобного положения можно лишь круглогодично показывая высокие результаты в рейтинговых турнирах, которые каждый раз определяют конкретное соотношение сил между участниками, влекущее за собой жеребьевку соревнований и участие в крупнейших личных и командных первенствах, в том числе и очередных Олимпийских играх.

Следовательно, фехтовальщик, мотивированный на результаты мирового класса, должен быть боеспособен практически в течение всего годового цикла. Минимально ему необходимо полноценно участвовать в крупнейших официальных соревнованиях с декабря каждого года до октября следующего года. А это возможно при условии на достижении высоких результатов только при условии постоянного поддержания определенного уровня тренированности.

Именно длительная подготовленность и прежде всего ее специализированность является фундаментом тренировочной и соревновательной деятельности, направленной на совершенствование техники и тактики, общее повышение мастерства и достижение планируемых ре-



зультатов на ответственных турнирах. Важным также становится сохранение достигнутой подготовленности по ходу отборочных циклов к чемпионатам страны, мира и Олимпиадам.

Таким образом, содержание двигательной подготовки на этапе высших достижений направлено на повышение уровня специализированности ведущих качества, в том числе индивидуально присущих фехтовальщику, а также на использование общеразвивающих двигательных упражнений в целях психической реабилитации после соревнований и напряженных тренировок.

## **ФАКТОРЫ, УСКОРЯЮЩИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### *Двигательные качества и показатели выполнения приемов нападения и маневрирования*

Выявлены взаимосвязи между показателями двигательных и психических качеств и конкретными положительными результатами юных фехтовальщиков в соревнованиях. Следовательно, результативность действий и другие техника-тактические компоненты ведения поединков могут оцениваться как критерии достижения спортивных успехов.

Двигательные качества на каждом из возрастных этапов элитнейшей тренировки юных фехтовальщиков играют определенную роль в кинематической и динамической структуре выполнения приемов фехтования. Так, у юных рапиристов 10–11 лет быстрота передвижений шагами вперед имеет достоверные связи почти со всеми показателями двигательных качеств. Данном положении относятся также к скоростно-силовым возможностям, оцененным по результатам выпрыгивания вверх, прыжка в длину с места, тройного прыжка с места, челночного бега 4×15 м и бега на 20 м, которые связаны со временем передвижений шагами вперед. Приведенные данные отражают характерные для подростков 10–13 лет относительно высокие показатели мышечной силы.

Тесная связь установлена между быстротой передвижений и двигательной координацией по результатам челночного бега — 4×5 м. Однако результаты передвижений

шагами назад не опосредованы столь значительно уровнем двигательных качеств, что подчеркивает важность совершенствования способов маневрирования, предназначенных для реализации наступательных намерений.

Быстрота укола с выпадом взаимосвязана с уровнем скоростно-силовых качеств и, в частности, с показателями прыжков в длину с места и тройного прыжка с места. В определенной мере связаны результаты прыжковых упражнений с показателями выполнения почти всех разновидностей приемов нападения и маневрирования у подростков 10–11 лет. Имеет место связь и между двигательной координацией и выполнением уколов в мишень в комбинации шагов — шаг вперед и выпад + свенок и выпад.

Скоростная выносливость по результатам одноминутного челночного бега (20 м) достоверно связана с показателями выполнения приемов нападения и маневрирования, определяющими возможности успешного выполнения значительных по длине комбинаций приемов у подростков 10–11 лет.

Взаимосвязи между показателями большинства упражнений скоростно-силового характера и временем выполнения приемов нападения и маневрирования имеет место и у подростков 12–13 лет. Наиболее многосторонние связи у фехтовальщиков этой возрастной группы установлены при выполнении приемов передвижений и укола с выпадом. Время прохождения 15 м шагами вперед коррелирует с результатом прыжка в длину с места, тройного прыжка с места, бега на 20 м, челночного бега — 4×15 м.

Скоростная выносливость у фехтовальщиков 12–13 лет связана со временем передвижений шагами вперед. При этом менее заметна связь между показателями двигательных качеств и временем передвижений шагами назад, а также между быстротой укола с выпадом в мишень и высотой выпрыгивания, результатами прыжка в длину с места, тройного прыжка с места и бега на 20 м. Применение данных приемов нападения и маневрирования в определенной степени опосредовано у подростков 12–13 лет показателями челночного бега — 4×5 м, быстроты передвижений и укола с выпадом после батмана и кругового батмана. Характерно также, что время выполнения укола с

комбинацией — шаг вперед и выпад + скачок и выпад — у этой возрастной группы различия не связаны с проявлением скоростно-силовых качеств и двигательной координации в связи со слабым уровнем техники выполнения столь сложного сочетания приемов.

Быстрота передвижений шагами вперед и выпадов и выпадом у юношей 14–15 лет не связана с проявленными двигательными качествами. Следовательно, скоростное выполнение координационно простых движений не требует значительных динамических усилий. Выполнение же сложной комбинации выпадов — шаг вперед и выпад + скачок и выпад, — а также укола в мишень с выпадом после батмана и кругового батмана, основано на связях с результатами тройного прыжка с места и бега на 20 м.

Выявленные связи между быстротой укола в мишень со временем комбинации выпадов — шаг вперед и выпад + скачок и выпад, — а также одномоментного применения комбинаций — шаг вперед + скачок и выпад — у юношей 14–15 лет подчеркивают значимость двигательной координации и скоростно-силовых качеств в совершенствовании сочетаний приемов нападения и маневрирования. К тому же на этапе усложненной тренировки результаты одномоментного выполнения комбинаций выпадов — шаг вперед + скачок и выпад — опосредованы скоростной выносливостью по показателям одномоментного 20-метрового челночного бега.

Оценки в целом корреляционные связи между показателями тестирования различают 14–15 лет, следует отметить значимость скоростных и скоростно-силовых качеств, двигательной координации, а также скоростной выносливости в структурах выполнения комбинаций приемов нападения и маневрирования.

Анализ взаимосвязей между показателями двигательных качеств и выполнением приемов нападения и маневрирования у различают 16–17 лет позволяет установить, что практически никак не опосредовано скоростно-силовыми возможностями выполнение координационно простых для фехтовальщиц-юношей приемов передвижений и укола с выпадом. Исключение составляет лишь связь между временем передвижений шагком назад и челночного бега — 4x5 м. В остальном же приведенные данные

указывают на значимость ловкостных и скоростных качеств в структурах выполнения комбинаций приемов, состоящих из шагов, скачков и выпадов, а скоростная выносливость определяет показатели одномоментного выполнения комбинации нападения — шаг вперед + скачок и выпад.

Быстрота передвижений шагами вперед на этапе спортивного совершенствования у рапиристок 18–19 лет связана со скоростно-силовыми и координационными способностями (по показателям челночного бега —  $4 \times 15$  м и  $4 \times 3$  м). Установленные связи между двигательными качествами и временем выполнения технически простых приемов маневрирования оправданы широкими возможностями вариативного их применения. Кроме того, можно предположить, что по мере совершенствования приемов передвижений достигнутый уровень скоростно-силовых и ловкостных качеств выступает как резерв, способный увеличить быстроту маневрирования.

Приемы нападения со сложной координацией движений, в частности, сочетание выпада и управление оружием (укол в мишень после батмана и кругового батмана), взаимосвязаны с данными кистевой динамометрии и двигательной координации. При этом только у рапиристок 18–19 лет показатели силы мышц предплечья определяют быстроту укола с выпадом после батмана и кругового батмана, указывая на значимость силы мышц вооруженной руки при выполнении нападения, включающих действие на оружие.

Результаты применения серии нападения с дистанции 4 м в течение одной минуты, состоящих из комбинации — шаг вперед + скачок и выпад, — взаимосвязаны со скоростно-силовыми возможностями по показателям челночного бега —  $4 \times 15$  м. В этом случае у рапиристок 18–19 лет на первый план выступают двигательные качества, влияющие на быстроту нападения.

Анализ корреляционных связей по результатам тестирования рапиристок 10–11 лет позволяет выявить значимость скоростной выносливости при выполнении приемов нападения и маневрирования, учитывая их тесные связи с результатами 20-метрового челночного бега. У исследованных девочек установлены также достоверные связи

между временем укола в концы в комбинации — шаг вперед и выпад + скачок и выпад — и показателями скоростно-силовых качеств, а также двигательной координации (прыжковые упражнения и челночный бег — 4x5 м).

Таким образом, очевидно, что у девочек 10–11 лет выполнение сложнocoордиnационных приемов нападения и маневрирования опoредoвано скоростно-силовыми возможностями.

У девочек 12–13 лет тестированием установлено значительное число связей между быстротой передвижений вперед и назад и временем выполнения комбинаций приемов нападения и маневрирования. К тому же необходимо отметить, что скоростная выносливость у девочек 12–13 лет не связана с быстротой выполнения приемов и другими возможностями.

При сопоставлении уровней двигательных качеств и показателей выполнения приемов нападения и маневрирования у рзршток 14–15 лет быстрота передвижений в боевой стойке связана в основном с координацией движений. Лишь слабая связь установлена между временем выполнения комбинаций нападения и показателями челночного бега — 4x15 м, быстроты бега на отрезке в 20 м.

В свою очередь, у девушек 16–17 лет взаимосвязи между временем выполнения комбинаций нападения — шаг вперед и выпад + скачок и выпад — показателями двигательных качеств выражены довольно убедительно. В частности, повышается значимость уровня двигательной подготовленности как дополнительного фактора, определяющего успешное выполнение приемов нападения и маневрирования.

Аналогичный характер взаимосвязей отмечен и на этапе спортивного совершенствования у девушек 18–19 лет, в частности, между временем выполнения шагов вперед и назад и уровнем двигательных качеств по показателям тройного прыжка с места, челночного бега — 4x15 м, бега на 20 м, челночного бега — 4x5 м. Кроме того, имеет место взаимосвязь между временем выполнения укола с выпадом после батмана и кругового батмана и показателями силы мышц предплечья по данным динамометрии. Данное положение подчеркивает важность специализирования силы мышц вооруженной руки у девушек для освоения техники управления оружием.

Корреляционный анализ показателей двигательных качеств и выполнения приемов нападения и маневрирования на возрастных этапах тренировок юношей и девушек в фехтовании на рапирах позволяет сделать заключение о неравномерном характере взаимосвязей и их воздействия при освоении техники фехтования. Так, на этапе начальной специализации у подростков отмечается тесная взаимосвязь между быстротой выполнения шагов вперед и назад, выпадов и уровнем скоростно-силовых качеств. Далее, на этапе углубленной тренировки, эти связи почти не прослеживаются, а на этапе спортивного совершенствования вновь обуславливают успешность выполнения технически простых приемов нападения и маневрирования. Следовательно, у рапиристов 14–17 лет техника передвижений и выполнение координационно простых нападений достаточно сформированы и не требуют дополнительных скоростно-силовых напряжений. Последующие данные, зарегистрированные у рапиристов 18–19 лет, свидетельствуют, что скоростно-силовые возможности, проявляемые на фоне достигнутой спортивной подготовленности, обеспечивают новый качественный уровень (по длине и скорости) выполнения передвижений и нападений с выпадом при реализации разнохарактерных тактических комбинаций.

#### ***Показатели двигательной подготовленности и результативность действий в поединках***

Неравномерность процесса двигательного совершенствования юных фехтовальщиц по возрастным этапам многолетней тренировки, а также несоответствия между достигнутым уровнем технико-тактической и функциональной подготовленности специализирующихся в различных видах оружия, определяет существенные различия в объективных данных о владении отдельными качествами в результативности нападений, а в итоге и в достижении побед в поединках.

Анализ возрастной динамики корреляционных показателей подтверждает наличие определенных связей между двигательными качествами и специализированными навыками, а также некоторые сходства и различия, обусловленные особенностями соревновательной деятельно-

сти в видах фехтования. Главным положением является снижение влияния двигательных качеств на результативность отдельных взятых действий и поединков по возрастным этапам.

В фехтовании на колесных видах оружия установленные взаимосвязи выражены ярче, чем в фехтовании на саблях. Подобный факт объясним большими объемами противодействий клинками на рапирах и шпагах и своеобразием двигательной структуры действий оружиями, в которых точность укладов, сила и быстрота движений вооруженной рукой тесно увязаны между собой. Так, если в 11–14 лет победы в поединках на рапирах коррелируют с уровнем двигательных качеств, то между теми же показателями в фехтовании на саблях отмечена только слабая связь.

На этапе углубленной тренировки (15–16 лет), в свою очередь, общая результативность нападений у рапиристов нередко достигается за счет высокой двигательной подготовленности, что заметно отделяет их от фехтовальщиков на саблях, успешность действий которых меньше зависит от уровня двигательных качеств.

Исследуемые взаимосвязи выявлены у рапиристов и на этапе спортивного совершенствования (17–19 лет), причем на слабом уровне. При этом сохранение некоторой значимости двигательных качеств, их вклад в улучшенные результаты ведения поединков уже у столь взрослых исследованных спортсменов объяснимо лишь ограниченностью состава действий и тактических компонентов их подготовки и применения, что затрудняет противодействие двигательному превосходству над соперником.

Следовательно, более высокий уровень подготовленности, позволяющий разнообразить выбор действий и тактику ведения боя, снижает эффект от реализации силовых и скоростных преимуществ между участниками соревнований во всех видах фехтования.

Ощутимое влияние двигательной подготовленности на результативность боевых действий на этапе начальной специализации порождает серьезную проблему, связанную с оценкой способностей юных спортсменов учебно-тренировочных групп. Визуально наблюдаемое преимущество в физической силе, а отсюда в определенной мере и в

результативности нападений, предопределяет включение в число перспективных фехтовальщиков тех, кто показал практически первые заметные результаты в соревнованиях среди участников младшего возраста.

В то же время нередко из числа перспективных юных фехтовальщиков выпадают подростки, временно уступающие своим сверстникам в двигательной подготовленности, но наделенные способностями к тактическому обыгрыванию и точным мышечно-двигательным ощущениям. Таких мальчиков и девочек, не успевших еще реализовать скрытые предпосылки к спортивному совершенствованию, ошибочно считают недостаточно перспективными, что вызывает у них снижение интереса к занятиям, а также отрицательные эмоции как следствие серий проигранных поединков и неудач в соревнованиях. Однако именно фехтовальщики, склонные к игровому мышлению и противоборству клинками, стремящиеся пораить противника не только за счет силового или скоростного преимущества, а путем проникновения клинком сквозь защитный барьер противника, нуждаются в особой поддержке и педагогической опеке.

Среди двигательных качеств, наиболее значимых для результативного применения боевых действий в соревнованиях, выделяются скоростно-силовые возможности (динамическая сила), двигательная координация, сила мышц вооруженной руки. Прослеживая характер связей между этими составляющими двигательной деятельности и результативностью нападений, можно выявить несоответствия в уровнях их значимости в фехтовании на различных видах оружия. Например, скоростно-силовые возможности в 11–14 лет во многом обеспечивают результативность атак. Однако в фехтовании на саблях динамическая сила в поединках менее значима, чем у рапиристов и шпажистов. И это несмотря на то, что спортсменам в бою на саблях приходится преодолевать значительные расстояния в атаках, а выполнение комбинаций нападений основано на определенном уровне скоростно-силовых качеств. Причина, видимо, в особенностях реализации атак в фехтовании на саблях, основанной на механических выборе завершающей фазы действий, в отличие от колющих видов оружия, где в атаках преобладают простые реакции.



По мере роста спортивной подготовленности скоростно-силовые качества все в меньшей степени определяют результативность атак, причем слабая взаимосвязь между ними на этапе углубленной тренировки имеет место лишь в фехтовании на рапирах и шпагах, а на саблях корреляционные величины незначительны.

Двигательная координация на этапе начальной специализации из-за ограниченности освоенных средств ведения поединка и отсутствия необходимой специальной ловкости слабо связана с результативностью атак. Лишь в 15–16 лет корреляционная зависимость становится уже средней, а затем вновь, на этапе спортивного совершенствования (17–19 лет), ловкостные качества почти не влияют на результативность нападений.

Дальнейшая подготовка на этапе углубленной тренировки, расширяя технико-тактические возможности фехтовальщика, создает благоприятные условия для реализации ловкостных качеств в поединках на всех видах оружия. Их недостаток ограничивает результативность нападений с ближней дистанции, где быстрота и точность, особенно в нападениях углом, являются производными от повышенной ловкости. Именно поэтому ближний бой в фехтовании на рапирах и шпагах самостоятельно осваивается на тренировках.

Анализируя данные о связях между двигательной координацией и результативностью атак и ответов, можно легко убедиться в примерной идентичности показателей у фехтовальщиков на рапирах и шпагах и в более низких коэффициентах у ведущих бой на саблях. Дело здесь в прямой зависимости успешного выполнения ответов от специализированности ловкостных качеств фехтовальщика. Имеет свое влияние и взаимные изменения дистанции, а также трудности поиска открывающегося сектора для нанесения удара (удара), снижающие точность ответов.

Именно в фехтовании на рапирах среди средств противодействия атакам выделяются защиты с ответом, применяемые со сближением и отступлением. Следовательно, уровень двигательной координации в значительной степени опосредует успешность освоения защит с ответом в фехтовании на рапирах. В то же время у спортсменов в возрасте 14–16 лет — использование защит с ответом в фех-

тование на саблях слабо связано со специализированностью двигательной координации, так как в данном виде фехтования отсутствует проблема точности нанесения ударов, а схватки в ближнем бою крайне редки и почти всегда односторонны.

Среди взаимосвязей между двигательной координацией и результативностью ответов у фехтовальщиков на шпагах отсутствуют достоверные данные, относящиеся к этапу углубленной тренировки. Объяснение этому — в особенностях соревновательных поединков шпажистов, тактическая деятельность которых в основном подчинена реализации намерений к опережению действий противника, что подтверждается количественным преобладанием контрастных над защитных с ответом.

Двигательная координация на этапе спортивного совершенствования только у рапиристов в некоторой степени определяет результативность атак с ответом. В других же видах фехтования достоверных взаимосвязей не обнаружено. Следовательно, повышение тактического потенциала и осознание возможностей эффективного применения разнообразных действий в поединках, присущие сложившимся фехтовальщикам, сводят до минимума координационные и другие двигательные преимущества одного спортсмена по отношению к другому.

Сила мышц вооруженной руки в фехтовании на рапирах и шпагах весьма положительно отражается на результативности атак в ходе начальной специализации. Однако постепенно это влияние ослабевает, и уже на этапе углубленной тренировки только у шпажистов отмечена слабая корреляция между силой и результативностью атак, видимо, из-за относительно большого веса оружия.

Приведенные положения не относятся к показателям соревновательной деятельности в фехтовании на саблях, где вообще не установлено взаимосвязей между силой мышц вооруженной руки и результативностью атак на протяжении многолетней технико-тактической подготовки. Видимо, результативность действий в боях на рапирах и шпагах, по сравнению с фехтованием на саблях, в большей мере опосредована необходимостью управлять клинком в ходе выполнения атак с фехтами и атак с действием на оружие, вести противоборство клинками.

Кроме того, весьма важным является пресечение инерционных механизмов в движениях оружием при выполнении подготавливающих действий и противоборстве клинком, ведении многоактных схваток, что в разуме и шаге в определенной мере требует силы мышц вооруженной руки. Данное положение не следует игнорировать и на этапе начальной специализации, где освоение и применение защиты с ответом и атак с фехтовки во многом зависят от силы мышц вооруженной руки.

В практике тренировки фехтовальщиков известны случаи, когда отдельные подростки из-за недостаточной силовой подготовленности заведляют освоение верхних прямых и круговых захват разирой и атактой, а в соревновательных подвигах подчас резко снижают уровень техники управления оружием в многоактных схватках. Отмеченные особенности нередко мешают успешно управлять оружием и юным фехтовальщикам на сабжах, но только на этапе начальной специализации.

Следовательно, сопоставляя силу мышц вооруженной руки и результативность нападений в подвигах можно заключить, что вес оружия определяет направленность специализированных проявлений силы мышц вооруженной руки, стимулируя тем самым процесс освоения двигательной структуры приемов владения оружием и прежде всего обучаемых в группах начальной подготовки.

### ***Методика тестирования двигательных качеств***

Двигательную подготовленность фехтовальщиков достоверно отражают показатели выполнения упражнений, позволяющих регистрировать уровень быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости.

Быстроту движений в значительной мере характеризует время бега на коротких отрезках (10–20 м), однако определенное значение при этом имеет продолжительность скрытого периода двигательной реакции исследуемого спортсмена.

Скоростно-силовые возможности отражает высота выпрыгивания. Определить ее несложно, если спортсмен, стоя лицом к стене и максимально вытянув вверх руку с мизинцем, подпрыгнув на носки, сделает жесткую, а затем вы-

прыгнет вверх и вновь оставит метку. Расстояние между первым и вторым показателями отражает достигнутый уровень динамической силы. Кроме того, информативен прыжок в длину с места и тройной прыжок с места, а также челночный бег — 4×15 м с поворотом на 180° вокруг препятствия. Данные упражнения позволяют также выявить скоростные и скоростно-силовые возможности и частично скоростную выносливость.

Координационные способности, особенно их специализированные характеристики, определить у фехтовальщиков достаточно трудно. Однако в определенной мере об уровне ловкости свидетельствует время челночного бега — 4×5 м, где быстрота выполнения теста по переключению от бега к торможению скорости и повороту характеризует координационные возможности спортсмена. Помимо этого информативны показатели бега на 15 м из неудобных исходных положений, определяемые путем вычитания разницы по отведению ко времени гладкого бега с некоего старта.

Выносливость фехтовальщиков определяется в беге на 1000 м, а также продолжительностью челночного бега на 20 м, или фиксированном количестве выполненных «челноков» в течение 1 мин.

Гибкость спортсмена заметна визуально, и недостаток ее требует выполнения серий упражнений на растягивание с доведением амплитуды движения до предельных возможностей.

Специализированность двигательной подготовленности составляют те же качества, только адаптированные к технике прыжков фехтования. Так, быстрота в полной мере проявляется при выполнении с максимальными усилиями нападения с выпадом, шагом (скачком) вперед и выпадом, комбинаций приемов нападения и маневрирования. Причем по мере увеличения длины нападения повышаются требования к скоростно-силовой подготовленности.

Двигательная координация в ее специализированном виде представляет собой фехтовальскую ловкость. Она определяется качественным уровнем планшочетаний между частями тела и оружием при выполнении многотактовых действий, ведении многотактных схваток, а также целевую точность уколов (ударов) в нестандартных

ситуациях, включая адекватность предвосхищения пространственных и временных характеристик компонентов противоборства.

Уровень выносливости проявляется в устойчивости к утомлению в многоступенчатых соревнованиях, исключающему двигательные основы действий, технику передвижений и управления клинком, связывающему показатели точности уколов (ударов).

Для определения уровня специализированности двигательной подготовленности могут быть использованы следующие упражнения:

- 1) уколы (удары) в мишень (манекен) с выпадом;
- 2) уколы (удары) в мишень (манекен) с шагом вперед и выпадом;
- 3) уколы (удары) в мишень (манекен), выполняемые комбинацией выпадов — шаг вперед и выпад + сачок и выпад;
- 4) уколы (удары) в мишень (манекен) с выпадом после батына и кругового батына;
- 5) передвижения в боевой стойке шагами вперед на расстоянии 15 м;
- 6) передвижения в боевой стойке шагами назад на расстоянии 15 м;
- 7) серийное выполнение (в течение 1 мин) комбинации приемов нападения и маневрирования — шаг вперед + сачок вперед и выпад (с дистанции 4 м) + отступление шагами назад.

В тестах регистрируется время выполнения заданного упражнения (мс), точность укола (удара) в мишень (круг диаметром 5–10 см) или манекен и количество полностью выполненных попыток.

## **ТЕХНИКА ФЕХТОВАНИЯ И ТРЕНИРОВКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

Серийное выполнение отдельных приемов и комбинаций передвижений для совершенствования двигательных качеств, а также сопутствующий этому фаз значительных волевых усилий нередко влекут за собой недопустимое снижение контроля за сохранением типовых пространственных и временных технических норм движений. Кроме

того, при выборе упражнений для специализирования двигательной подготовленности следует учитывать своеобразие состава приемов и деталей выполнения, присущих каждому виду фехтования, прежде всего на-из особенностей исходных дистанций в поединках и различий в объемах типовых способов маневрирования.

В боевой стойке во время маневрирования следует сохранять вертикальное положение туловища с полупрофильностью по отношению к противнику, горизонтальную линию плеч. Важным также является распределение веса тела на обе слегка согнутые ноги, где стопа впередистоящей ноги направлена вперед и расположена перпендикулярно стоящей на расстоянии 30–40 см.

Ноги в боевой стойке должны быть слегка напряжены с ощущением опоры на основание пальцев, причем стопы развернуты под прямым углом и находятся каждая в своей плоскости вместе с голенью, коленом и бедром.

Вооруженная рука слегка выпрямлена и находится с наружной стороны туловища, а свободная рука согнута и в верхнем положении отодвинута назад (рапира и шпага) или опущена (сабля).

Совершенствуя боевую стойку следует сосредоточить основное внимание на соблюдении следующих требований:

- 1) равномерное распределение веса тела на обе ноги;
- 2) расставленные стопы под прямым углом при сохранении во время передвижения положения каждой ноги в своей плоскости, избегая заваливания коленей внутрь;
- 3) сохранение вертикального и полупрофильного положения туловища при диагональном положении такового пояса по отношению к боевой линии, а также направленности головы в сторону противника;
- 4) отсутствие выдвижения локтя вооруженной руки за проекцию гарды и наружной стороны туловища.

В передвижных шагах вперед и назад плечи следует держать горизонталью, не изменяя направления движения общего центра тяжести. Следует добиваться четкости шагов, исключив «волочение» стоп (шарканье) по дорожке. Важно также, ощущая опору на переднюю часть каждой из стоп, фиксировать их полный след и в конечных пальчиковых не изменять расстояния между ногами.

В шагах необходимо избегать дополнительных (лишних) движений, которые могут служить предварительными сигналами, облегчающими противнику предвосхищенные действия, например:

- колебаний общего центра тяжести, приводящих к изменению уровня ступенки ног в боевой стойке;
- чрезмерно высокого поднимания впередистоящей ноги при выполнении шага вперед;
- изменения уровня полупрофильности туловища.

Многократное повторение шагов вперед и назад выполняется как по команде тренера (спартерра), так и самостоятельно. Причем очень полезно тренировать шаги и перед зеркалом.

Скачки вперед и назад выполняются более мощными усилиями обеих ног, приводящими к возникновению фазы полета. Скачок назад встречается в поединках чаще всего как защитное действие, а при уверенном его выполнении может начинаться даже из положения выпада, что позволяет одновременно преодолеть значительное расстояние в попытке избежать ответного удара (удара) или ответной атаки со стороны противника.

Скачок вперед предназначен для мощного и быстрого преодоления большого расстояния. Прием если скачок назад в поединке является частным приемом для внезапного удлинения дистанции или подготовки тактической ловушки, то скачок вперед как самостоятельное средство передвижения или часть комбинаций приемов нападения встречается в поединках постоянно. Он может служить также подготавливающим маневром для вслугивания противника, завоевания инициативы, выпада противника на атаку или встречное нападение.

Скачки совершенствуются изолированно от других приемов, в то время как шаг вперед и шаг назад имеют смысл тренировать сериями, передвигаясь на заданное (или избранное) расстояние.

Выпад как самостоятельное средство нападения часто используется в поединках на равных и шагах. В фехтовании на саблях выпад является частью комбинаций. В типичном варианте его выполняют со средней дистанции. В основе техники выпада координированные положения частей тела, позволяющие добиться прямойлинейного про-

движения вперед при непрерывной последовательности выполнения толчка сзади стоящей ногой, выноса вперед передней ноги, наклона туловища вперед и начала движения вооруженной руки.

При завершении выпада обе ноги стоят полным следом, причем сзади стоящая выпрямлена, а передняя согнута так, что голень перпендикулярна опоре. Туловище несколько наклонено вперед, а предплечье и плечо образуют как бы одну линию с клинком. На протяжении всей фазы выполнения выпада туловище фелтовальника и все части его тела, включая вооруженную руку и переднюю ногу, должны находиться в одной плоскости.

Тренировка выпада совмещается с предвосхищением его длины в зависимости от дистанции до партнера (тренера). При этом, чем ближе расстояние до противника, тем раньше начинается выпрямление вооруженной руки, а дальняя дистанция предполагает продолжительную фазу наклона туловища с последующим ускорением движения вооруженной рукой.

Закрытие с выпада назад выполняется в непрерывном темпе с движением выпада за счет отталкивания от опоры передней ногой, начинаемого после завершения движения оружием и активного сгибания сзади стоящей ноги. Закрытие с выпада вперед выполняют за счет сохранения вперед движения, совмещаемого с дополнительным толчком сзади стоящей ногой и активного сгибания передней.

Типовыми ошибками при выполнении выпада являются:

- разворот туловища с отступлением от уровня полупрямизны;
- поворот бедра и колена, а также поворот стопы передней ноги во внутреннюю сторону;
- поворот стопы сзади стоящей ноги во внутреннюю сторону;
- преждевременный толчок сзади стоящей ногой;
- замах вооруженной рукой;
- преждевременное полное выпрямление вооруженной руки;
- высокое положение бедра передней ноги;
- невыпрямление колена сзади стоящей ноги в конечном положении;



- слабый толчок сзади стоящей ногой;
- позднее выпрямление вооруженной руки после постановки впередистоящей ноги на опору;
- чрезмерное поднимание гарды в после ударной фазе (удар);
- отступление от полупрофильного положения туловища;
- наклон или поворот головы в сторону, за плоскость, в которой находится туловище;
- излишний наклон туловища вперед из-за слабого пресечения инерции продвижения при завершении выпада.

«Стрела» используется в бою на ратарах и шлагах в ситуациях преследования быстро отступающего противника и позволяет, преодолев значительное расстояние, затруднить ему нанесение встречного или ответного удара.

Техника «стрелы» сводится к мощному толчковому движению сзади стоящей ногой, совпадающему по времени с активным сгибанием колена и толчком впередистоящей ногой. Важно при этом сохранять поступательное движение вперед (не вперед) общего центра тяжести, чтобы тактовая единица двигалась параллельно полу.

К типовым ошибкам при выполнении «стрелы» относятся:

- короткий и слабый толчок впередистоящей ногой;
- малое маховое движение бедра сзади стоящей ноги;
- нарушение горизонтальной линии плеч;
- отсутствие прямолинейности в движении таза;
- западающую выпрямленную вооруженную руку или преждевременное ее выпрямление;
- профильность в положении туловища.

Шаг вперед и выпад (скачок вперед и выпад) являются самостоятельными приемами нападения, при выполнении которых шаг вперед (скачок вперед) связан с выпадом в целостную структуру, отличаются мощным ускорением ног для повышения стартовой быстроты.

Типовыми ошибками при выполнении нападения шагом вперед и выпадом (скачком вперед и выпадом) являются:

- монотонность движения из-за отсутствия ускорения в завершающей фазе нападения;
- нарушения непрерывной ритмической структуры нападения из-за излишне длинного шага (скачка), не позволяющего быстро переключиться на другое действие;

- предупредительный посыл руки на укол (удар), выполнение выпада.

Комбинации приемов нападения и маневрирования имеют широкое распространение. Равноудности комбинаций в фехтовании на рапирах и шпагах сочетают чаще всего серию шагов и беговые движения, например, шаг вперед (скачок) и выпад; шаг вперед (скачок) и «стрелу»; серия выпадов. В фехтовании на саблях комбинации приемов передвижений чаще всего состоят из серии шагов вперед и выпада.

За счет использования комбинаций приемов нападения и маневрирования повышается возможность для преодоления значительных расстояний в поединке. В технике их выполнения допустимы импровизации, необходимость которых может возникать на разных фазах движений. Каждая из разновидностей комбинаций должна выполняться на оптимальной скорости, позволяющей в любой момент переключиться на другое действие при возникновении конкретной ситуации. Кроме того, быстрота и уровень техники выполнения комбинаций приемов нападения и маневрирования тесно связаны с показателями скоростно-силовых качеств, особенно динамической силы ног.

На основе обобщения опыта систематизированы требования к технике передвижений и движений оружием, которые рекомендуются для постоянного контроля при использовании приемов фехтования в целях совершенствования двигательных качеств.

Общие педагогические задачи совершенствования приемов передвижений направлены на достижение:

- прямолинейности перемещения по полю боя вперед и назад без ощутимых горизонтальных колебаний центра тяжести;
- сокращения однообразных и беспорядочных фаз в движениях;
- эконоmicности движений;
- слитности переходов от одного движения к другому без нарушений их структуры и конечных положений;
- варьирования быстротой преодоления дистанции;
- варьирования длиной продвижения по полю боя;
- устойчивого равновесия;
- законченности каждого из компонентов движений;
- сохранения боевой стойки при маневрировании, телового положения туловища при выпаде;

- оптимального напряжения мышц плечевого пояса, шеи, вооруженной руки.

При многократном повторении приемов с целью повышения уровня двигательной деятельности следует обращать внимание на следующие детали:

- слеткость и непрерывность движений вооруженной рукой и оружием при выполнении уклонов (ударов), захват, батманов и захватов;
- прикладность движений вооруженной руки в уклонах (ударах), захватах, возвращении назад в кошик;
- изолированность движений при выполнении переводов за счет усилки кисти и пальцев;
- быстроту движений оружия при нанесении уклонов (ударов), выполнении фехтов, действий на оружие, захват;
- стандартизированность финальных положений гарды в момент нанесения уклонов (ударов), выполнения опланий;
- стандартизированность положений ладони при нанесении уклонов и пятки захват;
- типовые направления лезвия при нанесении ударов;
- свободное перемещение вооруженной руки в плечевом суставе;
- держание оружия с определенным напряжением пальцев в момент нанесения уклонов (ударов), выполнении захват, переводов и т. д.;
- отсутствие дополнительных движений, предшествующих уклону (удару).

Каждая из деталей техники приемов передвижений и движений оружием требует самостоятельного совершенствования и контроля за качеством выполнения.

### *Упражнения для совершенствования двигательных качеств и приемов фехтования*

#### **Упражнение 1**

И.п. стопы под прямым углом, колени выпрямлены. Руки на поясе. Приседания, приподнятая пятка и развод колени.

#### **Упражнение 2**

И.п. боевая стойка. Глубокие приседания, приподнятая пятка и развод колени. Следить за тем, чтобы локви обеих ног не выходили за пределы своей плоскости.

**Упражнение 3**

И.п. боевая стойка. Поочередное переступание на месте левой и правой ногой, сохраняя уровень общего центра тяжести тела и приподнятая колени.

**Упражнение 4**

И.п. боевая стойка. Выпрыгивание вверх и возвращение в исходное положение без искажения боевой стойки.

**Упражнение 5**

И.п. боевая стойка. Выполнение серий приседаний и прыжков в боевой стойке, без контроля зрения. Следить за правильностью положения стоп, голени, бедер, плеч, рук, головы.

**Упражнение 6**

И.п. боевая стойка. Переступание на месте, постепенно достигающее максимальной частоты.

**Упражнение 7**

И.п. боевая стойка, пятки слегка приподняты. Серийные передвижения шагами вперед и назад в пределах одного метра с акцентом на четкость движений. Сохранить прямолинейность движений и расстояние между стопами.

**Упражнение 8**

И.п. боевая стойка, пятки слегка приподняты. Медленные шаги вперед. Акцент на свободное перемещение впередстоящей ноги и быстрое приставление сзади стоящей.

**Упражнение 9**

И.п. боевая стойка, пятки слегка приподняты. Медленные шаги назад при сохранении прямолинейности движений и расстояния между стопами.

**Упражнение 10**

И.п. боевая стойка, пятки слегка приподняты. Серийное выполнение шагов вперед и назад с произвольным изменением скорости передвижений.

**Упражнение 11**

И.п. боевая стойка, пятки слегка приподняты. Длительное по времени выполнение шагов вперед и назад с интервалами на отдых. Следить за сохранением прямоли-

нейности движений, расстоянием между стопами, плавностью движений.

#### **Упражнение 12**

И.л. боевая стойка, руки на поясе. Выполнение выпада за счет смещения тела вперед толчком сзади стоящей ноги и махом вперед стоящей.

#### **Упражнение 13**

И.л. боевая стойка у гимнастической стенки. Выполнение выпада, держась свободной рукой за перекладину и следя за правильностью маха вперед стоящей ногой, направлением пятки вперед и уровнем поднимания бедра.

#### **Упражнение 14**

И.л. выпад. Покачивание тазом вниз при постепенном доведении амплитуды движения до максимальной.

#### **Упражнение 15**

И.л. выпад. Покачивание тазом вниз с одновременным наклоном туловища (плечи горизонтально) вперед.

#### **Упражнение 16**

И.л. выпад с опорой ноги о скамейку. Покачивание тазом вниз, увеличивая угол сгибания колена вперед стоящей ноги.

#### **Упражнение 17**

И.л. боевая стойка. Рывковые движения туловищем вперед.

#### **Упражнение 18**

И.л. выпад. Возврат в боевую стойку толчком вперед стоящей ноги за счет нескольких покачиваний тазом. Следить за сохранением тазового конечного положения.

#### **Упражнение 19**

И.л. боевая стойка. Выпад с максимальной быстротой и амплитудой, уход с выпада назад при использовании возможностей «растянутых» мышц.

#### **Упражнение 20**

И.л. выпад. Несколько покачиваний тазом, возврат назад в боевую стойку толчком вперед стоящей ноги (держать ее несколько секунд на весу, не касаясь стопой пола).

**Упражнение 21**

И.п. выпад. Поднимание таза, затем толчком впередстоящей ноги закрыться назад в боевую стойку и, не касаясь ступней пола, повторно выполнить выпад.

**Упражнение 22**

И.п. выпад. Согнуть заднюю ногу и выпрямить переднюю ногу, водя ее носом (пята на пол). Затем, выпрямив заднюю и согнув переднюю ногу, вернуться в положение выпада.

**Упражнение 23**

И.п. боевая стойка. Выполнить выпад небольшой длины, затем без задержки выпад максимальной длины.

**Упражнение 24**

И.п. выпад. Закрыться вперед в боевую стойку и сделать выпад.

**Упражнение 25**

И.п. боевая стойка. Выполнить три выпада, последовательно закрываясь вперед.

**Упражнение 26**

И.п. боевая стойка с глубоким сгибанием ног. Слито выполнить выпад и закрытие назад.

**Упражнение 27**

И.п. боевая стойка. Выполнить прыжковый выпад с мощным толчком задней ногой и переходом в фазу полета.

**Упражнение 28**

И.п. низкая боевая стойка. Прыжок вперед-вверх с приземлением на заднюю ногу и переход в бег.

**Упражнение 29**

И.п. боевая стойка. Прыжок вперед толчком впередстоящей ноги до полного ее выпрямления, сочетаемый с одновременным махом бедра задней ноги вперед-вверх и переходом в бег.

**Упражнение 30**

И.п. боевая стойка. Прыжковая «стрела» с акцентированным движением таза вперед и равномерным наклоном туловища.

**Упражнение 31**

И.Л. боевая стойка. Прыжковая «стрела» с преодолением максимального расстояния.

**Упражнение 32**

И.Л. легкий бег. Серия прыжков вперед, имитирующих «стрелу».

**Упражнение 33**

И.Л. выпад. «Стрела» с приземлением на свободную ногу и переход в короткий ускоренный (скачущий) шаг.

**Упражнение 34**

И.Л. передвижение вперед в боевой стойке. После нескольких шагов с ускорением выполнить прыжковую «стрелу».

**Упражнение 35**

И.Л. боевая стойка у мишени, дистанция средняя. Укол в мишень с выпадом, нанеся на клинок кольцо диаметром 10–12 см, опущенное партнером.

**Упражнение 36**

И.Л. боевая стойка. Укол с выпадом в кольцо, брошенное партнером.

**Упражнение 37**

И.Л. боевая стойка у мишени, дистанция дальняя. Укол в сектор мишени, указанный клинком тренера (партнера), с шагом вперед и выпадом. По ходу движения сектор укола может внезапно меняться.

**Упражнение 38**

И.Л. боевая стойка у мишени, дистанция средняя. Укол (удар) в мишень с выпадом, затем, стоя на выпаде, повторный укол (удар).

**Упражнение 39**

И.Л. боевая стойка у мишени. Укол (удар) с выпадом по сигналу тренера (партнера). Применяются истинные и ложные сигналы.

**Упражнение 40**

И.Л. боевая стойка с гимнастической палкой. Перебирание пальцами вдоль гимнастической палки (вперед-назад).

**Упражнение 41**

И.п. боевая стойка. Прыжок вперед через гимнастическую скамейку при сохранении типовых положений.

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ И ПРИЕМОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ МЕТОДОВ**

Применение игровых методов при обучении фехтовальщиков позволяет добиться большого педагогического эффекта от используемых упражнений, создает положительный эмоциональный фон и устойчивый интерес к тренировкам, а также сводит к минимуму возможную монотонность занятий. Так, боевая стойка, приемы нападения и маневрирования более успешно совершенствуются при помощи неожиданных зрительных и слуховых, но заранее обусловленных сигналов.

Совершенствуя уколы (удары) на мишенях (манекенах) и тренажерах, имея в виду установку на точность их нанесения с различных дистанций, эффективно использование зрительных и слуховых сигналов к началу действий, создающих условия выбора или переключения при выполнении двигательных действий. Например, два сигнала могут моделировать взаимоисключающий выбор приема нападения (шаг вперед и выпад или скачок вперед и выпад, переключение от укола или удара в один сектор к нападению в другой сектор).

**Групповые упражнения****Упражнение 1**

Тренер (партнер) командует: «Группа, с выпадом колена», и обучаемые выполняют задание. Если же команда на выполнение упражнения последовала без предварительного слова «группа», участники не должны реагировать и остаются на месте. Допустивший ошибку (сделавший выпад) выбывает, так же как и тот участник, который не выполнил выпада после предварительного сигнала «группа».

**Упражнение 2**

Тренер называет различные приемы передвижений (комбинации) для выполнения в общем строе. Спортсме-



ны запоминают задание, мысленно представляют предстоящие действия и по команде их выполняют.

### Упражнение 3

Фехтовальная маска подвешивается на гимнастической стене. Тренер (партнер) держит в руках несколько теннисных мячей, а спортсмены, находясь в боевой стойке, предварительно рассчитываются по номерам. Затем тренер (партнер), произвольно выбирая, называет номер, ударит мячом об пол, а обучаемый, чей номер назван, ловит мяч и комбинацией приемов, например с шагом вперед и выпадом, забрасывает мяч в маску.

### Упражнение 4

Единоборство двух партнеров руками, стоя на гимнастической скамейке в боевой стойке. Каждый стремится вывести «противника» из равновесия и вынудить соскочить или поставить одну из ног на пол.

### Упражнение 5

Группа обучаемых делится на две равные части. Спортсмены встант лицом друг к другу на расстоянии 7–10 метров. Участники одной шеренги по команде тренера приближаются шагами вперед в боевой стойке к противостоящей шеренге и стремятся движением руки осалить ближайшего противника. Затем, быстро отступая шагами назад, восстанавливают первоначальную дистанцию, так как осаленные получают право допять и в свою очередь осалить.

### Упражнение 6

Две команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 5–7 метров и выполняют различные приемы нападения и маневрирования по заданию тренера (партнера). По одному из двух звуковых сигналов тренера первая из групп обнимается шагом вперед и пытается осалить игроков противоположной команды. Тренер своевременно подает и другие сигналы.

### Упражнение 7

Обучаемые расположены в одной шеренге на линии. Тренер, находясь напротив, выполняет различные специализированные движения фехтовальщика, включая приемы нападения и маневрирования. Спортсмены следят за воздушным движением, кроме запрещенных, объявленных перед

началом упражнения. Обучаемый, допустивший ошибку, делает шаг вперед и остается для продолжения упражнения. Побеждает тот, кто допустил меньше ошибок.

### **Упражнение 8**

Обучаемые образуют круг, находясь в боевой стойке. Тренер держит мяч в одной руке и располагается в центре круга. Затем бросает мяч одному из участников так, чтобы он мог поймать его, сделав шаг вперед или шаг вперед и выпад. При этом со стороны тренера могут быть и ложные броски. Спортсмен, реагирующий преждевременно или не пойманный мяч, выбывает из игры.

### **Упражнение 9**

Обучаемые образуют круг. Тренер бросает мяч одному из участников и одновременно произносит начало какого-либо фехтовального термина, например, «атака». Обучаемый должен поймать мяч и завершить или продолжить фехтовальную «фразу», например сказав «простая» или «с финтами». Допустившим ошибку считается тот, кто не поймал мяч или не продолжил фехтовальный термин или «фразу». В этом случае он получает штрафной балл.

### **Упражнение 10**

Обучаемые образуют круг. Тренер бросает теннисный мяч одному из участников. Если он послан по воздуху, его следует поймать с движением выпада. Если мяч послан ударом об пол — с шагом вперед. Допускаются также ложные броски и зрительные помехи движениями туловищем и головой. Совершивший ошибку участник получает штрафной балл.

### **Упражнение 11**

Обучаемые образуют круг, а часть из них располагается внутри круга в боевой стойке. Участники, расположенные во внешней части круга, не заходя за его черту, пытаются осалить мячом находящиеся внутри круга, которые уклоняются от бросков, передвигаясь в боевой стойке. Задетый мячом участник покидает круг. Упражнение заканчивается, когда «поражены все мишени». Затем участники меняются местами.

### **Упражнение 12**

Обучаемые образуют круг находясь в боевых стойках и рассчитываются по порядку. Один из партнеров, располо-

жившийся в центре круга, придерживает вертикально поставленную палку за верхний конец. Называя номер, он отпускает палку, которую участник должен подхватить, не дав ей упасть используя приемы передвижений, или выпад в «стрелу». Участник, уронивший палку, выбывает из состава выполняющих упражнения.

### **Упражнение 13**

Обучаемые в фехтовальных костюмах и масках располагаются в двух шеренгах лицом друг к другу. У каждого к куртке прикреплен воздушный шар. По команде тренера (партнера) начинается групповой бой с задачей разбить шар. Рапиристы в аллюристы протыкают его уколом, а ударом или уколом сбивают шар фехтовальщика на саблях. В ходе упражнения допускается бой одного с двумя или несколькими участниками.

К тренировке фехтовальщиков можно адаптировать и другие разнообразные упражнения, если боевые движения заменить приемами маневрирования.

### **Парные упражнения**

При построении упражнений целесообразно начинать с простейших средств передвижений, затем, последовательно создавая разнообразные соревновательные ситуации, приближать тренировку к условиям единоборства.

#### **Упражнение 1**

И.л. боевая стойка, дистанция средняя. Партнер А владеет инициативой и передвигается вперед и назад. Партнер Б сохраняет дистанцию.

#### **Упражнение 2**

И.л. боевая стойка. Партнер А владеет инициативой, передвигается вперед и назад, произвольно изменяет скорость, ритм и глубину шагов. Партнер Б сохраняет дистанцию.

#### **Упражнение 3**

И.л. боевая стойка, дистанция средняя, оба партнера держат за концы натянутую веревку. Партнер А владеет инициативой и произвольно передвигается вперед и назад. Партнер Б поддерживает исходную дистанцию, стремясь сохранить веревку натянутой.

**Упражнение 4**

И.п. боевая стойка, дистанция ближняя, оба партнера с каждой из сторон придерживают рукой набивной мяч. Партнер А владеет инициативой и произвольно передвигается вперед и назад. Партнер Б сохраняет дистанцию, стремится предотвратить падение мяча.

**Упражнение 5**

И.п. боевая стойка, дистанция средняя. По команде тренера (или произвольно) партнер А быстро сближается шагами вперед с партнером Б, стремится осалить его вооруженную руку. Партнер Б отступает шагами назад, стремится избежать касания.

**Упражнение 6**

И.п. боевая стойка, дистанция средняя. По команде тренера (или произвольно) партнер А пытается с выпадом («стрелой») осалить вооруженную руку партнера Б, который отступает, стремится избежать касания.

**Упражнение 7**

И.п. боевая стойка, дистанция средняя. Партнер А по команде тренера (или произвольно) пытается быстрыми шагами вперед сближаться с партнером Б и с выпадом осалить его. Партнер Б отступает, сохраняя дистанцию.

**Упражнение 8**

И.п. боевая стойка, дистанция дальняя. Партнер А произвольно выполняет атаку шаг (скачок) вперед и выпад, пытается осалить вооруженную руку противника. Партнер Б отступает, сохраняя дистанцию, а на закрытие назад партнера А выполняет ответную атаку шаг (скачок) вперед и выпад, также пытается осалить противника. Упражнение может выполняться в виде серий нападений, в том числе и с использованием двухступенчатых комбинаций приемов нападения и маневрирования.

**Упражнение 9**

И.п. спортсмены маневрируют в боевых стойках, дистанция дальняя, инициативой владеет партнер А. Партнер Б, сохраняя дистанцию, произвольно выбирает момент и пытается осалить вооруженную руку противника с выпадом на его сближение, с шагом (скачком) вперед и выпадом на отступление.

Таблица 1

**Показатели тестирования двигательных качеств у юных фехтовальщиков на возрастных этапах многолетней тренировки (рапира)**

Двигательные тесты	Возраст спортсменов				
	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18-19 лет
Высота прыжкования (см)	50,84±2,51	55,56±2,83	57,68±2,58	58,75±2,53	60,38±3,62
Прямой прыжок с места (см)	1,68±0,19	1,89±0,20	2,14±0,18	2,29±0,32	2,46±0,18
Тройной прыжок с места (см)	5,02±0,18	5,62±0,42	6,29±0,58	6,98±0,40	7,21±0,52
Качество джампингера (кг)	23,91±3,23	28,80±1,53	39,85±3,17	43,90±3,32	58,78±4,23
Бег по прямой 20 м (с)	4,18±0,22	4,02±0,24	3,75±0,29	3,59±0,22	3,38±0,14
Числовой бег 4 серия по 15 м с повторениями (с)	16,70±0,71	15,68±0,87	14,71±0,85	14,31±0,45	13,83±0,49
Числовой бег 4 серия по 5 м с повторениями (с)	8,27±0,47	8,00±0,27	7,55±0,47	7,31±0,26	7,00±0,24
Числовой бег 20 м в течение одной минуты с повторениями (количество повторений)	10,46±0,41	11,13±0,53	11,85±0,48	12,24±0,66	12,44±0,78

Таблица 2

**Показатели выполнения приемов нападения  
и маневрирования у юных фехтовальщиц  
на возрастных этапах многолетней тренировки  
(рапира)**

Приемы нападения и маневрирования	Возраст спортсменки				
	10–11 лет	12–13 лет	14–15 лет	16–17 лет	18–19 лет
Передачами пистолет 12 м и боковой стоек Время (с)	6,01±0,89	5,41±0,85	6,46±0,43	4,87±0,39	3,97±0,33
Палас (с)	7,16±0,34	6,85±0,75	5,12±0,43	4,31±0,27	4,35±0,18
Успех в атаке с выносом Время (с)	0,81±0,24	0,71±0,15	0,62±0,08	0,56±0,07	0,50±0,07
Точность попаданий, %	40	34	60	63	75
Успех в атаке с выносом вперед и выносом Время (с)	1,13±0,39	1,17±0,29	1,10±0,16	0,94±0,08	0,86±0,11
Точность попаданий, %	40	60	60	70	75
Успех в атаке комбинированной комбинацией шаг вперед и вынод → слалом вперед и вынод Время (с)	3,06±0,89	2,80±0,68	2,08±0,42	1,69±0,27	1,32±0,13
Точность попаданий, %	40	63	55	70	70
Успех в атаке после фехтовки в круговом бою Время (с)	1,51±0,41	1,23±0,25	1,04±0,21	0,90±0,19	0,82±0,07
Успех в атаке с дистанции 4 м комбинированной комбинацией шаг вперед + слалом вперед и вынод в течение 1 минуты (количество ударов)	14,71±0,83	15,17±0,94	16,10±0,87	16,35±1,05	17,89±0,83

Таблица 3

**Показатели тестирования двигательных качеств у юных фехтовальщиц на возрастных этапах многолетней тренировки (рапира)**

Двигательные тесты	Возраст спортсменок				
	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18-19 лет
Высота прыжка (см)	21,45±1,96	22,61±2,19	26,27±2,35	31,50±2,11	34,35±2,08
Прямые в длину с места (м)	1,62±0,27	1,83±0,27	1,94±0,28	1,88±0,13	2,13±0,13
Тройные прыжки с места (м)	4,91±0,33	3,34±0,48	3,63±0,43	3,80±0,33	3,88±0,36
Косвенная дистанция (м)	16,89±2,12	21,26±1,95	32,13±3,24	32,53±3,03	37,59±3,71
Бег на 20 м (с)	4,27±0,34	4,03±0,33	3,97±0,23	3,77±0,40	3,69±0,13
Молниеносный бег 4-ступенчатый на 15 м с отсчетом (с)	17,64±0,65	16,13±0,76	13,81±0,83	13,62±0,92	13,25±0,33
Молниеносный бег 4-ступенчатый на 5 м с отсчетом (с)	8,33±0,58	8,12±0,40	7,97±0,44	7,83±0,60	7,57±0,48
Молниеносный бег 20 м в течение одной минуты с отсчетом (количество повторений)	10,13±0,58	11,09±0,70	11,97±1,38	11,90±1,29	11,85±0,23

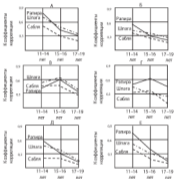
Таблица 4

**Показатели выполнения приемов нападения  
и маневрирования у юных фехтовальщиц  
на возрастных этапах многолетней тренировки  
(рапира)**

Приемы нападения и маневрирования	Возраст девочек				
	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18-19 лет
Предоставление шага 17 м в боковой стойке Вперед (с)	3,64±0,83	3,64±0,45	4,69±0,49	4,57±0,32	4,44±0,27
Назад (с)	6,46±0,73	3,80±0,54	3,61±0,52	4,90±0,43	4,62±0,28
Успех в атаке с выходом Время (с)	0,70±0,11	0,69±0,11	0,73±0,14	0,66±0,05	0,64±0,07
Точность попаданий, %	40	47	65	70	70
Успех в атаке с шагом вперед и выходом Время (с)	1,41±0,23	1,15±0,15	1,16±0,17	1,77±0,15	0,95±0,08
Точность попаданий, %	40	65	61	60	75
Успех в атаке сближающей попаданий: шаг вперед и выход + шаг вперед и выход Время (с)	1,23±0,60	1,34±0,32	2,44±0,59	2,34±0,29	1,89±0,32
Точность попаданий, %	50	34	42	35	70
Успех с выходом после-близким и круговым близким Время (с)	1,68±0,41	1,39±0,23	1,20±0,19	1,14±0,17	0,95±0,08
Успех в атаке с дистанции 4 м сближающей попаданий: шаг вперед + шаг вперед и выход в течение 1 секунды (количество ударов)	11,68±0,79	14,52±0,73	15,27±1,64	16,20±0,89	16,20±0,83

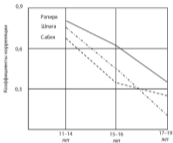


**Уровни взаимосвязи между показателями тестирования двигательных качеств и результативностью действий в шедниках у юных фехтовальщиков на возрастных этапах многолетней тренировки**



- А. Скоростно-силовые возможности и результативность атак.  
 Б. Скоростно-силовые возможности и результативность атак с ответом.  
 В. Координационные способности и результативность атак.  
 Г. Координационные способности и результативность атак с ответом.  
 Д. Сила мышц вооруженной руки и результативность атак.  
 Е. Сила мышц вооруженной руки и результативность атак с ответом.

Уровни взаимосвязей между показателями тестирования двигательных качеств и результативностью действий в поединках у юных фехтовальщиков на возрастных этапах многолетней тренировки



## **ГЛАВА 3**

### **СПЕЦИАЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОРЕЗНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ**

#### **ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ И ПСИХОМОТОРНЫЕ РЕАКЦИИ**

В функциональной подготовке фехтовальщика наиболее тесно сопряжены проявления двигательных качеств и сенсомоторных реакций. Ведь практическое применение средств ведения поединков обеспечивается первоначально реагированием на зрительные и тактильные сигналы, а затем следует выполнение двигательного действия. В результате, его реализация связана с проявлением необходимых двигательных качеств. Поэтому упражнения для физической подготовки, совершенствующие быстроту, скорость-силовые качества, ловкость и даже выносливость целесообразно проводить в условиях реагирования на различные сигналы.

В свою очередь, технико-тактическая подготовка также основана на использовании психофизиологических и двигательных свойств, характерных для манипулирования оружием и применения передвижений. Ведь в поединке спортсмен обязан принимать тактические решения самостоятельно, а их реализация связана с учетом зрительных, тактильных, иногда и звуковых сигналов, которые он получает в ходе противоборства. Следовательно, фехтовальщик должен применять разновидности действий на обусловленный зрительный или тактильный сигналы по схеме простой реакции, на основе альтернативного выбора среди различных действий, а также в условиях торможения в случаях ложных действий противника или при мгновенных исключениях на другие

действия. Причем реагирования на различные сигналы сопряжены с предвосхищением длины дистанции до противника, амплитуды движений оружием и момента начала действия, в котором реализуется инициатива наступления или обороны.

Фактор времени, имея в виду продолжительность схватки, также исключительно важен для принятия решений на вербальном или неосознанном уровне, ибо длина и быстрота сближения противника является сигналом для выбора конкретного действия и может быть использована в качестве установки в тренировочном процессе. Точно также исключительно важен для фехтовальщика уровень прогнозирования намерений противника на основе оценки подготавливающих сближений, маскирующих движений оружием, предсигналов и реагирования на помах.

В подборе упражнений для повышения уровня тренировки, в том числе и для технико-тактического совершенствования, крайне важно ориентироваться на функциональную основу конкретных двигательных действий в поединке. Так, при освоении разновидностей атак требуется учет двигательных и психических особенностей деятельности спортсмена во время их выполнения. Например, для повторных атак характерны значительные скорость-силовые усилия, особенно в условиях преодоления сверхдальней дистанции, и для их применения необходим хороший уровень динамической силы мышц ног. В свою очередь, тактические характеристики атак (обусловлено, с выбором, с переключением) отражают проявления психомоторных реакций, что определяет обязательное соблюдение ситуационных закономерностей схваток и снижает возможности овладения их разновидностями с индивидуальными психомоторными характеристиками занимающихся.

Но также важно иметь в виду и личностные психические свойства. В частности, повышенная активность в поединке определяет составление атак с подготавливающими действиями, направленность выбора их разновидностей, дистанционные и моментные особенности начала нападения. В то же время для спортсмена, не стремящегося к скоротечности при подготовке схваток, целесообразнее

набор действий, который определял бы широкое возможности тактического обьегривания.

Для специализирования двигательных и психических качеств необходимо на каждом занятии определять условия выполнения действий для ведения поединка (приемов передвижений, атак, защит и ответов, действий подготовки). Тем самым будут создаваться ситуации, предъявляющие требования к проявлению простых и сложных двигательных реакций, пространственно-временных предвосхищений, свойств внимания, памяти, мышления.

В подготовке юных фехтовальщиков, особенно 10–14-летних (учитывая значительный вес фехтовального оружия), необходимо постепенно создавать условия взаимодействия клинками с противником (тренером, партнером), по возможности адекватные соревновательной деятельности. Тогда параллельно с овладением средствами единоборства, прежде всего тпювыми, в каждом виде фехтования, предусмотренной программой для всех занимающихся в группе, ускорится совершенствование их двигательных и психических качеств.

Причем следует иметь в виду, что чем юложе занимается, тем сильнее влияние достигнутого уровня специализированности психических свойств на динамику освоения боевых действий, тем выше эффективность их применения в соревновательных поединках. Поэтому в подборе упражнений для юных фехтовальщиков чрезвычайно важно дифференцирование их воздействий на определенные двигательные и психические качества.

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЫСТРОТЫ НАЧАЛА СХВАТОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАННОГО (ИЗБРАННОГО) ДЕЙСТВИЯ**

По сигналу партнера (тренера) в упражнениях с оружием целенаправленно специализируется простая психо-моторная реакция. В частности, реализуются условия на выполнение уколов (ударов) в мишень. В парных упражнениях, фехтовальщик атакует прямо (переводом, переводом), ожидая попытку противника (партнера) сблизиться или войти в определенное соединение. В свою очередь,

защита тренируется с установкой на преднамеренное или применение или произвольное чередование.

Применение всех разновидностей действий, стартовые фазы которых выполняются на самоприказ, можно отнести к упражнениям на специализированное простое реагирование. Получив установку или избрав разновидность нападения (защиты), спортсмен самостоятельно концентрирует внимание на начале действия, добиваясь максимальной быстроты выполнения в отсутствии предзнаменований в виде предшествующих или дополнительных движений.

### *Упражнения для совершенствования быстроты начала схватки*

#### **Упражнение 1**

Укол (удар) с ближней дистанции в бездействующего партнера (тренера). Инициатива начала схватки у спортсмена.

#### **Упражнение 2**

Укол (удар) со средней дистанции с выпадом («стрелой») без взаимодействия с оружием партнера (тренера).

#### **Упражнение 3**

Атака на бездействующего партнера (тренера) или намеренного защититься (контратаковать).

#### **Упражнение 4**

Укол (удар) с ближней дистанции на заданное движение партнера (тренера) оружием (открытие сектора, перемена соединения, попытка завладеть соединением).

#### **Упражнение 5**

Атака на начало сближения партнера (тренера) с бездействующим оружием.

#### **Упражнение 6**

Атака, выполняемая на показ укола (удара) партнера (тренера).

#### **Упражнение 7**

Атака, выполняемая непрерывно после подготавливающего шага (по ходу серии шагов) вперед.

**Упражнение 8**

Атака, выполняемая непрерывно после подготовляющего шага (по ходу серии шагов) назад.

**Упражнение 9**

Атака, выполняемая непрерывно после подготовляющего движения оружием (перемены соединения, батына, захвата, отускания оружия).

**Упражнение 10**

Перемена позиции (перемены соединения), стоя на месте, с поредковожными шагом назад или вперед.

**Упражнение 11**

Защита без ответа, стоя на месте (с шагом назад).

**Упражнение 12**

Защита и ответ, стоя на месте.

**Упражнение 13**

Защита с шагом назад и ответ, стоя на месте.

**Упражнение 14**

Защита и ответ, стоя на месте, контратака и контрответ.

**Упражнение 15**

Защита и ответ, стоя на месте (с шагом назад), после подготовляющего шага вперед.

**Упражнение 16**

Защита и ответ с шагом назад, выполняемые непрерывно после перемены соединения (входа в соединение, попытки завладеть соединением, открытия сектора).

**Упражнение 17**

Защита и ответ с отступлением, выполняемые после подготовляющей атаки.

**Упражнение 18**

Защита и ответ, выполняемые после подготовляющей атаки.

**Упражнение 19**

Защита и ответ, выполняемые после подготовляющей контратаки.

**Упражнение 20**

Защита и ответ со сблизением (удалением).

**Упражнение 21**

Контратака, стоя на месте, выполняемая на приближение партнера (тренера).

**Упражнение 22**

Контратака, стоя на месте (с отступлением), выполняемая на длинное нападение.

**Упражнение 23**

Контратака, стоя на месте (с отступлением), выполняемая на атаку с фистами.

**Упражнение 24**

Контратака, стоя на месте (с отступлением), выполняемая на атаку с действием на оружие.

**Упражнение 25**

Контратака с выпадом (шагом вперед), выполняемая на атаку с действием на оружие.

**Упражнение 26**

Контратака, со сближением, выполняемая на начало длинной атаки.

**Упражнение 27**

Контратака с отступлением, выполняемая на удлинение атаки или повторяющую атаку.

**Упражнение 28**

Контратака, выполняемая после подготавливающей атаки (на ответную атаку).

**Упражнение 29**

Ремиз, выполняемый после ответа на задержанный контроль (ответ с фистами).

**Упражнение 30**

Контратака, выполняемая после подготавливающей защиты.

**Упражнение 31**

Контратака, выполняемая после подготавливающего сближения.

**Упражнение 32**

Контратака, выполняемая после вызова открытием сектора со сближением.



## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫБОРА ИЗ ДВУХ ЗАДАННЫХ (ИЗБРАННЫХ) ДЕЙСТВИЙ

Применение действий в ситуациях выбора из двух сигналов характерно для схваток с применением верха: защита на основе взаимноисключения. (Например, во внутреннюю сторону или в наружную сторону), атак уколком (ударом) переводом (переносом) в открывающемся верхнем секторе. В фехтовании на рапирах и шпагах целесообразно также применение действий с выбором в завершающей фазе атак. Например, атакующий выполняет с дальней дистанции нападение с захватом и, реагируя на соприкосновение с клинком обороняющегося, завершает атаку уколком прямо или переводом. Важные моменты в выборе между взаимноисключающими действиями — защита с отступом и контратакой в ситуациях с различной длиной и продолжительностью нападений противника.

### *Упражнения для совершенствования действий с выбором*

#### **Упражнение 1**

*Тренер.* Дистанция средняя. Позиция нижняя. Совершает попытку войти в верхнее соединение.

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Атакует переводом (переносом) в открывающийся внутренний или наружный сектор.

#### **Упражнение 2**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция нижняя. Совершает со сближением нападение с действием на оружие в верхнее соединение.

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Контратакует переводом (переносом) во внутренний или наружный сектор, избегая столкновения клинков.

#### **Упражнение 3**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция верхняя. Совершает подготовляющие входы в верхнее соединение и закрывается назад.

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Атакует на вход в соединение — круговой батын в верхнее соединение и укол (удар) в открываемый сектор.

**Упражнение 4**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция верхняя. Реагирует на нападения прямыми верхними защитами.

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Атакует с серией финтов переносом, выбирая сектор нанесения укола (удара) в ходе нападения.

**Упражнение 5**

*Тренер.* Дистанция средняя. Позиция верхняя. Произвольно чередует нападения уколом (ударом) в наружный и внутренний секторы.

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Отражает нападения прямыми верхними защитами и наносит ответы.

**Упражнение 6**

*Тренер.* Дистанция ближняя. Позиция верхняя. Произвольно чередует нападения с действием на оружие в различные верхние соединения и уколы (удары) в открываемый сектор.

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Отражает нападения прямыми верхними защитами с шагом назад и наносит ответы.

**Упражнение 7**

*Тренер.* Позиция нижняя. Произвольно чередует нападения с действием на оружие в различные верхние соединения и попыткой укола (удара) в открываемый сектор.

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Отражает нападения круговыми верхними защитами и наносит ответы.

**Упражнение 8**

*Тренер.* Дистанция средняя. Позиция верхняя. Произвольно чередует нападения в открытый внутренний или наружный секторы уколами (ударами), а также переводом, переносом, с батыном (захватом).

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Отражает нападения верхними защитами и наносит ответы.

**Упражнение 9**

*Тренер.* Дистанция средняя. Позиция верхняя. Отражает атаки и выполняет ответы.

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Совершает атаки последующего намерения уколом (ударом) в открытые сектора

(переводом, переносом) и, закрываясь назад, отражает ответы верхними защитными и наносит контрответы.

#### **Упражнение 10**

*Тренер.* Дистанция средняя. Позиция верхняя. Произвольно чередует нападения в открытый или открываемый сектор и быстрое сближение без угрозы оружием.

*Спорсмен.* Позиция нижняя. Отражает нападения верхними защитами и наносит ответы. На сближения отступает, не реагируя оружием.

#### **Упражнение 11**

*Тренер.* Дистанция средняя. Позиция верхняя. Произвольно чередует подготавливающие короткие атаки в различные секторы и подготавливающие ходы в верхнее соединение.

*Спорсмен.* Позиция верхняя. Реагирует на атаке отступлением шагом назад. На подготовки атакует переводом (переносом).

#### **Упражнение 12**

*Тренер.* Дистанция средняя. Позиция верхняя. Произвольно чередует нападения с действиями на оружие в верхнее соединение и угрозы нанесению укола (удар).

*Спорсмен.* Позиция нижняя. Отражает нападения верхними защитами и наносит ответы. На подготовки атакует — битьем в верхнее соединение и укол (удар) в открываемый сектор (переводом, переносом).

#### **Упражнение 13**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция верхняя. Произвольно чередует нападения с битьем в верхнее соединение и подготавливающие сближения. Реагирует на фронт прямой защитой.

*Спорсмен.* Позиция верхняя. Отражает нападения верхними защитами и наносит ответы. На подготовки атакует — фронт в открывающийся сектор и укол (удар) в открываемый сектор.

#### **Упражнение 14**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция верхняя. Произвольно чередует подготавливающие движения оружием и атака с дальним сближением.

*Спортсмен.* Позиция нижняя. На подготовки отступает, не реагируя оружием. Нападения с длинным (продолжительным) обложением, контратакует уколom (ударом).

#### **Упражнение 15**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция верхняя. Произвольно чередует атаки с несколькими фехтами и подготавливающие простые атаки.

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Атаки с фехтами опережает контратакой. На подготовки не реагирует оружием и отступает шагом назад.

#### **Упражнение 16**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция нижняя. Произвольно чередует атаки с несколькими фехтами и подготавливающие обложения с попыткой входа в соединение.

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Контратакует атаки с фехтами. На подготовки не реагирует оружием.

#### **Упражнение 17**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция нижняя. Произвольно чередует простые атаки и нападения с длинным (продолжительным) обложением.

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Отражает атаки верхними защитами и наносит ответы. На обложения контратакует в открытый сектор.

#### **Упражнение 18**

*Тренер.* Дистанция средняя. Позиция верхняя. Произвольно чередует простые атаки и атаки с несколькими фехтами.

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Отражает простые атаки верхними защитами и наносит ответы. Контратакует атаки с фехтами.

#### **Упражнение 19**

*Тренер.* Дистанция средняя. Позиция произвольная. Отражает атаки верхними защитами и произвольно чередует простые ответы и ответы с несколькими фехтами.

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Совершает атаки последующего намерения. Пожим в защиту, отражает прямыми контрзащитами простые ответы и наносит контрответы, выполняет реакции уколom (ударом) на ответы с серыми фехтом.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЙ ОТ ЗАДАННОГО (ИЗБРАННОГО) НАПАДЕНИЯ ИЛИ ЗАЩИТЫ К ДРУГОМУ ДЕЙСТВИЮ

Ситуации с неожиданными ложными и действительными нападениями, отражением контратак по ходу атаки, характерны для дифференцированных реакций с торможением и переключением. Фехтовальщики, в частности, вынужден переключаться:

- от атаки — к повторной атаке;
- от защиты — к нападению;
- от нападения — к защите;
- от защиты одного сектора — к защите другого сектора;
- от нападения в один сектор — к нападению в другой сектор.

### *Упражнения для совершенствования действий с переключением*

#### **Упражнение 1**

*Тренер.* Дистанция средняя. Позиция нижняя. Отражает отдельные нападения и выполняет простые ответы.

*Спортсмен.* Атакует в верхний сектор и наносит уколы (удары). Отражает ответы верхними контрзащитами и наносит простые контрответы.

#### **Упражнение 2**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция верхняя. Отдельные атаки контратакует в отрывающийся сектор.

*Спортсмен.* Позиция нижняя. Атакует с действием на оружие и наносит уколы (удары). Контратаки отражает верхними защитами по ходу сближения и наносит простые ответы.

#### **Упражнение 3**

*Тренер.* Дистанция средняя. Позиция нижняя. Атакует в различные секторы. Отдельные ответы отражает верхними контрзащитами и выполняет простые контрответы.

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Отражает атаки верхними защитами и наносит простые ответы. Контрответы отражает верхними реконтрзащитами и наносит реконтрответы.

**Упражнение 4**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция нижняя. Совершает нападения с действием на оружие в верхние соединения. Отдельные контратаки отражает верхними защитами и выполняет ответы со сближением.

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Контратакует уколom (ударом) в открывающийся сектор. Ответы отражает верхними контрзащитами с шагом назад и наносит простые контрответы.

**Упражнение 5**

*Тренер.* Дистанция средняя. Позиция верхняя. Совершает нападения в открытый сектор. Отдельные нападения выполняет с финтом и уколom (ударом).

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Отражает нападения задними защитами и наносит ответы. На атаку с финтом реагирует верхней защитой, затем переключается к повторной защите с ответом.

**Упражнение 6**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция нижняя. Отражает нападения верхними защитами и совершает простые ответы. Отдельные ответы выполняет с финтом и уколom (ударом) в открывающийся сектор.

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Совершает атаку последующего намерения в открытый сектор, парирует ответы верхними контрзащитами и наносит контрответы. На ответ с финтом реагирует верхней контрзащитой, затем переключается к повторной контрзащите и наносит контрответ.

**Упражнение 7**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция нижняя. Совершает длинные (продолжительные) нападения в верхний сектор. Отдельные нападения выполняет коротче, затем повторную атаку переводом (перекосом).

*Спортсмен.* Отражает длинные нападения задними защитами и наносит ответы. Парирует короткую атаку верхними защитами, затем, переключаясь, отражает повторную атаку верхней защитой и наносит ответ.

**Упражнение 8**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция нижняя. Бездействует. На отдельные нападения совершает отступления шагами назад.

Спортивным. Позиция верхняя. Атакует в верхней сектор. На отступление реагирует закрытием вперед и второй атакой с выходом в верхний сектор.

#### **Упражнение 9**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция нижняя. Бездействует оружием, стоя на месте. На отдельные нападения совершает длинные отступления.

Спортивным. Позиция верхняя. Атакует в верхний сектор. На отступление реагирует удлинением атаки и падением в открытый верхний сектор.

#### **Упражнение 10**

*Тренер.* Дистанция средняя. Позиция верхняя. Бездействует оружием, стоя на месте. На отдельные нападения быстро отступает шагами назад, затем выполняет ответную атаку с серией финтов.

Спортивным. Позиция верхняя. Атакует в открытый сектор. На отступление реагирует укорочением и прекращением атаки, затем контратакует ответную атаку.

#### **Упражнение 11**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция верхняя. Совершает нападения с длинным (продолжительным) сближением. Отдельные нападения выполняет значительно короче и закрывается назад, реагируя на финт прямой защитой.

Спортивным. Позиция нижняя. Контратакует атаки с длинным сближением. На короткое нападение совершает ложную контратаку, затем ответную атаку с финтом в открытый сектор и ударом (ударом) в открывающийся сектор.

#### **Упражнение 12**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция верхняя. Совершает нападения в открытый сектор. Отдельные нападения выполняет короче и закрывается назад.

Спортивным. Позиция верхняя. Отражает действительные нападения верхними защитами и наносит ответы. На короткое нападение реагирует защитой, затем, переключаясь, атакует с действием на оружие.

#### **Упражнение 13**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция верхняя. Совершает нападения в открытый сектор. Отдельные нападения выполняет с серией финтов.

Спортсмен. Позане верная. Отражает простые нападения верхними защитами. На атаке с фантами реагирует защитой, затем, переключаясь, контратакует в открытый верхний сектор.

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕДВОСХИЩЕНИЙ ДИСТАНЦИИ И МОМЕНТА (РИТМА И АМПЛИТУДЫ ДВИЖЕНИЙ ОРУЖИЕМ) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДЕЙСТВИЙ**

Схватки с внезапно изменяющейся дистанцией, направлением и длиной нападения, амплитудой движений клинка в атаке (защите, ответе) характерны для провальной реакции на движущийся объект (туловище противника, вооруженную руку, клинок).

#### *Упражнения для совершенствования предвосхищений дистанции и момента при выполнении действий*

##### **Упражнение 1**

*Тренер.* Дистанция средняя. Произвольно чередует противодействия с отступлениями и сближениями различной длины и продолжительности, стоя на месте.

*Спортсмен.* Совершает атаки. Удлиняет нападение на противодействие с отступлением, укорачивает на противодействие со сближением.

##### **Упражнение 2**

*Тренер.* Дистанция средняя. Произвольно чередует нападения различной длины и продолжительности.

*Спортсмен.* Отражает атаки верхними защитами, стоя на месте или с отступлением, предвосхищая длину и продолжительность отступления.

##### **Упражнение 3**

*Тренер.* Дистанция средняя. Произвольно чередует нападения различной длины и продолжительности.

*Спортсмен.* Отражает атаки верхними защитами, предвосхищая длину и амплитуду защитных движений.

##### **Упражнение 4**

*Тренер.* Дистанция средняя. Произвольно чередует нападения оптимальной длины с нападениями различной длины.



**Спортсмен.** Отражает атаки верхними защитами, стоя на месте. На атаки с ближней длиной реагирует защитой со сближением и ответом право.

#### **Упражнение 5**

**Тренер.** Дистанция средняя. Совершает нападения различной длины. Попада в защиту, произвольно чередует противодействия с отступлением, сближением, стоя на месте.

**Спортсмен.** Отражает атаки верхними защитами и наносит ответы, превосходящая длину нападения.

#### **Упражнение 6**

**Тренер.** Дистанция дальняя. Произвольно чередует нападения различной длины и продолжительности.

**Спортсмен.** Совершает контратаки с отступлением, превосходящая длину и продолжительность отступления.

#### **Упражнение 7**

**Тренер.** Дистанция дальняя. Совершает сближения и возвраты на исходную дистанцию.

**Спортсмен.** Сохраняет дистанцию. Атакуют на одно из сближений.

#### **Упражнение 8**

**Тренер.** Дистанция дальняя. Отступает на подготовку с шагом назад, затем восстанавливает дистанцию.

**Спортсмен.** Совершает подготовительные сближения и возвраты в исходное положение. После одной из подготовок непрерывно атакуют на отступлении.

#### **Упражнение 9**

**Тренер.** Дистанция дальняя. Попадения нижним. Совершает подготовительные угрозы оружием и возвраты в исходное положение.

**Спортсмен.** На угрозы оружием не реагирует. Атакуют с финтом в открытый верхний сектор на возврат оружия в исходное положение.

#### **Упражнение 10**

**Тренер.** Совершает атаки (ответы) с серией финтов различной быстроты и продолжительности.

**Спортсмен.** Контратакует нападения, превосходящая момент сближения противника на дистанцию для нанесения укола (удара).

**Упражнение 11**

*Тренер.* Дистанция средняя. Совершает простые нападения.

*Спортсмен.* Отражает атаки верхним защитам, превосходя момент начала нападения.

**Упражнение 12**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Совершает нападения различной продолжительности.

*Спортсмен.* Отражает атаки верхним защитам, превосходя момент завершения укола (удара).

**Упражнение 13**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Совершает атаки с фехтами.

*Спортсмен.* Отражает атаки обобщающей комбинацией защит, превосходя момент достаточного продвижения клинка.

**Упражнение 14**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Совершает подготавливающие угрозы оружием.

*Спортсмен.* Совершает подготавливающие атаки с батаном и закрывается назад, разрывая дистанцию.

**Упражнение 15**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Совершает подготавливающие атаки.

*Спортсмен.* Реагирует с отступлением и подготавливающей защитой.

**Упражнение 16**

*Тренер.* Дистанция средняя. Позиция нижняя. Совершает подготавливающие вооды в соединении, чередуя различную быстроту, длину, амплитуду движений оружием.

*Спортсмен.* Позиция верхняя. Атакует переводом (переносом), избегая столкновения клинками.

**Упражнение 17**

*Тренер.* Дистанция дальняя. Позиция верхняя (соединение верхнее). Серийно повторяет прерывистые перемещения соединений (переходы позиций), чередуя различную быстроту, амплитуду, длину и ритм движений оружием. На атаки реагирует прямой защитой.

**Спорсмен.** Совершает атаки с финтом в отрывающийся сектор и переводом (переносом) в отрываемый сектор, избегая столкновения клинками.

#### **Упражнение 18**

**Тренер.** Дистанция дальняя. Реагирует защитой с определенным ритмом движений.

**Спорсмен.** Атакует с финтами, избегая столкновения клинками.

#### **Упражнение 19**

**Тренер.** Дистанция дальняя. Совершает нападения с действием на оружие в верхние соединения.

**Спорсмен.** Позция верхняя. Контратакует переводом (переносом), избегая столкновения клинками.

#### **Упражнение 20**

**Тренер.** Дистанция средняя. Совершает простые нападения. На ответы реагирует защитой с определенным ритмом движений.

**Спорсмен.** Отражает атаки верхними защитами и наносит ответы с финтами, избегая столкновения клинками.

#### **Упражнение 21**

**Тренер.** Дистанция дальняя. Позция нижняя. Совершает подготавливающие угрозы оружием.

**Спорсмен.** Атакует с действием на оружие, предвосхищая его выдвижение вперед.

#### **Упражнение 22**

**Тренер.** Совершает нападения, произвольно чередуя различную быстроту, длину, амплитуду, направление движений оружием, ритм и частоту финтов, силу балликов и продолжительность захватов.

**Спорсмен.** Отражает нападения, предвосхищая параметры действий оружием.

### **ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К ЗРИТЕЛЬНЫМ, ТАКТИЛЬНЫМ И ЗВУКОВЫМ ПОМЕХАМ**

Устойчивость к помехам, позволяющая фехтовальщику сохранять технические основы движений оружием и выполнения приемов передвижений, а также достигать

тактического преимущества в схватках, представляется одним из важнейших критериев спортивной подготовленности. Поэтому моделирование разнообразных ситуаций в индивидуальном уроке, предъявляющих определенные требования по устойчивости к разномодальным помехам, является составной частью технико-тактического совершенствования, имеющей особенности в видах оружия.

### Фехтование на рапирах

Для повышения устойчивости к зрительным и тактильным помехам в атаках тренер произвольно чередует запаздывающие и предупредительные защиты и контратаки, приседания и повороты туловища. В отдельных схватках индивидуального урока неожиданно для спортсмена тренер выполняет:

- запаздывающую защиту и приседание в боевой стойке;
- запаздывающую защиту и приседание в боевой стойке;
- запаздывающую контратаку с уклонением, создающим профильное положение туловища;
- запаздывающую контратаку с полуповоротом туловища грудью в атакующую;
- предупредительную контратаку и запаздывающий повторный укол в нижний сектор;
- запаздывающую контратаку в нижний сектор;
- наклон туловища в сторону при выполнении защиты;
- полуоборот туловищем при выполнении защиты;
- серию предупредительных прямых верхних защит;
- серию встречных коротких уколов прямо (переносом);
- запаздывающую контратаку уколом прямо с недостаточной оппозицией;
- запаздывающую контратаку переводом с недостаточной оппозицией.

Для повышения устойчивости к зрительным, тактильным и звуковым помехам в оборонительных действиях тренер произвольно чередует предупредительные батманы и финты, замахи и задержки в движениях оружия, повороты туловища, запаздывающие повторные нападения. В отдельных схватках индивидуального урока неожиданно для спортсмена тренер выполняет:

- нападение с наклоном длинным сближением;
- нападение со сгибанием локтя вооруженной руки в начальной фазе;
- нападение с наклоном широким (продолжительным) переносом (серией переносов);
- нападение с поддержкой при переносе;
- нападение с наклоном туловища в сторону;
- контратаку с приподнятием в боковой стойке (полувыпаде);
- контратаку с приседанием;
- западывающий короткий повторный укол в нижний сектор;
- контратаку с поворотом туловища в сторону;
- западывающий повторный короткий укол с поворотом туловища в сторону;
- нападение с притоном (серией притонов) впередстоящей ногой;
- нападение с проходящим батманом и переносом (переносом и переводом);
- нападение с серией батманов (крутовых батманов).

### **Фехтование на саблях**

Для повышения устойчивости спортсмена к зрительным помехам в атаках, выполненных ударом по маске с шагом вперед и выпадом, (серией шагов вперед и выпадам), тренер периодически чередует западывающие и преждевременные движения оружием, наклоны вперед и в сторону туловищем, неожиданные остановки. В отдельных схватках индивидуального урока неожиданно для спортсмена тренер выполняет:

- встречный западывающий удар по маске;
- встречный западывающий удар по правому или левому боку;
- встречный западывающий удар с наклоном туловища (головы) в сторону;
- западывающую защиту в сторону наносимого спортсменом удара;
- преждевременную защиту и встречный западывающий удар в открытый сектор;
- преждевременную контратаку ударом в вооруженную руку (маску) и повторный западывающий удар в открытый сектор.

Для повышения устойчивости к зрительным, тактильным и звуковым помехам в оборонительных действиях тренер произвольно чередует преждевременные движения оружием, замаха, паузы в действиях клинком, наклоны туловища и головы в сторону. В отдельных скатках индивидуального урока неожиданно для спортсмена тренер выполняет:

- нападение с наклоном длинным обложением;
- нападение с замахом перед началом удара;
- нападение с наклоном туловища (головы) в сторону;
- нападение с предварительным движением вооруженной руки и клинка в туловищу;
- нападение с преждевременным движением клинка (батмана) в определенное соединение;
- нападение с просадками батманом в четвертое (первое) соединение;
- нападение с притоном (серной притоком).

#### Фехтование на шпагах

Для повышения устойчивости к зрительным и тактильным помехам в атаках тренер произвольно чередует западывающие и преждевременные защиты и контратаки, уклоны в сторону и вниз. В отдельных скатках индивидуального урока неожиданно для спортсмена тренер выполняет:

- западывающую защиту;
- западывающую защиту и уклонение вниз;
- западывающую контратаку уклоном в туловище с уклоном в сторону;
- западывающую контратаку уклоном в туловище с полуповоротом, создающим профильное положение туловища;
- преждевременную контратаку сверху в вооруженную руку и западывающей повторный укол снизу в вооруженную руку;
- западывающую контратаку в нижний сектор туловища;
- наклон туловища в сторону при выполнении защиты;
- полуповорот туловища при выполнении защиты;
- серию встречных коротких уколов сверху в вооруженную руку;

- западывающую контратаку уклоном прямо в верхней сектор туловища с недостаточной оппозицией;
- западывающую контратаку переводом в бедро.

Для повышения устойчивости к зрительным, тактильным и звуковым помехам в оборонительных действиях тренер периодически чередует одновременные батмены и фэнты, замасы и задержки в движениях оружия, наклоны туловища, западывающие повторные нападения. В отдельных славках индивидуального урока исключительно для спортсмена тренер выполняет:

- нападение с наличие длинным сближением;
- нападение с наличие широкой (продолжительной) попыткой выполнить батман (захват);
- нападение с задержкой в переводе;
- нападение с наклоном туловища в сторону;
- контратаку с уклоном вниз;
- западывающий короткий повторный укол в бедро;
- контратаку с уклоном в сторону;
- западывающий повторный короткий укол с уклоном в сторону;
- нападение с притоком впередстоящей ногой;
- нападение с проходом батманом и переносом;
- нападение с серией притоков.

## **ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ, ВРЕМЕННЫЕ И РИТМИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ПРИЕМОВ ФЕХТОВАНИЯ**

Последок фехтовальщиков характерен непостоянством (нестационарными условиями) деятельности. Из-за этого движения совершенков почти всегда трудно предсказуемы в связи с их дистанционной и координатной неопределенностью. Она возникает оттого, что спортсмены лишь отчасти могут определить, какое действие и в какой момент может предпринять противник. Не менее важно при этом представлять себе и амплитуду манипулирования оружием и визуально изменяющейся дистанции. Следовательно, исключительно важным для фехтовальщика, ведущего поединки, становится умение сократить или увеличить пространственные границы своих действий в соответствии с изменяющимися условиями единоборства.

Совершенствование техники предполагает в первую очередь моделирование ситуаций на основе оценки пространственных, временных и ритмических составляющих, требующих оперативного предвосхищения размеров всех компонентов противоборства. Фехтовальщик должен быть готов продолжить незавершенную атаку, если противник неожиданно отступил и может быть поражен повторной атакой. Точно также атакующей обвязке внезапно укоротить длину нападения, если противник непредсказуемо отступил слишком коротко или остался на месте. При этом в действиях нападения и защиты следует всегда сводить к минимуму количество однообразных фаз в перемещениях, свойственных сложным комбинациям приемов нападения и блокирования. Аналогичным схемам варьирования длины перемещений, которые реализуются при отражении нападений, ибо техника защиты с отступлением и сближением существенно различается пространственными положениями положением оружия.

Темпо-ритмические структуры различны у большинства действий фехтовальщика в поединке. Ведь и простую атаку можно выполнять максимально быстро со старта или начать ее чуть замедленно с последующим ускорением. Поэтому учет ритмического компонента в тренировке специализированных движений исключительно значим, причем как при освоении действий у начинающих, так и в упражнениях для квалифицированных спортсменов.

Ритмическая составляющая каждого действия диктуется типовыми техническими параметрами его реализации в тренировочных боях или соревнованиях. Однако она может видоизменяться в зависимости от тактических намерений фехтовальщика. В частности, левая атака и контратака с контрответом будут ритмически отличаться от непреднамеренной контратаки и контрответа, равно как и подготавливающая сближение комбинацией передвижений от их реализации в завершающей части атаки.

Особенно важен учет ритмического рисунка движений при освоении многотемповых действий, а также при выполнении многофазных схемат. Например, финт прямо и два перевода целесообразно выполнять с ускорением, но без максимальных стартовых усилий, так как точный ритм



финтов определяет быстроту и на амплитуду в финальной части атаки. Аналогичные требования к завершению атаки с батманом — уклоном прямо или переводом, определяющие выполнение действия на оружии положе или раньше. В свою очередь, сопряженность с оружием противника во время отражения западных четвертой защитой будет несколько продолжительнее, если ответ выполняется переводом, а не прямо. Таким образом, атака, особенно с несколькими финтами, комбинации с контратаками и контрответами трудно освоить без адекватной оценки ритмического рисунка действиями оружием и выполнения передвинений.

**Упражнения на совершенствование пространственных, временных и ритмических компонентов атак и защит**

Выбор упражнений и их программирование включает достижение определенных качественных показателей выполнения действий в послышках, среди которых основными являются:

- стандартизация типовой длины и продолжительности выполнения атак с различных дистанций, временных особенностей контактов и амплитуд финтов и защитных движений;
- координирование длины и продолжительности атак, амплитуд и ритма действий клинком по ходу схватки.

**Фехтование на раппрах**

**Упражнение 1**

Соединение верхнее, дистанция средняя. Партнеры поочередно и непрерывно выполняют атаки уклоном прямо с выпадам и закрыты назад.

**Упражнение 2**

Соединение верхнее, дистанция средняя. Партнеры поочередно и непрерывно выполняют атаки с выпадам и закрыты назад, при произвольном чередовании уклоном прямо и переводом.

**Упражнение 3**

Соединение верхнее, дистанция средняя. Партнеры поочередно и непрерывно выполняют атаки уклоном прямо

(переводом) и защиты прямые с ответом уклоном прямо с выпадом и закрытия вперед.

#### **Упражнение 4**

Соединение верхнее, дистанция средняя. Партнеры поочередно выполняют атаки уклоном прямо и защиты круговые верхние и ответы уклоном прямо с выпадом. Затем упражнение усложняется произвольным чередованием защит прямых и защит круговых, стоя на месте, защит круговых с шагом назад и атак с шагом вперед и выпадом.

#### **Упражнение 5**

Соединение верхнее, дистанция средняя. Оборонящийся партнер серией совершает перемена соединений с различной быстротой, амплитудой и ритмом перемещений клинка. Реагирует на финт прямой защитой.

Атакующий партнер совершает нападения двойным переводом в различные секторы, избегает столкновений с защитой при выполнении финта и уклона в открывающийся секторы.

#### **Упражнение 6**

Соединение верхнее, дистанция дальняя. Оборонящийся партнер серией совершает перемена соединений с различной быстротой, амплитудой и ритмом перемещений клинка. Реагирует на финт круговой защитой.

Атакующий партнер совершает нападения удвоенным переводом в различные секторы, избегает столкновения с защитой при выполнении финта и уклона в открывающийся сектор.

#### **Упражнение 7**

Позиция (соединения) верхнее, дистанция дальняя. Обороняющийся партнер серией совершает входы в четвертое или шестое соединения с различной быстротой, амплитудой и ритмом перемещений клинка и возвраты в исходное положение. Реагирует ритмично на финты верхними прямыми защитами.

Атакующий партнер совершает нападения тройным переводом в различные секторы с шагом вперед и выпадом. Избегает столкновений с защитами при выполнении финтов и уклона в открывающиеся секторы.

## Фелтование на саблях

### Упражнение 1

Позиции третья. Партнеры поочередно и непрерывно выполняют быстрые удары по маске с ближней дистанции и медленные возвраты в третью позицию. Конечные положения оружия фиксируются.

### Упражнение 2

Партнеры поочередно и непрерывно выполняют атаки ударом по маске с выпадом со средней дистанции и медленные возвраты в третью позицию. Момент нанесения удара опережает постановку маховой ноги на дорожку; конечные положения оружия фиксируются.

### Упражнение 3

Партнеры поочередно и непрерывно выполняют атаки ударом по маске с шагом вперед и выпадом с дальней дистанции и ее восстановление серией шагов назад.

### Упражнение 4

Спортсмен А в третьей позиции, спортсмен Б в нижней позиции, дистанция средняя. Спортсмен Б пытается войти в верхнее соединение с шагом вперед. Спортсмен А наносит удары переносом в отрывающийся сектор по левому или правому боку, стоя на месте.

### Упражнение 5

Спортсмен Б во второй позиции облекается на среднюю дистанцию, произвольно чередуя попытки войти в третье или в четвертое соединение, изменяя быстроту, ритм и амплитуду движений клинком. Спортсмен А атакует переносом в отрывающийся сектор ударом по правому или левому боку с выпадом.

### Упражнение 6

Спортсмен А произвольно чередует атаки ударом в различные секторы, изменяя быстроту, ритм и амплитуду движений клинком. Спортсмен Б парировал нападения верхними защитами с выбором и наносит ответы ударом по маске.

### Упражнение 7

Партнеры поочередно и непрерывно выполняют атаки ударом в различные секторы туловища с выпадом, защиты

третью или четвертую с ответом ударом по правому или левому боку с выпадом.

#### **Упражнение 8**

Партнеры поочередно и непрерывно выполняют атаку ударом по маске с выпадом, защиту лезвием и ответ ударом по маске с выпадом.

#### **Упражнение 9**

Партнеры поочередно и непрерывно выполняют атаку ударом в туловище с шагом вперед и выпадом, защиты третью или четвертую, при произвольном чередовании ударов по правому и левому боку. Обороняющийся партнер делает паузу в защите, чтобы дать атакующему время на отступление и возврат оружия в верхнюю позицию.

#### **Упражнение 10**

Партнеры поочередно и непрерывно выполняют атаку с шагом вперед и выпадом при произвольном чередовании ударов по маске и в различные секторы туловища, защиты верхние без ответа.

### **Фехтование на шпагах**

#### **Упражнение 1**

Соединение верхнее, дистанция средняя. Партнеры поочередно и непрерывно выполняют атаку уколом прямо в туловище с выпадом.

#### **Упражнение 2**

Соединение верхнее, дистанция средняя. Партнеры поочередно и непрерывно выполняют атаку уколом в туловище с выпадом при произвольном чередовании уколов прямо и переводом.

#### **Упражнение 3**

Соединение верхнее, дистанция ближняя (средняя). Партнеры поочередно и непрерывно выполняют уколы прямо или переводом, защиты прямые с ответом уколом прямо в туловище, стоя на месте. Затем упражнение усложняется выполнением ответов уколом в туловище с выпадом в средней дистанции.

#### **Упражнение 4**

Соединение верхнее, дистанция средняя. Партнеры поочередно и непрерывно выполняют выпады и перево-

дом, защиты круговые верные и ответы переводом в туловище с выпадом. Затем упражнение усложняется произвольным чередованием защит прямых и защит круговых, стоя на месте и с шагом назад, выполняем атак с шагом вперед и выпадом.

### **Упражнение 5**

Соединение вернее, дистанции средняя. Партнер А, маневрируя вперед и назад, серийно совершает перемены соединений. Партнер В наносит уколы переводом в вооруженную руку сверху, сохраняя дистанцию.

### **Упражнение 6**

Партнер А совершает атаки в верные соединения с дальней дистанции, изменяя быстроту, амплитуду и ритм движений клинком. Реагирует на фронт прямой защитой. Партнер В атакует на подготовку двойным переводом с выпадом, начиная нападение фехтов в открывающийся верхний сектор.

## **ИДЕОМОТОРНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Идеомоторные представления при выполнении действий оружием играют значительную роль, как при освоении техники приемов фехтования, так и в процессе их боевого применения. По существу, они лежат в основе оперативного осмысления пути, по которому острье клинка при нападении должно вписаться во взаимодействие с оружием противника и проникнуть в поражаемое пространство. Только обходя клинком защитные построения противника можно направить острье в точку поражения при реализации многотемповых нападений. Иначе столкновение с оружием обороняющегося неизбежно, что в свою очередь влечет в соответствии с правилами соревнований (рапира и сабля) потерю права на продолжение действия и преимущество в этом случае переходит к противнику. Таким образом, фехтовальщик должен отчетливо представлять путь своего клинка к сектору нанесения укола (удара). Предвосхищение такого рода требует от спортсмена адекватной координации движений оружием и амплитуды колебаний острья, соблюдения точного рит-

ма и техника управления им. При этом нельзя допускать и технического брака, выражающийся в сгибании вооруженной руки при доставке оружия, задержках, пауз, замешков. Важна также и адекватная координация движений ног при выполнении шагов вперед, выпадов, сослесах их с преодолеваемым пространством и временем продвижения к противнику. Выполнение комбинаций из нескольких действий оружием в сочетании с перемещением по полу боя, предвижениями и экстрамоторными «завязкам» также требует от фехтовальщика точных идеомоторных представлений. Одни из них могут долгое время сохраняться в памяти спортсмена, другие формируются оперативно по ходу подготовки действий нападения или защиты. По существу, эти механизмы определяют качество техники при переносе освоенных приемов в реальный поединок.

Каждое из действий, выполненных фехтовальщиком, ограничено рамками продолжительности дистанции и моментом его начала или завершения. На этом основаны представления о технике приемов владения оружием, что в определенной мере раднит фехтование со сложнкоординационными видами спорта, где идеомоторика является важнейшим инструментом реализации соревновательных движений. Однако различия заключаются в том, что видение поединка требует формирования идеомоторных представлений в условиях жесткого конфликтного противостояния. Поэтому эффект от их проведенья не всегда виден даже специалистам, поскольку быстрота и пространственная точность реализаций действий в поединке нередко скрыты от визуальных оценок и выражаются лишь в завершающей фазе нападения.

Таким образом, становится совершенно очевидной необходимость специализирования психической сферы фехтовальщика на всем протяжении его спортивной карьеры, потому что без этого невозможно достичь высокого уровня технической подготовленности.

***Совершенствование действий на основе идеомоторных представлений и предварительной информации о намерениях тренера (партнера)***

Обучаемому сообщается намерение партнера (тренера) о применении определенного оборонительного или наступательного действия. После паузы или произволь-

ного маневрирования следует начало схватки. Обучаемый атакует и наносит укол (удар) в открываемый или открытый сектор, а обороняясь, защищается (контратакует) в определенном секторе и наносит ответ.

### **Фехтование на рапирах**

#### **Упражнение 1**

Обороняющийся реагирует западывающей защитой четвертой прямой на батман в четвертое соединение. Атакующий применяет батман в четвертое соединение и укол прямо.

#### **Упражнение 2**

Обороняющийся реагирует западывающей защитой шестой на батман в шестое соединение. Атакующий применяет батман в шестое соединение и укол прямо.

#### **Упражнение 3**

Обороняющийся быстро реагирует защитой четвертой прямой на батман в четвертое соединение. Атакующий применяет батман в четвертое соединение и перевод в наружный сектор.

#### **Упражнение 4**

Обороняющийся быстро реагирует защитой шестой прямой на батман в шестое соединение. Атакующий применяет батман в шестое соединение и перевод во внутренний сектор.

#### **Упражнение 5**

Обороняющийся намерен применить защиту шестую круговую на финт во внутренний сектор. Атакующий на шестой позиции применяет финт уколом прямо во внутренний сектор и перевод во внутренний сектор (из шестого соединения — удвоенный перевод).

#### **Упражнение 6**

Обороняющийся намерен применить защиту четвертую круговую на финт в наружный сектор. Атакующий применяет удвоенный перевод из четвертого соединения.

#### **Упражнение 7**

Обороняющийся намерен применить защиту шестую круговую на батман в четвертое соединение. Атакующий

применяет батман в четвертое соединение и перевод во внутренний сектор.

#### **Упражнение 8**

Обороняющийся намерен применить защиту четвертую круговую на батман в шестое соединение. Атакующий применяет батман в шестое соединение и перевод в наружный сектор.

#### **Упражнение 9**

Обороняющийся намерен применить защиту четвертую прямую и ответ уколom прямо. Атакующий применяет ложное нападение во внутренний сектор с выпадом, контратакует четвертую прямую и контрответ уколom прямо, стоя на выпаде.

#### **Упражнение 10**

Обороняющийся намерен применить защиту шестую прямую и ответ уколom прямо. Атакующий применяет ложное нападение с батманом в шестое соединение и уколom прямо с выпадом, контратакует шестую прямую и контрответ уколom прямо, стоя на выпаде.

#### **Упражнение 11**

Атакующий намерен чередовать применение одностеппового или двухстеппового нападения во внутренний сектор. Обороняющийся применяет защиту четвертую прямую, предвосхищая момент начала действия с дистанции и хватке и длиной нападения, и наносит ответ уколom прямо.

#### **Упражнение 12**

Атакующий намерен чередовать применение одностеппового или двухстеппового нападения в наружный сектор. Обороняющийся применяет защиту шестую прямую, предвосхищая момент начала действия с дистанции в хватке и длиной нападения, и наносит ответ уколom прямо.

#### **Упражнение 13**

Обороняющийся намерен применить контратаку уколom прямо из шестой позиции. Атакующий из шестой позиции применяет уколom прямо (из шестого соединения — перевод во внутренний сектор).



#### **Упражнение 14**

Обороняющийся из шестой позиции реагирует на неожиданные нападения серией прямых верхних защит. Атакующий из шестой позиции применяет финт прямо и два перевода во внутренний сектор (из шестого соединения — тройной перевод).

#### **Упражнение 15**

Обороняющийся из шестой позиции намерен применить круговую шестую защиту, а затем реагирует привычной прямой четвертой защитой. Атакующий из шестой позиции применяет финт прямо и двойной перевод в наружный сектор.

### **Фехтование на саблях**

#### **Упражнение 1**

Обороняющийся реагирует защитой, стоя на месте. Атакующий применяет финт ударом по маске и удар по левому боку с шагом вперед и выпадом.

#### **Упражнение 2**

Обороняющийся реагирует защитой, стоя на месте. Атакующий применяет финт ударом по левому боку и удар по правому боку или плечу вооруженной руки с шагом вперед и выпадом.

#### **Упражнение 3**

Обороняющийся намерен применить защиту после отступления. Атакующий применяет серию финтов ударом по правому и левому боку и удар в отарывающийся сектор с серией шагов вперед и выпадом.

#### **Упражнение 4**

Обороняющийся намерен применить контратаку ударом по маске с шагом назад. Атакующий применяет сближение с серией шагов вперед и защиту пятую с ответом ударом по маске.

#### **Упражнение 5**

Обороняющийся намерен применить контратаку ударом по руке в наружный сектор после серии шагов назад. Атакующий применяет серию шагов вперед и защиту третью с ответом ударом по маске.

**Упражнение 6**

Обороняющийся реагирует контратакой ударом по маске на начало нападения, стоя на месте. Атакующий наносит удар по маске с шагом вперед и выпадом.

**Упражнение 7**

Атакующий намерен применить нападение ударом по маске. Обороняющийся применяет ложную встречную атаку ударом по маске с выпадом и защиту левую с ответом ударом по маске, стоя на выпаде.

**Упражнение 8**

Атакующий намерен применить нападение ударом по левому боку. Обороняющийся применяет ложную встречную атаку ударом по маске и защиту четвертую с ответом ударом по маске, стоя на выпаде.

**Упражнение 9**

Атакующий намерен применить нападение стандартной длины ударом по правому или левому боку. Обороняющийся применяет защиту с выбором после короткого отступления и ответ ударом по маске, стоя на месте.

**Упражнение 10**

Атакующий намерен применить ложную атаку и закрытое выпад. Обороняющийся выполняет серию шагов назад и атаку ударом по маске с шагом вперед и выпадом.

**Упражнение 11**

Атакующий намерен применить нападение с серией фехтов. Обороняющийся отступает шагом назад и контратакует ударом по руке в наружный сектор.

**Упражнение 12**

Атакующий намерен применить нападение с длинным сблизением. Обороняющийся применяет контратаку ударом по маске, стоя на месте.

**Фехтование на шпагах****Упражнение 1**

Обороняющийся реагирует с задержкой, выполняя защиту четвертую правую на балман в четвертое соединение. Атакующий применяет балман в четвертое соединение и укол прямо в руку сверху.

### **Упражнение 2**

Обороняющийся реагирует с задержкой, выполняя защиту шестую прямую на батман в шестое соединение. Атакующий применяет батман в шестое соединение и укол прямо в туловище.

### **Упражнение 3**

Обороняющийся быстро реагирует защитой четвертой прямой на батман в четвертое соединение. Атакующий выполняет батман в четвертое соединение и перевод в наружный сектор вооруженной руки.

### **Упражнение 4**

Обороняющийся быстро реагирует защитой шестой прямой на батман в шестое соединение. Атакующий выполняет батман в шестое соединение и перевод в вооруженную руку уколком снизу.

### **Упражнение 5**

Обороняющийся намерен применить защиту шестую круговую на финт во внутренний сектор. Атакующий выполняет финт уколком прямо во внутренний сектор туловища и перевод в бедро (удвоенный перевод из шестого соединения с уколком во внутренний сектор туловища).

### **Упражнение 6**

Обороняющийся намерен применить защиту четвертую круговую на батман в шестое соединение. Атакующий применяет батман в шестое соединение и перевод в наружный сектор вооруженной руки.

### **Упражнение 7**

Обороняющийся намерен применить защиту четвертую прямую с шагом назад и ответ уколком прямо. Атакующий применяет ложное нападение уколком во внутренний сектор туловища с выпадом, контратакует четвертую и контрответ уколком прямо в туловище.

### **Упражнение 8**

Обороняющийся намерен применить защиту шестую прямую и ответ с шагом назад. Атакующий выполняет ложное нападение уколком в наружный сектор с выпадом и повторную атаку уколком в бедро с выпадом.

**Упражнение 9**

Атакующий намерен применить одностороннее нападение по внутренней сектор вооруженной руки. Обороняющийся выполняет правую четвертую защиту стоя на месте и ответ уколom прямо в руку сверху.

**Упражнение 10**

Атакующий намерен применить одностороннее нападение в наружный сектор вооруженной руки. Обороняющийся выполняет правую шестую защиту стоя на месте и ответ уколom прямо в руку сверху.

**Упражнение 11**

Обороняющийся намерен применить контратаку уколom прямо в вооруженную руку сверху на шестой позиции. Атакующий произвольно чередует нападения уколom прямо и переводом в различные сектора вооруженной руки с окончанием в шестое или четвертое соединения.

***Точность уколов (ударов)***

Нанесение точного укола (удара), завершающего нападение, определяет, по существу, результативность действий фехтовальщика в поединке. Ведь даже тщательно подготовленные и тактически обоснованные атака или ответ, своевременная контратака могут оказаться нерезультативными из-за промаха или, как это часто бывает в фехтовании на рапирax, привести к уколу в непоправимую поведенность противника.

Структура целевой точности в фехтовании достаточно сложна и посыл клинка на укол (удар) всегда является функцией срочной оценки и переработки информации о комплексе компонентов взаимодействия с противником. Причем каждый вид фехтования имеет свои, отличные от других видов оружия, особенности. Вместе с тем общей составляющей в структуре целевой точности уколов (ударов) является уровень технической подготовленности фехтовальщика, выраженный прежде всего в размерах телесных перемещений клинка и самого участника в изменяющихся ситуациях боя с учетом уровня психической напряженности схватки.

В фехтовании на рапирax срочная оценка длины дистанции превалирует среди других показателей, определя-

ющих качество укола. Объясняется это тем, что для действий участников поединка характерны значительные по размерам перемещения и помехи для зрительного анализатора, возникающие как следствие сокращения или удлинения дистанции в схватке и непредсказуемых колебаний туловища вперед и назад и различных уклонов.

В фехтовании на шпагах для целевой точности уколов в большой мере значим временной фактор, так как частые попытки запазданий в различные участки вооруженной руки требуют предвосхищения момента начала действий противника.

В фехтовании на саблях, несмотря на невысокую значимость целевой точности ударов, исключительно важна оценка ситуации в момент, предшествующий завершению атаки. Спортсмену необходимо в доли секунды сопоставлять временные промежутки между реальной угрозой получения удара и возможной помехой от движений противника оружием и его перемещений.

Немаловажную роль в структуре целевой точности укола (удара) играют координационные способности и специализированность мышечных усилий, управляющих оружием. Поэтому спортсмены, обладающие определенным уровнем двигательной координации, могут интуитивно принять такое положение тела в быстротечной схватке ближнего боя, которое будет наиболее удобным для посылки клинка в заданный сектор поражаемой поверхности.

Фехтовальщики, отличающиеся силой мышц пальцев и кисти, будут меньше подвержены помехам от встречных уколов противника, выполняемых во соединениях. В целом, достижение точности можно определить как взаимодействие типовой техники, провальной психофизических качеств и показателей силы мышц кисти и пальцев, управляющих оружием.

## ГЛАВА 4

### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРЕКТИРУЮЩАЯ ТРЕНИРОВКИ

#### **ДВИГАТЕЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ.**

Периодизацию тренировки спортсменов предусматривает использование в значительных объемах средств физической подготовки в подготовительном периоде, следующем после завершения спортивного сезона. Данные положения теории спорта соблюдаются и в тренировке фехтовальщиков, однако имеют место определенные особенности, связанные со спецификой единоборства на холодном оружии и квалификацией занимающихся. Так, например, тренировка подростков на этапе начальной специализации всегда требует совершенствования их функциональных возможностей в течение всего учебного года, иначе ее эффективность будет низкой из-за слабой переносимости нагрузок. Следовательно, весь спортивный сезон для детей и подростков на данном возрастном этапе будет круглогодично проходить с ведущей педагогической задачей повышения уровня двигательной подготовленности. К тому же границы соревновательного периода для данного контингента фехтовальщиков весьма условны, и подготовка их к детским турнирам не требует особой специальной нагрузки.

Своим значением планируется тренировка фехтовальщиков, относящихся к категории юношей и юниоров, так как они уже имеют определенный уровень технико-тактической подготовленности. Помимо повышения функциональных возможностей целенаправленно специализируются и определенные двигательные качества, наиболее важные для обучаемых фехтовальщиков. При этом ударные объемы такого рода нагрузок используются во время летних лагерей, а затем, в подготовительном периоде целесооб-

равно сочетать установки на двигательную и техническую подготовку. Прием совершенствование техники должно превалировать над другими видами подготовки, так как ее значимость в данном периоде возрастает.

Принято считать, что проведение подготовительной части группового урока также решает задачи совершенствования двигательных качеств юных фехтовальщиков. Вместе с тем разминка всего лишь предусматривает ускорение процесса приспособления организма спортсмена к предстоящей тренировке. Следовательно, имеет смысл не заниматься целенаправленно совершенствованием двигательных качеств во время разминки (лучше делать это в конце тренировки), а использовать упражнения в таких объемах, которые не нагружали бы чрезмерно двигательный аппарат спортсменов, иначе это отрицательно скажется на процессе освоения действий оружием и приемов передвижений, выполнение которых взаимосвязано со зрительными и тактильными регистрациями. Предпочтительнее использовать упражнения игрового характера, требующие проявлений разнообразней двигательных реакций, свойств внимания и различных переключений.

Совсем иное место занимает двигательная составляющая в тренировке квалифицированных спортсменов. В первом подготовительном периоде используемые нагрузки предназначены для поддержания достигнутого уровня двигательных возможностей и совершенствования специальной выносливости, подготовки организма спортсмена к предстоящим тренировкам и соревнованиям. В коротком переходном периоде, наступающем после первого соревновательного цикла, физические упражнения используются прежде всего как средство восстановления психоэмоциональной сферы и ее переключения на внесоревновательную деятельность, дающую фехтовальщику возможность перейти к следующему подготовительному периоду в оптимальном состоянии.

## **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА**

### **Упражнения в ходьбе:**

- прогулочным шагом;
- на носках;
- на пятках;

- на внутренней и наружной сторонах стопы;
- с высоким подниманием бедер;
- в полуприседе;
- в приседе;
- приставными и скрестными шагами;
- со сменой положений и движений руками;
- с поворотами и вращениями туловища.

#### **Упражнения в беге:**

- трусцой;
- сменными;
- на носках;
- с высоким подниманием бедер;
- на прямых ногах;
- с изменением направления движения;
- с ускорениями и замедлениями.

#### **Упражнения для рук:**

- наклоны движения в различных плоскостях;
- круговые движения с различной амплитудой и скоростью;
- сгибание и разгибание в локтевых суставах;
- рывки поднятыми руками из различных положений;
- отжимания от пола или скамейки;
- подтягивания в висе.

#### **Упражнения для ног:**

- полуприседания;
- приседания на одной и на двух ногах;
- выпрыгивание вверх из положения приседа;
- прыжки вперед и вверх, назад и в стороны;
- махи в различных направлениях;
- круговые движения;
- полушагата;
- покачивания вниз в выпаде.

#### **Упражнения для туловища:**

- повороты;
- наклоны вперед и назад, в стороны;
- круговые движения.

#### **Упражнения прыжковые:**

- приседания с выпрыгиванием вверх, назад и в стороны;



- прыжки вперед из положения приседа и разведения в положение выпада;
- скачки одиночные;
- серия скачков;
- прыжки на неожиданные сигналы из различных исходных положений;
- прыжки в длину толчком двух ног с места;
- тройной прыжок с места;
- прыжки с короткого разбега.

**Упражнения на гимнастической стенке:**

- лазание с переменным и одновременным перехватом рук;
- махи ногами в висе на руках;
- поднимание ног до определенного угла;
- сгибания и разгибания рук в упоре стоя, держась за стенку.

**Упражнения с фехтовальным оружием (гимнастической палкой):**

- подбрасывания вертикально вверх и ловля;
- перебрасывания вертикально перед грудью из одной руки в другую;
- наклоны туловищем вперед и назад, держа предмет за край;
- вращения туловищем, держа предмет выпрямленными руками;
- прыжки через движущийся клинок.

**Упражнения из циклических видов спорта:**

- бег на быстроту;
- бег с низкого и высокого старта;
- бег на время;
- бег по пересеченной местности при чередовании с ходьбой и преодолением препятствий;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде.

**Упражнения из спортивных игр:**

- баскетбол;
- мини-футбол;
- ручной мяч;
- хоккей (используя резиновое кольцо и гимнастическую палку);
- подвижные игры;
- игры на льду.

Упражнения из спортивного плавания:

- вольный стиль;
- брасс.

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА (ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ)

Двигательная деятельность фехтовальщиков многоактивна и многообразна, причем как в отдельно взятом поединке, так и по ходу соревнования и тренировок. Ибо постоянно следует остановка после каждого нанесенного удара (удара), закончившегося боя, а также и при смене упражнений в учебном процессе. Кроме того, спортсмен имеет объективные возможности для восстановления за счет варьирования продолжительностью перерывов и снижения двигательной активности при выборе тактики построения противоборства, а также и темпа выполняемых упражнений, в которых он владеет инициативой начала стартовой фазы.

Вместе с тем нагрузки на двигательную сферу квалифицированных фехтовальщиков весьма существенны, а главное, носят специфический характер. Ибо мощные и многократным усилием в поединках и тренировках подвержены лишь определенные звенья тела спортсмена и прежде всего впередистоящая в боевой стойке нога и вооруженная рука. Поэтому после больших нагрузок, особенно соревновательных, возможно появление остаточных перенапряжений и даже болей в мышцах данных двигательных компонентов специализированной деятельности фехтовальщика.

Для восстановления двигательных возможностей обучаемых пригоден широкий круг упражнений, состоящих из приемов фехтования, в том числе выполняемых и с оружием, а также взятых из практики других видов спорта. Наиболее доступны и эффективны медленный равномерный бег (отрезками по 5–10 минут), ходьба и спортивные игры. Причем баскетбол и футбол следует применять малыми повторяющимися отрезками по 10–15 минут с перерывами по 5–10 минут. Уменьшая численность участников команд, составив их в пределах от двух до четырех человек, удастся избежать столкновений и другого трав-

матрица в борьбе за мяч. Кроме того, мячи в футболе лучше использовать небольшие и резиновые, чтобы избежать больших пространственных перемещений предмета и участников.

Оправданным себя способом быстрой ликвидации остаточных перенапряжений в мышцах впоследствии в выпаде ноги являются упражнения и индивидуальный урок, выполняемые со смелой стороны боевой стойки и с клинком в невооруженной руке. В этом случае за счет перекрестных эффектов, позитивно воздействующих на суставы и мышцы, ускоряется процесс восстановления.

Однако двигательная подготовка в многолетней тренировке фехтовальщиков, по мере повышения квалификации и стажа занятий, существенно меняет свое предназначение, а также и соотношение между используемыми средствами. Прежде всего необходимо учитывать, что увеличивается олимпийская составляющая нагрузок из-за роста напряженности боев по ступеням соревнований, мера ответственности за их результат. Возрастает уровень и разнообразие требований к психической сфере при усложнении упражнений, выборе соответствующих действий и ситуаций для их применения.

Многолетняя практика подготовки фехтовальщиков показывает, что восстановительные процессы в организме спортсменов, особенно необходимые после крупных турниров, протекают быстрее, если используется не пассивный отдых, а двигательные упражнения. Среди них могут быть непродолжительные пробежки на природе, плавание без ускорений и не требующее высоких напряжений, но особенно эффективны спортивные игры. К восстановительным процедурам можно отнести и специальные упражнения, корригирующие некоторые «перекосы» в физическом развитии и осанке, возникающие порой как следствие многолетней нагрузки на одну и те же группы мышц. Поэтому двигательные нагрузки следует предназначить для мышц стоящей в боевой стойке ноги. Не следует забывать и о невооруженной руке, которая по своему мышечному развитию нередко уступает той, что держит оружие.

При использовании упражнений, предназначенных для специальной тренировки фехтовальщиков, необходимо в

первую очередь руководствоваться здравым смыслом. Он состоит в сохранении уровня психофизической составляющей выполняемых действий. Это означает, что при выполнении уколов (ударов) в мишень, парных упражнений и в индивидуальном уроке следует моделировать такие условия, которые не требуют альтернативного выбора, переключений и торможений, срочной пространственно-временной оценки возникающих ситуаций. Необходимо понимать, что в этот короткий отрезок времени, отводимый на восстановление организма, важно не нагружать психическую сферу фехтовальщика. Нужно сосредоточиться на технической составляющей тренировки, относящейся к ее моторной части, например, добиваясь акцентированного ускорения в завершающей фазе выпадения, координации звеньев тела при выполнении комбинаций в атаках, многократных скатов, сохранения пространственной точности переводов и действий на оружии и др.

### **ОТЯГОЩЕНИЯ В МЕТОДИКЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Проблема использования отягощений в системе двигательной подготовки фехтовальщиков нередко становится актуальной. Однако выбор предметов, утяжеляющих упражнения, равно как и применение самих упражнений, требует некоторой осторожности. Так, многократное использование утяжеленного оружия может привести к иной технике управления клинком, а отягощения в процессе совершенствования приемов передвижений снижат точность реальных оценок длины и быстроты собственных перемещений, которые необходимы для сохранения безопасной дистанции и эффективного применения подготовленного маневрирования. Следовательно, не нужно стремиться к совершенствованию специальных навыков фехтовальщика за счет систематического использования отягощений, так как они полезны лишь эпизодически.

Применять утяжеленные предметы имеет смысл для совершенствования двигательных качеств в совокупности с обычными общеразвивающими упражнениями. Так, на возрастных этапах подготовки нередко возникает по-

требность поднять у фехтовальщика уровень силы мышц вооруженной руки, ног, скоростно-силовых возможностей для более результативного применения повторных и ответных атак. В этом случае вполне уместны дополнительные задания с использованием набивных мячей, гантелей, естественных отягощений, возникающих в упражнениях с партнером (ходьба, прыжки и бег с определенным весом на плечах, приседания с отягощением, ходьба на руках с фиксированными партнерами ногами). В отдельных случаях, совершенствуя механизмы скоростной выносливости, могут также применяться предметы, помещающие собственный вес.

### **КОРРЕГИРУЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА**

Занятия спортивным фехтованием неравномерно воздействуют на формирование мышечной массы, что не всегда позитивно отражается на уровне проявленной скоростно-силовых возможностей. Например, у квалифицированных фехтовальщиков обычно наблюдается увеличение объемов мышц вооруженной руки и впередистоящей и боевой стойке ноги (особенно бедра). Кроме того, сила кисти руки, управляющей клинком, существенно превышает силу свободной руки и т. д. Поэтому для ликвидации дисбаланса в соотношении между компонентами двигательной подготовленности фехтовальщикам следует использовать корректирующие упражнения. Применяя их, удастся расширить двигательные возможности или предупредить отставание в уровне выполнения отдельных, но очень важных специализированных движений. А такими движениями в фехтовальном бою являются толчок в выпаде сзади стоящей ногой и завершающая отыжка свободной рукой, которые можно усилить применением определенных упражнений.

#### **Упражнение 1**

Выкивание и подбрасывание набивного мяча или другого отягощающего предмета слабой рукой.

#### **Упражнение 2**

Толкание и метание мяча, легкоатлетического снаряда и т. д. слабой рукой.

**Упражнение 3**

Разнообразные движения с широкой амплитуды слабойшей рукой с гантелью (1,5–4 кг).

**Упражнение 4**

Выжимание, выжимание и толкание гири (16–20 кг) слабойшей рукой.

**Упражнение 5**

Выжимание веса собственного тела в упоре слабойшей рукой о стул, стол или гимнастическую стенку.

**Упражнение 6**

Прыжок вверх из положения приседа толчком одной стоящей в боковой стойке ногой.

**Упражнение 7**

Прыжки вперед, назад, в стороны на слабойшей ноге.

**Упражнение 8**

Приседание и резкое вставание на слабойшей ноге.

**Упражнение 9**

Прыжок вверх после шага вперед толчком слабойшей ногой и махом другой ногой.

**Упражнение 10**

Прыжки со скакалкой при преимущественной нагрузке на слабойшую ногу.

**РАЗМИНКА ТРЕНИРОВОЧНАЯ (ГРУППОВАЯ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ)**

Тренировочная разминка, проводимая как с группой занимающихся, так и индивидуально, всегда состоит из двух частей. Первая из них имеет целью разогреть мышцы при помощи движений, характерных для выполняемых приемов нападения и консервирования, управления оружием. Следует также помнить и об увеличении подвижности суставов, которая должна как минимум прийти в оптимальное состояние. Вторая часть разминки обрабатывает психофизическую сферу спортсменов и по возможности выполняет задачу специализирования свойств внимания, двигательных реакций и различных переключений. Чаще всего это уп-

разминки с оружием, выполняемые по команде или сигналу тренера (партнера) в общем строю, с использованием мишени или у зеркала.

В самостоятельной разминке внимание целесообразно обращать на следующие упражнения и различные приемы передвижений. Если же в зале есть фехтовальные тренажерные системы, то следует выполнять задания, программируемые мишенью-тренажером. В этом случае имеет место специализированные сенсомоторных реакций и свойств мышления.

Начало индивидуального урока с фехтовальщиком имеет такую же направленность и последовательность упражнений, решающих задачи разминки. В этом случае тренер, взаимодействуя с оружием, получает возможность для более точной оценки текущего психического состояния обучаемого. Таким образом, подбирается адекватное содержание для последующего технико-тактического совершенствования и решения других педагогических установок индивидуального урока.

## **РАЗМИНКА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ**

Предсоревновательная разминка, при определенном учете типовых свойств нервной системы фехтовальщика, всегда должна выполняться на основе оценки его состояния в момент начала упражнений. Например, если за несколько минут до старта спортсмен эмоционально перевозбужден, ему не следует интенсивно разминаться, а только привести в оптимальное состояние его двигательную сферу. Гораздо важнее в данной ситуации выработать установку на начало боя — не стремиться сразу же атаковать, чтобы нанести укол (удар). Главное — не позволить противнику сделать успешное нападение.

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Двигательная подготовка фехтовальщика всегда проводится с учетом особенностей его оснащенности боевыми действиями, что в какой-то мере определяет направление процесса индивидуализации технико-тактического

совершенствования. В этом смысле достижение универсальности в общей подготовленности всегда требует подтягивания тех двигательных качеств, которые не достигли достаточного уровня. Вместе с тем спортсменам, не отличающимся быстротой движений, не следует форсировать тренировку данного качества. Ведь быстрота выполнения двигательных действий в фехтовании имеет несколько составляющих. Достаточно улучшить, например, стартовые характеристики реализации приемов за счет сенсорного компонента двигательной реакции и эффективности приземления нападений в соревновательных условиях. К тому же недостаточная быстрота движений фехтовальщика нередко компенсируется техникой управления оружием и хорошо освоенной ритмической структурой выполнения комбинаций приемов, выраженной, в частности, ускорением завершающей части нападений. Фехтовальщикам, имеющим склонность к выполнению атак с разбега, следует не только совершенствовать применение подготовительных действий. Индивидуализацию их двигательной подготовленности следует направить на формирование комбинаций приемов нападения и маневрирования при выполнении разновидностей атак, что, в свою очередь, положительно скажется и на быстроте продвижения к обороняющимся противникам.

Фехтовальщикам, не отличающимся необходимым уровнем выносливости, не следует стремиться только к скоротечному ведению схваток, чтобы сократить продолжительность поединков. Ибо это хорошо лишь для тех, кто имеет индивидуальные склонности к подобной тактике боя. Важнее совершенствовать механизмы выносливости, выполняя заданные действия в прерывистом режиме, будто приемы передвижений, ведение тренировочных поединков или упражнений с использованием программы на тренажере. В этом случае сопряжено будет специализироваться с некоторыми реакциями и свойствами внимания. Вполне допустимо использовать также в конце тренировки бег с ускорениями и переходом на быструю ходьбу, игры с элементами баскетбола.



## ГЛАВА 5

### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Среди проблем совершенствования методики тренировки квалифицированных фехтовальщиков выделится необходимость систематизации упражнений для совершенствования отдельных двигательных качеств, которые также могут использоваться в целях комплексного воздействия на функциональные системы занимающихся.

Специализированные двигательные качества у обучаемых, особенно у не достигших необходимого уровня подготовленности, диктуются первоначально потребностями освоения конкретных действий или технико-тактических компонентов ведения поединков. Например, отсутствие ускорений у спортсмена в завершающей фазе атак служит объективным поводом для сосредоточения усилий на повышении уровня динамической силы в движениях ногами. В свою очередь, обнаружившиеся технико-тактические недостатки, особенно в боях прямого выбивания и в финале, являются сигналом к повышению эффективности специальных тренировок и ударному совершенствованию выносливости. Встречающаяся также невысокая скорость начала атак, оцениваемая по стартовым характеристикам движений ногами и вооруженной рукой, является следствием недостаточных скоростно-силовых данных, ограничивающих и длину передвижений.

Ликвидация перечисленных упущений в уровне подготовленности двигательной сферы фехтовальщика требует использования широкого комплекса упражнений скоростно-силовой направленности. Однако следует иметь в виду, что специализированные двигательные качества спортсменов наиболее быстро и эффективно осуществляется, как сочетание специальных и общеразвивающих упражнений, так и направленным применением приемов фехто-

вания, предназначенных для технико-тактического совершенствования.

Многократное повторение серий боевых действий, особенно включающих комбинации приемов нападения и маневрирования, оказывает положительное воздействие на уровень специализированности двигательных качеств. Так, выполнение серии атак уклоном (ударом) с выпадом (шагом вперед и выпадом), проводимой с целью совершенствования общей структуры или отдельных фаз выполнения приемов, одновременно воздействует на двигательные свойства спортсменов (в данном случае скоростно-силовые), являющиеся опорными при реализации тактических намерений в поединках. В свою очередь, при выполнении упражнений усилия тренируемого концентрируются на повышении мощности выталкивания сдвигавшей ногой, обеспечивающей быстроту и длину приближения к противнику. Постоянное же повторение совершенствуемых навыков вызывает специализированное скоростное выносливость, если при этом лимитировать время их выполнения и отдыха.

Использование серий приемов нападения и маневрирования, особенно многоэтапных действий оружием при разнообразии их комбинаций, предъявляет повышенные требования к уровню ловкости фехтовальщика и его двигательной координации.

Следовательно, специализированное отдельных двигательных качеств осуществляется на основе целенаправленного программирования тренировочных упражнений, применяемых параллельно с освоением приемов передвижений и действий оружием. При этом варьирование ведущей педагогической задачи упражнения потребует от тренируемого применения конкретных двигательных составляющих.

Принципы формирования двигательной подготовленности в полной мере относятся и к совершенствованию физических качеств фехтовальщика, которое достигается прежде всего использованием конкретных тренировочных ситуаций, предъявляющих требования к простому реагированию, выбору из двух возможных средств ведения поединка, переключению и торможению. В свою очередь, применение действий будет основано на про-

страстvenном и временном превосходания, а также регулирования проявлений свойств внимания, оперативной памяти и мышления.

Выбор упражнений для двигательной подготовки и их дозирование осуществляется с учетом оценки предполагаемого преимущественного тренировочного эффекта от их применения. Например, упражнения, состоящие из разновидностей прыжков, в том числе объединяемых в так называемые многоскоки, конкретно обращены к скоростно-силовым проявлениям занимающихся, а спортивные игры предъявляют широкое требование к их двигательной и психической сферам. Вместе с тем избирательное и комплексное воздействие на функциональные системы фотопальчиков должно предусматривать регулирование соотношений между объемами, интенсивностью и психической направленностью используемых средств тренировки. Эффективность же двигательного совершенствования регламентируется и адекватностью избранных методов по отношению к направленности тренировок, количеством повторений и продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями.

В тренировке быстроты, например, повторным методом, следует учитывать возможность возникновения «скоростного барьера», в основе которого лежит образующийся динамический стереотип, стабилизирующий пространственные и временные характеристики движений и ограничивающий дальнейший прирост быстроты. Ориентируясь на данное положение, целесообразно разнообразить условия и упражнения для совершенствования избранного качества, сочетая специальные и общеразвивающие скоростно-силовые упражнения и выполнение приемов нападения и маневрирования. Причем соотношение между разновидностями упражнений должно меняться в целях предупреждения монотонии и искусной адаптации организма к меняющимся объемам и интенсивности нагрузок.

Возникновению позитивных сдвигов в уровне быстроты способствует возбуждение центральной нервной системы, которое должно сочетаться с восстановлением показателей вегетативных функций, регулирующих кислородный долг. При этом, чем выше продолжительность

интервалов отдыха, необходимого для тренировки быстроты, тем ниже требуемый уровень возбуждения. Однако кратковременность интервалов отдыха из-за неоднородности восстановления вегетативных функций превращает упражнения на быстроту в средство повышения выносливости.

Совершенствование выносливости у фехтовальщиков возможно практически на основе применения всех разновидностей упражнений, в том числе в индивидуальном уроке, при серийном их выполнении. Количество упражнений и подбор их разновидностей может варьироваться в различных пределах, равно как и время интервалов между ними, с учетом квалификации и состояния подготовленности занимающихся, а также задач совершенствования аэробных или анаэробных возможностей.

Продолжительность отдыха между боями, если они проводятся с различной интенсивностью, меняет функциональную направленность нагрузок. Так, уменьшение перерывов в сериях подходов с невысокой интенсивностью, где кислородный запрос меньше аэробных возможностей фехтовальщика или равен им, служит совершенствованию аэробных процессов. Сокращение же временных интервалов между боями, проведенными с высокой интенсивностью, позволяет специализировать подготовленность фехтовальщика к соревнованиям в анаэробных условиях.

Важное место занимает выбор последовательности установок на достижение двигательной подготовленности, особенно в заключительной части тренировочного занятия технико-тактической направленности. Так, у юных фехтовальщиков большие объемы силовых и скоростно-силовых упражнений в начале занятия отрицательно связываются на основании техники в основной части урока, так как перегрузка мышц ног и плечевого пояса снижает точность опенок длины перемещений по дорожке и управления оружием. Не рекомендуется также использовать спортивные игры как средство развития в групповых занятиях перед индивидуальными уроками или тренировочными боями. Вместе с тем в небольших объемах, включая серии упражнений в целях подготовки мышц к предстоящей деятельности с мощностными (ударными) характеристиками, имеет смысл использовать общеразвивающие скоростно-силовые и сложнокоординационные

средства, в том числе и совмещающие подвижность в плечевых и тазобедренных суставах.

Подбор упражнений направляется на повышение тренировочного эффекта от их использования. Однако с целью проверки надежности технических навыков и готовности тренируемых к волевым проявлениям в начале отдельно взятого занятия можно предложить значительную нагрузку за счет общеразвивающих упражнений и комбинаций приемов передвижений, а затем провести серию тренировочных боев на результат.

Построение двигательной подготовки при реабилитации фехтовальщика после трудных соревнований, а также в целях восстановления тренированности после болезни, травмы, нервного переутомления имеет существенные особенности. Потери тренированности из-за нарушений в состоянии здоровья неизбежно сопровождается общим ослаблением организма спортсмена. Поэтому, чтобы включиться в привычные условия тренировок, фехтовальщикам нужно укрепить мышцы, суставы, внутренние органы, подготовить их к увеличению тренировочных нагрузок. Лучшими средствами для этого, бесспорно, являются общеразвивающие упражнения и прежде всего ходьба в ускоренном темпе и бег слабой интенсивности.

Восстанавливая тренированность, лучше всего начинать с ежедневной общеразвивающей разминки, состоящей из 8–12 упражнений и заканчивающейся бегом в течение 3–5 мин или 15–20-минутной прогулкой. Постепенно, при добавлении различных общеразвивающих и специальных упражнений, разминка превращается в утреннюю тренировку продолжительностью 40–60 мин. Очень важно в это время лимитировать приложенные упражнения на силу и быстроту, а увеличить дозировку ходьбы и бега, наоборот, даст весьма положительный эффект. К привычной же фехтовальной подготовке можно приступить после того, как организм спортсмена станет свободно переносить нагрузки 40–60-минутных тренировок. И даже начав занятия фехтованием, параллельно по-прежнему уделять в них значительное внимание ходьбе и бегу, что способствует быстрейшему достижению требуемого состояния функциональных систем.

Фехтовальщицу необходима всесторонняя двигательная подготовленность, но достигнуть ее только на основе специальных упражнений часто не удастся. Применение общеразвивающих упражнений даст дополнительный корректирующий эффект при обнаружении у занимающихся нарушений осанки, чрезмерной асимметрии в объемах и силе мышц ног и плечевого пояса. Предупреждению возможных несоответствий в уровне подготовленности различных звеньев двигательной сферы служит преимущественное использование силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетая их с общеразвивающими упражнениями, в том числе на гибкость и ловкость, можно достаточно быстро ликвидировать наметившуюся неравномерность в двигательной подготовленности.

Выбор и дозирование упражнений должны соответствовать этапам тренировки, условиям предстоящих соревнований, уровню тренированности и состоянию здоровья каждого спортсмена. Причем если технико-тактическое совершенствование относится к началу годового цикла, то двигательная подготовка квалифицированных фехтовальщиц начинается уже на этапе отдыха, так как после окончания серии соревнований можно реально оценить достоинства и допущенные недостатки избранных методов тренировки, чтобы использовать общеразвивающие упражнения в целях активного отдыха.

Двигательная подготовка фехтовальщица во время отпуска, а также при длительных перерывах между соревнованиями, осуществляется в соответствии с общей направленностью на снижение тренировочных нагрузок. Не прекращать двигательную деятельность не следует, ибо это может отрицательно воздействовать на состояние здоровья. Кроме того, в начале нового спортивного сезона придется затратить много сил и времени на восстановление тренированности.

Для ликвидации усталости после соревновательной достижно нескольких дней снижения нагрузок. В отдыхе в основном нуждается психическая сфера фехтовальщица. Поэтому общеразвивающими упражнениями и другими средствами переключения от соревновательных нагрузок удастся ускорить восстановление готовности к специальным тренировкам.

В целях сохранения уровня двигательной подготовленности целесообразно проводить ежедневно по два-три тренировки продолжительностью 2–2,5 ч. Кроме того, эффективны утренние занятия продолжительностью 20–25 мин. Общеразвивающие упражнения и другие виды спорта следует подбирать, имея в виду необходимость максимальной разрядки и обеспечения активного отдыха. Предпочтение отдается упражнениям, которые развивают силу мышц и прыгучесть, а также видам спорта, способствующим совершенствованию ловкости. Заканчивать занятия общеразвивающими и другими видами спорта необходимо до наступления сильной усталости.

В начале годичного цикла, а также после серии соревнований, двигательная подготовка направляется на специализирование отдельных двигательных качеств и повышение общей тренированности. Квалифицированным фехтовальщикам рекомендуется ежедневно проводить одну общеразвивающую тренировку по 1,5–2 ч и две дополнительные тренировки (помимо занятий по фехтованию) по 30–60 мин. Подбирать упражнения следует таким образом, чтобы они в первую очередь содействовали повышению уровня быстроты, силы, ловкости, подвижности в суставах. Определенное внимание уделяется и корректирующим упражнениям. Очень полезно для подготовки организма к дальнейшим максимальным нагрузкам включать в тренировку ходьбу и бег небольшой интенсивности, продолжительностью 5–15 мин. Занятия другими видами спорта допустимы в пределах 40–60 мин, но не за счет утренних тренировок.

Во время серии соревнований двигательная подготовка направлена прежде всего на сохранение достигнутого уровня быстроты, ловкости, гибкости, а также специальной выносливости. Для этих целей каждую неделю достаточно проводить одну общеразвивающую тренировку, продолжительностью 1,5–2,5 ч, а также 4–5 утренних занятий по 30–45 мин, насыщенных общеразвивающими упражнениями. Занятия спортивными играми (во избежание травм) следует прекратить или их применение следует четко регламентировать.

Перед ответственными соревнованиями двигательная подготовка обеспечивает сохранение тренированности,

предохранение от нервного переутомления, которое может отрицательно сказаться на результатах предстоящих боев. Количество специальных упражнений, предъявляющих повышенные требования к психической сфере, следует уменьшить. Так, за неделю до начала соревнований специальные упражнения частично заменятся общеразвивающими, и снизится общая двигательная нагрузка в целях активизации процессов реабилитации после психических напряжений от боевой практики и индивидуальных уроков.



## **ОБ АВТОРАХ**

### **Давид Абрамович Тышлер**

заслуженный мастер спорта,  
заслуженный тренер СССР,  
доктор педагогических наук,  
профессор кафедры теории и методики фехтования и  
современного пятиборья Российского государственного  
университета физической культуры, спорта и туризма.

### **Алек Давыдович Мовшович**

заслуженный тренер России,  
заслуженный работник высшей школы,  
доктор педагогических наук,  
профессор кафедры теории и методики фехтования и  
современного пятиборья Российского государственного  
университета физической культуры, спорта и туризма.

*Научное издание*

Давид Абрамович Тышков  
Алекс Давыдович Мокшовец

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ**

Компьютерная верстка

*К. Крылов*

Корректор

*М. Усманова*

ООО «Академический Проект»  
Изд. лиц. № 00300 от 20.02.01.  
111099, Москва, ул. Мартовская, 3.  
Санитарно-эпидемиологическое заключение  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека  
№ 77.99.60.953.Д.003432.03.07 от 09.03.07.

По вопросам приобретения книги просим обращаться  
в ООО «Триггер»:

125090, Москва, ул. Мартовская, 3, стр. 4  
Тел.: (495) 303 2300; 303 6000; факс: 303 6000  
E-mail: info@trigger.ru  
[www.trigger.ru](http://www.trigger.ru)

Подписано в печать с готовым макетом 03.08.15.  
Формат 84x108/32. Типографа Quark Antiqua С. Букина писем.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,4. Тираж 1500 экз.  
Заказ № .

Отпечатано в полном соответствии с качеством  
предоставленных макетов в ОАО «Дом печати — ВЕТКА».  
610003, г. Киров, ул. Московская, 123.

## КНИГА — ПОЧТОЙ

ИЗДАТЕЛЬСКО-КНИГОТОРГОВАЯ ФИРМА  
«ТРИКСТА»

предлагает приобрести и получить по почте книги  
следующей тематики:

- психология
- философия
- история
- социология
- культурология
- учебная и справочная литература  
по гуманитарным дисциплинам  
для вузов, лицеев и колледжей

Прислав маркированный конверт с обратным  
адресом, Вы получите каталог, информационные  
материалы и условия рассылки.

Наш адрес:

111399, Москва, ул. Маршальская, 3  
ООО «Трикста», служба «Книги — почтой».

Заказать книги можно также по  
тел.: (495) 305 37 02, факсу: 305 60 00

или по электронной почте:  
e-mail: [info@trixta.ru](mailto:info@trixta.ru)

Просим Вас быть внимательными и указывать полный  
почтовый адрес и телефон /факс для связи.  
С каждым выполненным заказом Вы будете получать  
информацию о новых поступлениях книг.

**ЖДЕМ ВАШИХ ЗАКАЗОВ!**

**Издательство  
«АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ»  
готовит к изданию в серии  
«Технологии спорта»:**

**Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер  
ФЕХТОВАНИЕ. ОТ НОВИЧКА  
ДО ЧЕМПИОНА**

В книге широко известны российские тренеры и учителя Д.А. Тышлера и Г.Д. Тышлера изложены методы на освоение спортивного фехтования от новичка до уровня мастера. Выстроена программа изучения технических приемов и необходимая последовательность их прохождения, а также частные основы выбора и применения действенной защиты и защиты и удерживания, предназначенны для фехтования на рапирах, саблях и шпагах.

Систематизированы объекты тренерского контроля в видах фехтования и частные методики повышения технико-тактического уровня квалифицированных спортсменов, разработано содержание тактической и психологической тренировки и многократной дистанции их совершенствования. Выделены и проанализированы проблемы теории и методики фехтования, относящиеся к технологиям построения специальной тренировки и ее индивидуализации.

**Издательство  
«АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ»  
готовит к изданию в серии  
«Технологии спорта»:**

**Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер**

**ФЕХТОВАНИЕ НА САБАЯХ. ТЕХНИКА,  
ТАКТИКА. ОБУЧЕНИЕ. ТРЕНИРОВКА**

В книге впервые описаны в мире разработки тренеров и ученых Д.А. Тышлера и Г.Д. Тышлера основаны составляющие системы специальной тренировки фехтовальщиков на саблях. Обобщены многочисленные методические и научные работы авторов, направленные на повышение уровня техники и тактики обучаемых.

Систематизировано содержание процессов обучения, первоначальной тренировки, разработанных и успешно апробированных технологий технико-тактического совершенствования квалифицированных фехтовальщиков, в том числе и ориентированных на высшие достижения.

**Издательство  
«АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ»  
предлагает:**

**Б.В. Турецкий**

**ОБУЧЕНИЕ ФЕХТОВАНИЮ**

В книге известного специалиста в области теории и методики фехтования, кандидата педагогических наук, мастера спорта Б.В. Турецкого последовательно рассмотрены и проанализированы все важнейшие теоретические и методические положения обучения и тренировки фехтовальщиков. В совершенстве владеет основными теориями фехтования и отличается оригинальным мышлением, автор обладает еще и большим тренерским опытом, который в свете его научных познаний делает уникальным содержание книги. Она, несомненно, будет читаться с большим интересом не только фехтовальщиками-педагогами. Каждый из ее глав отличается своеобразием, потому что сочетает в себе размышления спортсмена, ученого и тренера, много лет работавшего в Германии на фоне собственного опыта подготовки фехтовальщиков. Написанное представляется содержательным учебно-методическим пособием не только для специалистов-фехтовальщиков всех уровней, но и студентов профессиональных вузов.

**Издательство  
«АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ»  
предлагает:**

**В.К. Зайцев**

**ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ  
ХОККЕИСТОВ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА**

В материалах монографии отражены основные положения теории и практики подготовки хоккеистов-профессионалов, которые разрабатывались и создавались более 30 лет с использованием опыта выдающихся тренеров мирового класса: А.И. Чернышова, А.В. Тарасова, Ю.Н. Манусова, В.В. Тихонова, В.В. Юрченко, а также опыта зарубежных тренеров.

Учебное пособие предназначено для тренеров, преподавателей, студентов и аспирантов академий и институтов физической культуры.

**Издательство  
«АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ»  
предлагает:**

**В.Н. Клецев**

### **КИКБОКСИНГ**

В учебнике изложен курс теории и методики преподавания кикбоксинга, комплекс профессионально-педагогических приемов для самостоятельной, организационной, тренерской работы в различных звеньях государственной системы физического воспитания.

Учебник написан в соответствии с требованиями программы по подготовке специалистов по кикбоксингу в высших учебных заведениях физической культуры.