

Пономарев А. Н.

П 56 Фехтование: от новичка до мастера. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 144 с., ил.

Книга многократного чемпиона СССР, заслуженного тренера РСФСР А. Н. Пономарева посвящена методике обучения и тренировки фехтовальщика. В ней даны массовая форма организации занимающихся в парных технических упражнениях, средства и приемы подготовки от новичка до мастера спорта СССР, объем тактических умений спортсмена, показана роль индивидуального урока в тренировочном процессе: Адресована спортсменам, тренерам, специалистам.

П $\frac{4202000000 - 085}{009(01) - 87} 107 - 87$

ББК 75.716

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	2
Глава I. СОВЕТСКАЯ ШКОЛА ФЕХТОВАНИЯ И ЭВОЛЮЦИЯ МЕТОДИКИ	3
Глава II. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ПОЛОЖЕНИЯМ И ДВИЖЕНИЯМ	7
Глава III. НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ	24
Глава IV. СТУПЕНИ МАСТЕРСТВА	52
Глава V. ТАКТИКА И БОЕВАЯ ПРАКТИКА	79
Глава VI. СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКА	97

Для спортсменов, тренеров, специалистов
Александр Николаевич Пономарев

ФЕХТОВАНИЕ: ОТ НОВИЧКА ДО МАСТЕРА

Заведующая редакцией *А. К. Гринкевич*. Редактор *Ю. И. Уварова*.
Художественный редактор *В. А. Жигарев*. Художник *А. И. Колесников*.
Технические редакторы *О. А. Куликова*, *Т. К. Верёвкина*. Корректор *З. Г. Самылкина*. ИБ № 2031. Сдано в набор 22.01.87. Подписано к печати 02.06.87. А 05488. Формат 84X Ю8/з2. Бумага кн.-журн. №2. Гарнитура Литературная. Высокая печать. Усл. п. л. 7,56. Усл. кр.-отт. 10,71. Уч.-изд. л. 8,18. Тираж 20 000 экз. Издат. № 7637. Зак. 52. Цена 45 коп. Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 101421, ГСП, Москва, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

Предисловие

Техника и тактика единоборств с оружием совершенствовались на протяжении многих столетий, и вместе с ними изменялось представление о средствах, методах и формах освоения фехтования. Сегодня решению задач технико-тактической подготовки во многом способствуют два важнейших метода — индивидуальный урок и упражнения с партнером. Последние незаменимы в работе как с начинающими фехтовальщиками, так и с квалифицированными спортсменами.

В книге заслуженного тренера РСФСР А. Н. Пономарева рассматривается процесс обучения и совершенствования начинающих и квалифицированных фехтовальщиков, широко раскрывается методика выполнения упражнений с партнером. Попутно представлены и упражнения без противника, их место и значение в структуре подготовки фехтовальщиков. На примере ведения учебно-тренировочной работы со спортсменами различного уровня подготовленности автор со знанием дела рассказывает о средствах тренировки различного контингента занимающихся.

Действительно, упражнения со взаимопомощью, рипостная игра, контры и учебно-тренировочные бои — это важнейшие методы технико-тактического совершенствования на пути от новичка до мастера. Нет сомнений, что тренерам, работающим на различных этапах подготовки фехтовальщиков, будет полезно ознакомиться с методикой использования упражнений с партнером, рекомендациями автора по проведению группового занятия — главной и единственной формой обучения и тренировки начинающих фехтовальщиков.

Одновременно с этим автор в своей книге размышляет о таких важных для фехтования положениях, как взаимная координация движений вооруженной руки, ног и туловища при освоении и совершенствовании техники атакующих действий, особенностях вариативного выполнения приемов в условиях изменяющихся пространственно-временных параметров единоборства.

Много места в книге отведено методике проведения учебно-тренировочных боев, разделу, который более всего влияет на совершенствование специализированных тактических умений. Описание разнообразных условий их проведения, варьирование тренерских установок на ведение поединка дают правильное и современное представление о значении учебно-тренировочных боев в подготовке фехтовальщиков.

Безусловный интерес, особенно для молодых тренеров, представит и раздел книги «Содержание и планирование урока». Автор не один десяток лет посвятил подготовке фехтовальщиков различного уровня. И думается, что его рекомендации по конкретному выполнению педагогических задач займут достойное место в работе тренеров.

Можно смело утверждать, что книга А. Н. Пономарева является важным методическим пособием, которое необходимо сегодня тренерам и специалистам фехтования.

Г. Е. Горохова, государственный тренер
СССР, заслуженный мастер спорта СССР

Глава I

СОВЕТСКАЯ ШКОЛА ФЕХТОВАНИЯ И ЭВОЛЮЦИЯ МЕТОДИКИ

Сформировавшаяся на Западе испанская система спортивного фехтования, отражала по преимуществу специфику дуэльной школы; в дальнейшем она явилась базой для возникновения двух так называемых «классических» школ — итальянской и французской.

Фехтование по западноевропейскому типу появилось в России в середине XVII века и сразу же приобрело особые, специфические черты. Передовая часть отечественных фехтовальщиков отнюдь не безоговорочно приняла законы западной школы: фехтование понималось ими как средство развития ловкости, воспитания воинского духа.

С течением времени фехтование прочно вошло в программы учебных заведений, готовящих офицеров, и уже в XIX веке значительную роль в них стали играть русские преподаватели.

Иван Ефимович Сивербрик был одним из тех, кто первым заложил основы отечественной школы фехтования. Его учебник, озаглавленный «Руководство к изучению фехтования на рапирах и эспадронах» (1852 г.), явился первой попыткой отстоять своеобразную манеру в технике, тактике и методике передовых русских фехтовальщиков. В предисловии к книге автор писал: «...излагаемые в этом руководстве правила основаны на моем собственном убеждении». Эти «собственные убеждения» представляют собой обобщение богатейшего практического опыта, позволившего создать оригинальную, массовую методику обучения. «В продолжение пятидесятилетних занятий моим фехтовальным искусством, — пишет далее И. Е. Сивербрик, — мне удалось подготовить почти повсеместно в нашем отечестве учителей, которые руководимы были или мною лично, или своими предшественниками — также моими учениками».

Ряд положений, выдвинутых И. Е. Сивербриком сто с лишним лет назад, не утратили своего значения по настоящее время. Он разработал стройную систему обучения, предусматривающую сочетание методических приемов, соответствующих степени трудности проходимого материала и задачам обучения. Принимая индивидуальный метод обучения за основной, Сивербрик на третьей стадии обучения предлагает содержание 9 индивидуальных уроков, служащих, по его меткому замечанию, «для привития гимнастической техники фехтования». Характерно, что в этих уроках нет технических сложностей, свойственных французам и итальянцам, а взяты приемы, имеющие непосредственно боевую ценность. Идя дальше, Сивербрик не только признает групповой метод обучения, но и подробно описывает такие современные методические приемы, как «обусловленные контры», «метод альтернатив», широко применяемые советскими фехтовальщиками. Без преувеличения можно сказать, что разработанные им упражнения, предшествующие «ассо», были первой попыткой разрешить основную методическую проблему: связать академическую технику индивидуального урока с боевой техникой, проявляемой фехтовальщиком непосредственно в бою.

Роль И. Е. Сивербрика в зарождении отечественной школы фехтования отмечается многими современными исследователями. Вместе с тем фехтование в нашей стране еще долго оставалось уделом одиночек.

Только Октябрьская революция открыла доступ трудящимся к массовым занятиям фехтованием. Реализуя постановление ЦК РКП (б) 1925 г. «О задачах партии в области физической культуры», передовой тренер того времени Ю. Т. Хозиков проделал грандиозный эксперимент по массовому обучению фехтованию, за 84 дня практически ознакомив около 5000 посетителей московского Центрального парка культуры и отдыха им. А. М. Горького с основами фехтования. В статье «От слов к делу» (журнал «Физкультура и спорт» № 51 за 1929 г.) он писал: «Считаю большим недостатком незнание форм массовой работы при невозможности использования старых методов, рассчитанных на узкую кружковщину и не вяжущихся с массовостью... огромный интерес к этим занятиям со стороны трудящихся масс говорит о полной удаче этого опыта... дело за анализом и методическими выводами».

Вышедшие в предвоенное десятилетие учебные пособия А. П. Мордовина «Владение холодным оружием», В. К. Добровольского «Рапира, эскадрон, штык» и М. А. Аграновского «Фехтование на саблях» в большей степени отражали вопросы оборонной работы, прикладного значения фехтования на винтовках с эластичным штыком, сконцентрированные в официальном военном уставе «Наставление по рукопашному бою», переработанном накануне Великой Отечественной войны.

В первом учебнике для институтов физической культуры «Фехтование и рукопашный бой» талантливый педагог профессор К. Т. Булочко на основе современных для того времени научных данных дал развернутую теорию группового обучения и тренировки. В этом труде, на котором была воспитана целая плеяда советских фехтовальщиков, разработаны вопросы методики тренировки по видам оружия.

После Великой Отечественной войны перед физкультурными организациями и фехтовальной общественностью вплотную встала задача подготовки к выходу на мировую арену. Начиная с 1945 г. проводятся чемпионаты СССР по фехтованию, а с 1948 г. — первый, пока лично-командный, юношеский критерий страны, в 10 республиках проводятся учебно-тренировочные сборы, судейские семинары, организуются и работают отделения фехтования при спортивных школах. Растет количество спортсменов-разрядников.

27 декабря 1948 г. ЦК ВКП(б) принял постановление «О ходе выполнения Комитетом по делам физической культуры и спорта директивных указаний партии и правительства о развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов», в котором указывалось, что «главными задачами в области физкультурной работы являются развертывание массового физкультурного движения в стране, повышение уровня спортивного мастерства и на этой основе завоевание советскими спортсменами в ближайшие годы мирового первенства по важнейшим видам спорта».

Данное постановление дало возможность рассматривать фехтование не как прикладной раздел комплекса «Подготовки к рукопашному бою и владения холодным оружием», а как самостоятельный вид спорта, как ценное средство физического воспитания.

Характерным для советского фехтования того времени был постепенный переход «рукопашников» и «штыкачей» к классическим видам фехтования. Наши советские спортсмены осваивают бои на шпагах, неизвестные им до 1938 г.

Задача овладения высотами спортивного мастерства потребовала от специалистов создания советской методики обучения и тренировки фехтовальщиков. Эта задача решалась в обстановке острой полемики представителей двух, обобщенно говоря, направлений. Общего мнения не существовало как в вопросе об отношении к наследству, доставшемуся от старой, дореволюционной школы фехтования, так и в вопросе о дальнейших путях развития этого вида спорта. Необходимо было сформировать научные основы отечественной школы фехтования, включающей все лучшее, что предлагалось приверженцами старого стиля.

В феврале 1948 г. в газете «Советский спорт» была опубликована статья В. А. Аркадьева «Советская школа фехтования». Ее появление вызвало оживленную дискуссию на страницах газеты «Советский спорт», отразившую существовавшие тогда в среде специалистов противоречия. В заключительной статье, подводящей итог спорам и размышлениям, газета отмечала: «Сейчас, когда перед нами стоит задача превращения фехтования в массовый спорт, эти вопросы являются животрепещущими, ибо от того или иного их решения зависит и характер дальнейшего развития и его будущие спортивные успехи».

Уже в 1948 г. были выработаны принципы отечественной школы фехтования. На основе общих положений советской системы физического воспитания: а) атакующий стиль ведения боя в противовес статической школе «классиков»; б) атлетизм современного фехтования, основанного на единстве общей физической подготовки и специализации в одном виде оружия; в) рациональная техника, созданная на основе научных данных; г) групповой метод обучения и тренировки, позволяющий развивать фехтование как массовый вид спорта, а не «искусство для одиночек»; д) тактико-психологическая направленность поединка в противовес зарубежным направлениям, отдававшим приоритет технической сложности приемов.

Следующим шагом в становлении методики обучения и тренировки стало появление учебного пособия для ИФК, в котором его автор, профессор В. А. Андриевский, изложил помимо своих взглядов методические положения, разработанные ведущими кафедрами фехтования — московской, львовской и ленинградской. Это было очень важно, так как раньше, применяя групповой метод обучения, большинство тренеров по причине отсутствия в старой методике средств, упражнений и методических приемов, соответствующих коллективному обучению и тренировке, автоматически переносили в фехтование методы, усвоенные в этой школе (синхронное выполнение по команде; распоряжения, несвойственные фехтовальному бою; распределение тренеров не по видам оружия, а по отделениям, как в гимнастике; школа «мулинетов»; подчеркнутая ритуальность и формально-гимнастические действия оружием при обучении и в бою и т.д.).

Методика обучения тактике как средству управления техникой большинством практически не рассматривалась, так как считалась слишком сложной, относящейся больше к психологической сфере бойца и потому не являющейся предметом обучения и совершенствования.

О специальных формах обучения — контрах и учебных боях — до последнего времени говорилось только как о «переходном мостике» от учебной техники к боевой. В результате многолетней дискуссии о примате отдельных форм учебно-тренировочного процесса советские тренеры пришли к выводу, что в специальной подготовке фехтовальщика главная роль принадлежит целевым учебно-тренировочным боям, отработке технико-тактических приемов в парных упражнениях и индивидуальным урокам, венчающим тренировку.

В области разработки теоретических основ фехтования наши специалисты в настоящее время ушли намного дальше своих зарубежных коллег. Советских фехтовальщиков отличают атлетизм, разносторонность технико-тактической и психологической подготовки, высокие моральные качества. В нашей системе тренировки обобщен опыт нескольких поколений спортсменов и тренеров, использованы весь арсенал средств ведения боя, современные формы и методы обучения и совершенствования, результаты научных исследований. Хуже обстоит дело с внедрением в практику повседневной тренерской работы.

Особенно велик разрыв между теорией и практикой в вопросах овладения тактикой фехтования в молодежном и среднем звене. И это не может не сказываться на результатах спортивных достижений.

Выдающийся советский тренер и педагог В. А. Аркадьев в своей монографии «Тактика фехтования» впервые за всю историю мирового фехтования четко определил задачи, содержание тактики в фехтовальном бою. Советские тренеры пришли к выводу, что соревнования опытных фехтовальщиков переросли из сферы физикотехнической в психотактическую. Стало очевидным, что спортсмен-третьеразрядник должен обучаться определенным, регламентированным боевым приемам и определенным тактическим умениям, применять эти приемы в острых психологических условиях вольного боя. Преодолев эти технико-тактические рубежи, сформировавшийся спортсмен приступает к освоению следующих, более расширенных приемов и действий. И чем выше мастерство спортсмена, тем больше внимания уделяется его тактической подготовке. Так возник объем тактических умений для спортсменов различной подготовленности — от новичка до мастера спорта включительно.

Методика, предложенная в книге, продолжает и развивает традиции советской школы фехтования. В ней изложена новая форма тренировки в парах — «рипостная игра», даны типологические для всех видов оружия, независимо от формальной систематики фехтовальных действий, 45 видов упражнений; массовая форма организации занимающихся в парных технических упражнениях циклического типа по преимуществу в обусловленных приемах — для младших разрядов и экспромтных — для мастеров.

Расширен раздел упражнений в дистанционном общении, упражнений на представляемость при защитных действиях и атакующих. В разделе «Индивидуальный урок» введен новый материал — урок боя тренера с учеником. Вместо 5—6 традиционно описанных в зарубежной литературе видов упражнений в контрах разработано свыше 20 видов.

Таким образом, не умаляя значения индивидуального урока, книга предлагает и другие формы и методические приемы массового обучения и тренировки фехтовальщиков.

Глава II

ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ПОЛОЖЕНИЯМ И ДВИЖЕНИЯМ

Обучение, совершенствование и тренировка фехтовальщика являются единым многолетним педагогическим процессом, решающим задачи не только технической, физической, а также тактической и моральной подготовки спортсмена. Однако для более стройной архитектоники изложения материала и практического применения на каждом этапе главных форм организации занимающихся методы и методические приемы выполнения упражнения рассмотрим отдельно.

Процесс обучения предполагает формирование у занимающихся специализированных двигательных навыков, характерных для вида оружия в соответствии с программой, возможностями и индивидуальными склонностями ученика.

Первый этап разучивания характеризуется овладением формой — основной пространственной структурой движения, составляющей суть приема или действия с оптимальной скоростью. Этому этапу соответствуют следующие формы организации занимающихся: без партнера, с пассивным партнером (подсобные снаряды), начальные упражнения со взаимопомощью и с применением разнообразных методических приемов, характерных для этих форм, с введением комплексов подводящих упражнений и специализированных подвижных игр. Педагогическая задача этого этапа — формирование конкретного, школьного двигательного навыка в неизменяемых, стандартных условиях его выполнения при максимальной сосредоточенности внимания ученика.

После завершения этапа первичной обученности основным положениям и движениям следует довольно продолжительный период закрепления навыков боевых действий, предусматривающий многократное повторение упражнений, по скорости выполнения постепенно приближающееся к боевым, и который затем усложняется простейшими сочетаниями с ранее твердо усвоенными приемами. Этот этап предполагает углубление и расширение возможностей использования боевых действий, создания у спортсмена более гибких вариативных навыков, увеличения фонда динамических стереотипов.

Тренеру следует помнить, что форсирование обучения на первых стадиях, без усвоения школьных приемов, составляющих фундамент спортивного совершенствования, ведет к трудно исправимым в дальнейшем техническим недостаткам. И в то же время одна из трудностей начального обучения состоит в том, что новичок, приступая к овладению этим сложнейшим техническим видом спорта, полон романтического обаяния дуэльных поединков и мечтает о скорейшем переходе к бою, минуя освоение школы.

Высшее педагогическое мастерство тренера-воспитателя на этом этапе состоит в создании увлеченности предметом, в привитии вкуса к самостоятельной работе и в практическом знании всех основных форм, методов выполнения большинства упражнений в индивидуальной работе над собой. Таким образом, с первых шагов должен доминировать основной дидактический принцип — сознательность и активность.

Принцип наглядности при обучении не исчерпывается только образцовой демонстрацией тренером изучаемого приема и предельно образным рассказом о технико-тактической стороне его применения. Монотонность освоения школы должна компенсироваться включением в педагогический процесс наглядных пособий, кинокольцовок, плакатов, демонстрации короткометражных и художественных фильмов, посвященных фехтованию.

Особое значение имеет посещение тренировок и соревнований, разбор боев хорошо подготовленных спортсменов, которым новички в большинстве случаев сознательно подражают.

Соблюдение дидактического принципа доступности обучения способствует постоянной заинтересованности в выполнении программного материала урока, подобранного в соответствии с возможностями занимающихся, и применением форм, методов и методических приемов, соответствующих осваиваемому материалу. Непосильные задания и снижение требовательности ослабляют дисциплину и заинтересованность обучающихся, порождают неуверенность в успехе.

Принцип прочности обучения предусматривает многократное повторение небольшого количества приемов в разнообразных, но доступных ученику ситуациях. Форсированная подготовка, «натаскивание» ученика к предстоящим соревнованиям могут дать только временный эффект.

Для лучшего усвоения программного материала, исходя из практического опыта, занимающиеся делятся на 3 группы: 1-я группа — новички, I юношеский и III разряды; 2-я — I юношеский, II и I взрослые разряды; 3-я группа — кандидаты в мастера, мастера спорта СССР.

ПРОГРАММА СПЕЦИАЛЬНОЙ

ПОДГОТОВКИ ДЛЯ 1-Й ГРУППЫ

Рапира — шпага. Основные положения и движения: стойка «смирно», «вольно» с оружием, держание оружия, исходное положение, приветствие, боевая стойка, «вольно» в боевой стойке, сбор.

Передвижения: шаги вперед, назад, скрестные шаги — назад, вперед, вправо, влево, скачки — назад, вперед: одновременный, скрестный. Укол. Выпад. Уход с выпада — назад, вперед. Полувыпад, закрытие вперед — выпад. Атака стрелой — прыжком.

Позиции и соединения: 6, 4, 8-я позиции, смена их. Сочетание передвижений и смена позиций и соединений. Понятие о дистанции, упражнения, связанные с этим.

Простые атаки: прямо и переводом в 4, 2 и 3-й секторы, переносом в 4-й сектор (для шпаги — в ногу, предплечье уколом прямо, со скольжением, с оппозицией из соединения 6-го и 8-го).

Защиты: 4, 6, 8-я отбивом — прямые и полукруговые. Круговая 4-я (для шпаги круговая — 6-я). Ответы прямо после 4-й, прямо и переводом после 6-й и 8-й, на месте и с выпадом (для шпаги только прямо с оппозицией) Сложные защиты (для рапиры) — сочетания из указанных простых.

Сложные атаки: с ударным батманом в 4-е соединение с последующим уколом прямо; в 6-е соединение с уколом переводом и прямо. 2 перевода: обман

переводом в 3-й сектор — перевод в 4-й и наоборот; 2 перевода из 8-го соединения в 4-й и 3-й секторы. Обман прямо — перевод: из 8-й позиции обман уколом внутрь, перевод в 4-й или 3-й сектор из 6-й позиции, обман прямо в 4-й сектор, перевод в 3-й и наоборот. Удвоенный перевод внутрь. Все виды атак с выпадом, полувыводом и предварительным сближением (для шпаги дополнительно обман в руку с последующим уколом в руку, туловище, впереди стоящую ногу). Атаки второго намерения с целью вызвать привычный ответ четыре — прямо после простой ложной атаки и повторные атаки на уход противника, отсутствие ответа и задержку с ним. Атаки стрелой — прыжком с включением простых атак, атак с батманами и финтами.

Контратаки: прямо на сближение противника с дальней дистанции (для шпаги — укол в руку с движением назад).

Сабля. Основные положения и движения (см. «Рапира — шпага») с дополнением атаки броском, начинающейся шагом правой с последующим пробеганием противника.

Позиции: 3, 4, 5, 2-я; соединения 3, 4, 2-е и смена их.

Простые атаки: ударом по маске, правому и левому боку, уколом прямо, ударами по руке сверху, снаружи.

Защиты: прямые 4, 5, 3-я с последующими простыми ответами после 4-й — по маске, правой щеке, 3-й — правому боку, маске, 5-й правому боку, маске, на месте и с выпадом. Сложные защиты из сочетаний концом оружия вверх.

Сложные атаки: с обманом типа обман по маске, удар по правому, левому боку; обман правого бока — удар левого бока, маски, обман уколом — удар по маске, правому боку. Атаки с батманами из всех позиций типа батман в 4-е соединение, удар по правому боку, маске, руки сверху, изнутри; батман в 3-е соединение — удар снаружи руки, правого бока, маски. Атаки второго намерения — ложная простая атака с целью вызвать контррипост по маске с последующим перехватом и контрответом — с целью вызвать контратаку противника на привычные секторы; повторные атаки на уход противника и отсутствие ответа.

Контратаки: на месте и с шагом назад ударом по руке сверху, снаружи.

Требования и объем умений по тактической подготовке спортсменов 1-й группы для всех видов оружия

1. Тактическое обоснование каждого технического приема и действия этой группы («тактика приема»), место этого действия в технической систематике приемов.

2. В учебно-тренировочном бою, нанося противнику укол или получив его, фехтовальщик 1-й группы должен уметь разобраться в действиях и сделать выводы о причинах поражения или успеха.

3. Спортсмен в процессе занятий должен выработать в себе специальную наблюдательность, чтобы в официальных соревнованиях по 1—2 боям противника в своей группе вместе с тренером мог составить характеристику и наметить общую схему будущего боя, учитывая слабые стороны противника и используя дополнительную собственную разведку в бою с ним.

4. Четко чувствовать свою дистанцию. Уметь благодаря смене амплитуды, ритма и направления своих передвижений вывести противника из

привычной дистанции («растянуть» противника). При помощи игры дистанцией он должен получить объем навыков, позволяющий ему при концентрации внимания на подготовке своей атаки провести ее «врасплох» на беспечное сближение противника.

5. Уметь преднамеренно провоцировать контратаку и атаку противника соответствующими простейшими вызовами с последующим принятием своей «коронной» защиты из трех рекомендованных в каждом виде оружия и нанесением простого ответа.

ОБУЧЕНИЕ БЕЗ ПАРТНЕРА

Упражнения без партнера — своеобразная гимнастика фехтовальщика, проводимая с целью начального овладения основными положениями, специальными движениями и специфическими приемами, имитирующими дальнейшие боевые действия. Проводимые с оружием и без него, эти упражнения направлены на установление формально правильных координационных взаимоотношений между отдельными частями тела фехтовальщика, пространственно-временными и статистическими положениями.

Для спортсменов старших разрядов эти упражнения — основа для совершенствования боевых действий на фоне усложненной координации, изменения ритма и амплитуды движения; они составляют специальную разминку в тренировочных уроках и соревнованиях.

К достоинствам этого метода можно отнести:

- а) руководящую роль и постоянный контроль группы со стороны тренера, направляющего учебный процесс в необходимое ему русло;
- б) легкость дозирования нагрузки и создание повышенной плотности урока, приучающие занимающихся к большим нагрузкам;
- в) возможность поддержания дисциплины на нужном уровне;
- г) воспитание чувства коллективизма, ответственности.

Основные недостатки этого метода — отсутствие общения с партнером, будущим противником и слабая представляемость ответных акций воображаемого противника, а также эмоциональная бедность этой формы. Устранение этого недостатка во многом зависит от знания и умения тренера мастерски применять все разнообразие методических приемов.

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

Самостоятельная отработка задания. Основной методический прием в организованном занятии при отсутствующем партнере — самостоятельная отработка задания под контролем тренера. Тренер после ознакомления группы с приемом дает задание приступить к его самостоятельной отшлифовке. Наблюдая за учениками, он по ходу выполнения упражнения исправляет индивидуальные ошибки, а при возникновении общих ошибок прерывает самостоятельную работу и вносит необходимые коррективы.

Этот методический прием позволяет занимающимся сконцентрировать свое внимание на сути изучаемого действия в темпе, соответствующем уровню его подготовленности, не отвлекаясь на такие побочные и нехарактерные для

фехтования категории, как команды и условные сигналы, определяющие начало выполнения.

Самостоятельная отработка под контролем тренера воспитывает сознательное, активное отношение к процессу обучения, развивает самостоятельное мышление, волю и целеустремленность.

Одновременное выполнение приема по команде или сигналу. Этот методический прием, заимствованный из гимнастики, применяется, если необходимы регламентированная повторность или расчлененное выполнение. Команда должна быть интонирована так, чтобы занимающийся мог до ее исполнения мысленно представить себе структуру выполнения будущего действия. Например: «Двойной шаг на-а-зад!», «С выпадом ко-о-ли!» и т. д.

Позже команду заменяют сигналом, причем предпочтение отдается зрительному сигналу, а не слуховому. Не следует обременять новичка выполнением приемов по условному сигналу, не встречающемуся в боевой практике.

Серийное выполнение. Этот методический прием состоит в непрерывном выполнении изучаемого движения всей группой в произвольном ритме или под счет (сигналы) тренера в течение 10 с — 1 мин. Прием создает большую плотность в учебной работе, развивает выносливость и форсирует благодаря большой повторяемости в короткое время овладение новой координацией движения. Кроме того, такое выполнение позволяет тренеру заметить устойчивые ошибки отдельных учеников и вносить поправки по ходу выполнения.

Например: обучаемые, находясь перед чучелами, непрерывно из 5-й позиции с выпадом наносят удар по левому боку с последующим закрытием назад в 5-ю позицию; скачок вперед — скачок назад; выпад — закрыться вперед, шаг назад и т. д.

Взаимоинструктаж. Методический прием, предполагающий поочередную взаимную помощь обучающихся. Прием как бы расширяет объем внимания преподавателя, с одной стороны, а с другой — повышает заинтересованность занимающегося, временно выступающего в роли инструктора. Возможность такой взаимопомощи основывается на известном разрыве между знанием, как надо выполнять прием, и умением его выполнить, естественно возникающем в начале освоения нового материала.

Положительными чертами приема являются вдумчивое отношение занимающихся к процессу обучения, взаимное устранение своих недостатков, воспитание чувств товарищеской солидарности. Этот методический прием одновременно предусматривает начальное ознакомление с так называемой инструкторской практикой, необходимой будущему общественному помощнику тренера и в других формах выполнения упражнений.

Например: в одношереножном строю первые номера выполняют условную атаку: обман ударом по маске, удар правого бока; вторые («инструкторы») указывают первым на их ошибки в ведении клинка, поправляют начальную боевую стойку и конечное положение на выпаде и уходе с него. После определенного количества повторений фехтовальщики меняются ролями.

Комплексный метод. Этот метод помогает связывать отдельные приемы фехтования в логическую цепь действий фехтовальщика. Количество действий не должно превышать 3—6 приемов в определенной последовательности. Разучиваемый прием в зависимости от его трудности дается в начале, середине или

конце комплекса. Этот метод в некоторой степени тренирует оперативную память фехтовальщика. Отдельные комплексы выполняются по распоряжению тренера. Например: ученик перед мишенью из 3-й позиции берет 5-ю защиту и наносит ответ по правому боку; в одношереножном строю делает двойной шаг вперед, шаг назад, колет с выпадом и закрывается назад и т. п.

Поточный метод. Он предусматривает последовательное проведение действий, причем окончание приема левофланговым служит сигналом для начала выполнения упражнения его партнером, стоящим рядом в шеренге. Этот прием ценен тем, что позволяет тренеру заметить индивидуальные ошибки учеников. Кроме того, зависимость начала выполнения приема от партнера и возникающие при этом неожиданности вносят в групповое обучение определенное оживление. Пример: стоя в шеренге, левофланговый рапирист выполняет последовательно шаг вперед с показом укола, закрытие в 6—4-ю позиции на месте, полувыпад, выпад, закрытие вперед, служащее сигналом для начала того же упражнения его соседом, и т. д. до правофлангового.

Существует и другой метод поточного выполнения упражнений в колонне по одному, дающий возможность апробировать один и тот же прием наступления во взаимодействии с различными партнерами и отработать соответствующие защиты против тех же партнеров. Например: саблист — направляющий колонны последовательно атакует своих партнеров в выпаде обман ударом по маске — удар по левому боку, стоящих в колонне с интервалом 5—6 м. Второй боец, только что делавший попытку защититься 5—4-й защитами, поворачивается кругом и выполняет то же атакующее действие по очереди со всеми стоящими в колонне, а затем занимает в конце колонны боевую стойку, встречая следующего упражняющегося уже защитными действиями.

Метод имитаций. Применяется в фехтовании редко, обычно при разучивании сложных, не имеющих непосредственно боевой ценности приемов (сальюта, сбора и т. д.). Этот прием находит применение при расчленении на элементы сложного по структуре действия: тренер, стоя спиной к группе, например, меняет позиции, а группа имитирует его движения и слушает по ходу выполнения его краткие объяснения.

Тренировка с воображаемым партнером. Тренировка с воображаемым партнером, иногда называемая по аналогии с боксом «бой с тенью», состоит из приемов маневрирования с различными наступательными, оборонительными и контратакующими движениями, применяемыми фехтовальщиком в бою с воображаемым противником. Ценность приема — в развитии способности реально представлять себе действия, пути движения клинка противника, «думать за него» и противопоставлять ему свои конкретные, пусть простые, но тактически оправданные приемы. Например, спортсмен, представляя себе маневрирующего противника и передвигаясь в противоположном направлении, должен сохранить «дистанцию»; на один из его воображаемых шагов вперед идти в атаку с обманом удара по маске и одновременно с попыткой воображаемого противника защититься 5-й защитой, выполнять удар по правому боку; продолжать маневрировать и делать вызов-приглашение на удар по маске, защищаясь 5-й защитой и отвечая ударом по правому боку и т. д.

«На боевое действие тренера». Одновременное выполнение приема в ответ на имитацию боевого действия тренера позволяет занимающимся ознакомиться с обстановкой, приближенной к боевой, т. е. полученную зрительную

информацию мысленно переработать и воплотить в собственное действие, вытекающее из сложившейся ситуации.

Этот прием хотя и имеет формальное сходство с выполнением приема по зрительному сигналу, но отличается от него по существу, так как на фоне распределенного внимания между движениями тренера и своим собственным реагированием у ученика воспитывается элементарное тактическое мышление. На первых порах движения тренера должны быть нарочито широкими, замедленными, с явными признаками предсигналов .

Например, тренер, дав группе задание сохранить условную дистанцию между ним и шеренгой обучаемых, выполняет различные по структуре, ритму и амплитуде передвижения. В процессе этого упражнения тренер имитирует атаку в отдельные секторы туловища, на что снимающиеся реагируют с шагом назад и принятием соответствующих позиций с обусловленными заранее ответами, на вызовы (приглашения) тренера атакуют его и открывающийся сектор, на многочисленные финты атаки тренера контратакуют его и т. д., т. е. ведут условный бой.

Контролем для соблюдения заданной дистанции могут служить линии, нанесенные мелом, от которых ученики и тренер начинают выполнение упражнений.

Каждый цикл упражнений тренер заканчивает на исходном рубеже, выявляя учеников, не сумевших сохранить дистанцию.

Далее приведены упражнения с тренером в боевых действиях на реакцию, дистанцию и точность поражения цели:

1. Ученики трусцой перемещаются по кругу. Вначале по командам тренера: «Справа», «Слева», «Сзади», «К бою», затем по сигналу (желательно зрительному) ученик быстро занимает положение «к бою» лицом в указанном направлении и проводит заранее заданное действие (к примеру: «трещотка» — закрытие назад в боевую позицию).

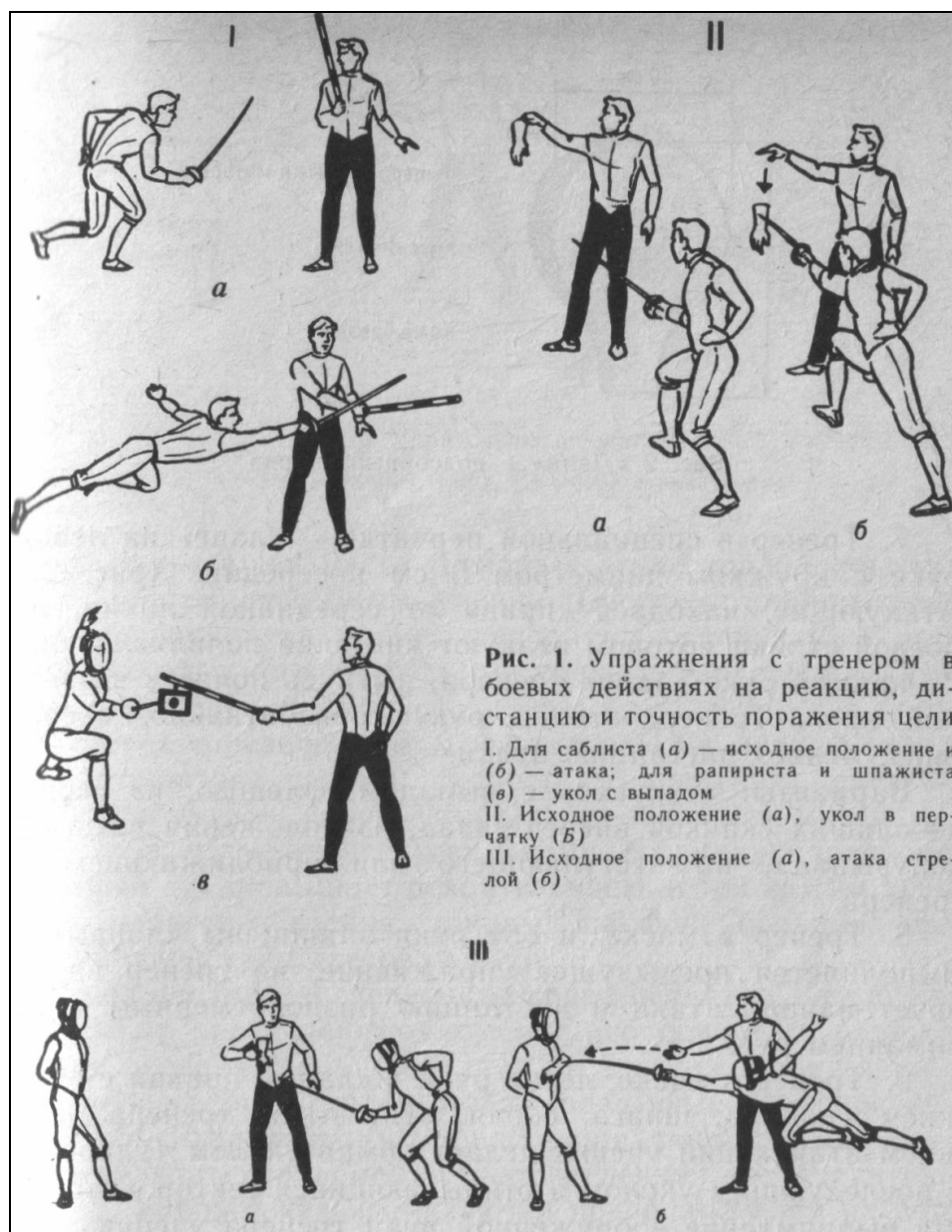
Примерные упражнения данного метода тренировки (шпага)	
Действия тренера	Действия учеников
<i>Упражнения в одинарных передвижениях</i>	
Шаг вперед Шаг назад Скрестный шаг назад Одновременный скачок вперед Шаг вправо Скрестный скачок вперед	Шаг назад Шаг вперед Скрестный шаг вперед Одновременный скачок назад Шаг влево Скрестный скачок назад и т. д.
<i>Упражнения в комплексных передвижениях</i>	
Шаг назад-вперед Скрестный шаг вперед — шаг вперед Два шага назад	Шаг вперед-назад Скрестный шаг назад — шаг назад Два шага вперед и т. д.
<i>Упражнения в передвижениях со сменой позиций</i>	
Шаг вперед — показ укола в 4-й сектор (пауза) — закрытие Шаг назад — вызов в 6-ю позицию Закрытие Скрестный шаг вперед — 2 перевода в 4-й укол во 2-й сектор	Шаг назад — позиция — 4-я (пауза) — закрытие Шаг вперед — показ укола в 6-ю позицию Закрытие Скрестный шаг назад — смена позиций 4—8 — закрытие

Упражнения в передвижениях, условных атаках, смене позиций и ответов

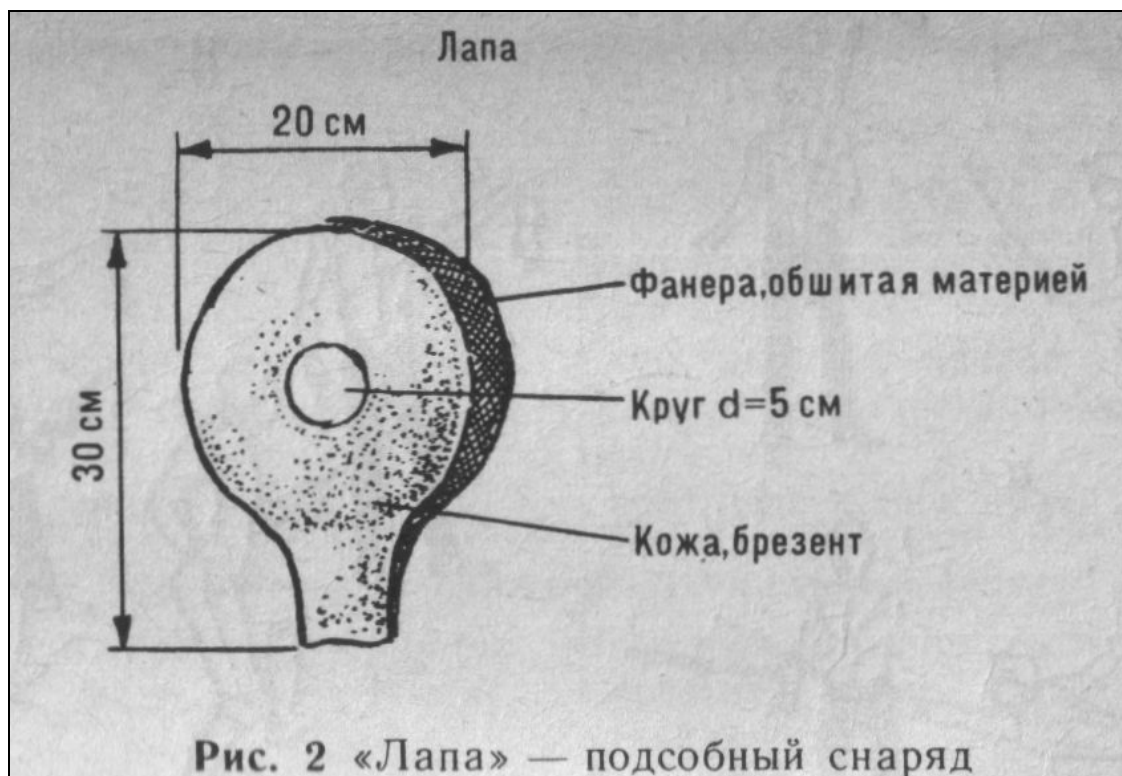
Выпад с уколом в 4-й сектор Шаг вперед — вызов вниз Шаг вперед — укол в ногу На месте — показывает укол	Шаг назад — 4-я позиция, показ укола Выпад с уколом в ногу Шаг назад — контратака в руку Батман в 4-ю позицию — укол с выпадом и т. д., на каждое закрытие тренера ученики принимают боевую стойку
---	---

2. Из бега трусцой по кругу с интервалом 1,5 м по обусловленному сигналу тренера ученик делает флеш (атаку стрелой), стараясь осалить спину впереди бегущего партнера. Возможно сочетание с 1-м упражнением.

3. Флеш с низкого старта без оружия; из боевой стойки с оружием на внезапно поднятую тренером до горизонтального уровня маркированную палку (для сабельных ударов по голове), прикрепленную к ней небольшую мишень с кругом диаметром 5 см (для рапирных, шпажных уколов) (рис. 1, I).



4. Из боевой стойки ученик в выпаде или флеше ловит падающую или слегка подброшенную вверх тренером фехтовальную перчатку (рис. 1, II).
5. То же, что упражнения 3 и 4, но дистанция постепенно увеличивается.
6. Тренер из-за спины атакующего бросает в защищающегося перчатку. Цель атакующего — поразить перчатку в проекции поражаемой поверхности уколом (рапира, шпага), ударом (сабля); защищающегося — взять соответствующий парад против оружия нападающего выпадом или флешью (рис. 1, III).



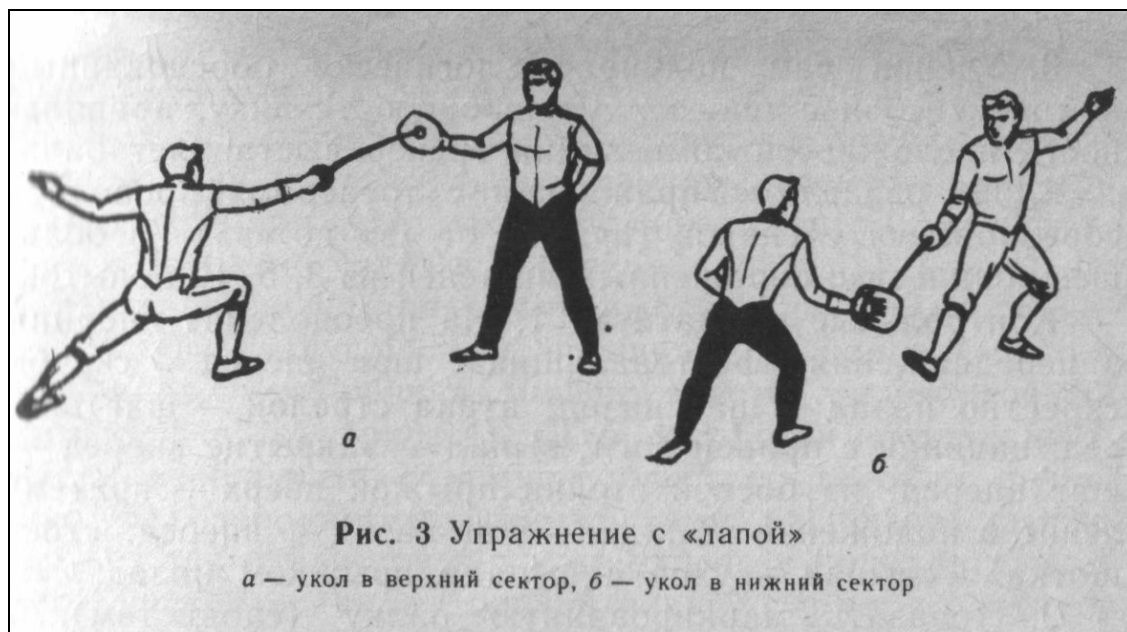
7. Тренер в специальной перчатке — «лапе» на левой руке с кружком диаметром 5 см посередине (рис. 2). Атакующие, находясь справа от серединной линии, из боевой стойки потоком атакуют внезапно появляющуюся на прямой руке «лапу» тренера, пытаясь попасть в цветной круг. Тренер, отводя руку горизонтально, вверх, вниз, меняет дистанцию атаки.

Варианты: атаковать с выпадом, флешью, из серии небольших скачков вперед-назад, из положения выпада, полувыпада, на отступающего или приближающегося тренера.

8. Тренер в маске, и обе руки защищены «лапами». Выполняется предыдущее упражнение, но тренер варьирует начало атаки и дистанцию одновременным подниманием рук.

9. Тренер в маске, левая рука в «лапе», правая с оружием (рапира, шпага, сабля). На вызов тренера оружием атакующий ученик делает обман уколом (ударом) с последующим уколом в открывающийся сектор «лапы». На выпрямление вооруженной руки тренера ученик атакует с действием на оружие с последующим уколом (ударом) в «лапу» (рис. 3). Возможны варианты: дистанцию меняет тренер; ученик после неудавшейся атаки атакует повторно; тренер создает попеременно условия для атаки с финтом и действием на оружие.

Преимущество этого метода: он достаточно эмоционален, обеспечивает контроль за выполнением приемов группы в целом и каждого ученика в отдельности, создает необходимую плотность урока, позволяет проверить концентрацию внимания, включая латентный период реакции занимающегося на боевой сигнал тренера.



В дальнейшем место тренера в этих упражнениях может занять способный ученик (инструктор-общественник), освобождая время тренера на организацию парной работы и индивидуальные уроки для одаренных учеников старшей группы.

Метод соревнований. Соревнование на лучшее усвоение структуры приема, скорость выполнения действий, точность уколов, ударов в объеме пройденного материала вносит в обучение фехтовальному поединку соревновательный дух, повышает старательность и тем самым ускоряет процесс усвоения «школы» на фоне большей эмоциональной заинтересованности.

Рекомендуются следующие упражнения: 1. Кто лучше выполнит определенную комбинацию основных положений и передвижений (основная стойка, исходное положение, приветствие, боевая стойка, различные передвижения, всего 6—10 элементов). Упражняющийся выходит из строя и выполняет эти элементы в определенной последовательности. Упражнения оцениваются преподавателем на виду всей группы по 10-балльной системе. Объявляется победитель, который повторно демонстрирует свое выполнение упражнения.

2. Занимающиеся, четверками передвигаясь вдоль шла, преодолевают заданное расстояние с помощью выпада и закрытия вперед. Задача: кто быстрее в четверке или кто с меньшим количеством выпадов преодолеет заданную дистанцию. Победители выходят в финал. То же относится и к другим видам передвижений вперед, назад, их сочетаний. За технические ошибки при выполнении приема в цикле тренер начисляет «провинившимся» штрафные очки.

3. Ученик сам подбирает логически обоснованный комплекс «боя с тенью». За хорошую технику, правильность и сложность композиции тренер выставляет балл.

4. Из раздела «Упражнения с тренером» проводить соревнования учеников (пункты от «в» до «з») на большее количество пораженных мишеней из 3, 5, 10 попыток.

Контрольные нормативы: 1. На преодоление инерции в передвижениях фехтовальщика: шаг вперед — скачок скрестно назад — шаг назад; атака стрелой — шаг вперед, начиная с правой ноги; выпад — закрытие вперед — шаг вперед; из боевой стойки прыжок вверх — приземление в положение выпада — шаг назад — вперед; «трещотка» — выпад — уход с выпада прыжком назад.

2. Поразить маркированную палку (саблистам) и мишени на палке (рапиристам и шпажистам) с правильной техникой и максимальной быстротой 5 раз из 10 попыток.

3. На точность управления клинком выполняется упражнение на настенной мишени (саблисты по чучелу) со средней дистанции: из боевой позиции с оптимальной техникой и скоростью поразить круг диаметром 5 см; 5 раз из 10 попыток, предварительно имитировав защиту 8-ю (рапира, шпага); поразить цель 4 раза из 10 попыток (юноши и девушки); саблисты имитируют из 3-й позиции 4-ю защиту, поражают контрольную 5-сантиметровую полосу на правом боку чучела — 5 раз.

ОБУЧЕНИЕ НА ПОДСОБНЫХ СНАРЯДАХ

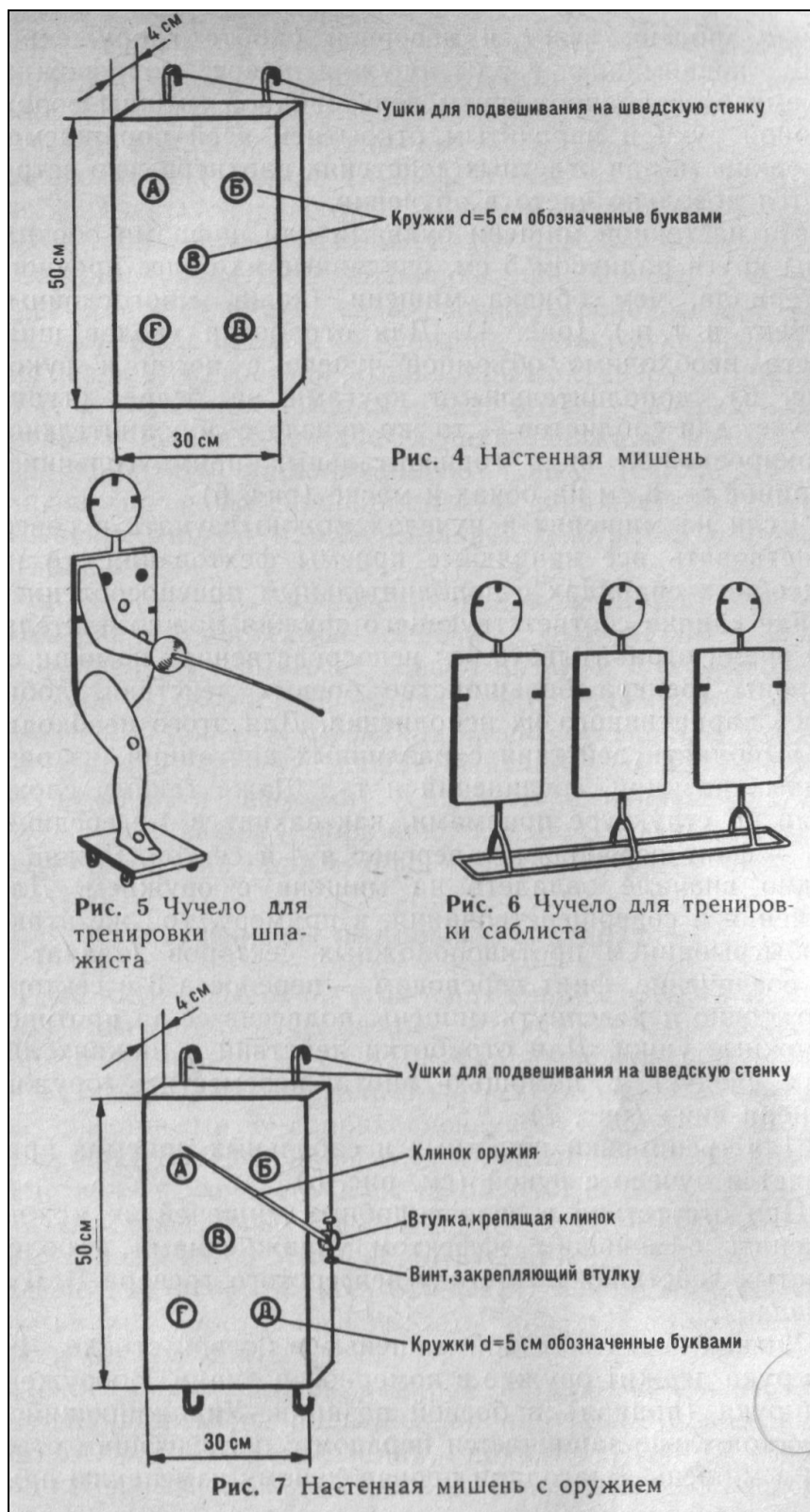
Это более высокий этап овладения структурой приемов, имеющий качественное отличие от предыдущей формы обучения: здесь занимающийся впервые знакомится с понятием «дистанция» и тактильными ощущениями, связанными с соприкосновением оружия с целью. Появление определенной цели и задачи позволяет совершенствовать точность и величину мышечных напряжений для нанесения уколов, ударов с различных расстояний и позиций, а наличие, пусть даже условного, бездействующего противника обязывает бойца представлять противника, противодействовать ему, т.е. элементарно тактически мыслить.

Для занимающихся рапирой и шпагой применяется настенная мишень, подвешенная на уровне поражаемой поверхности фехтовальщика, находящегося в боевой стойке или в положении выпада. Более высокое расположение мишени ведет к неверной работе вооруженной руки, подниманию гарды оружия вверх, сопровождающемуся перенапряжением дельтовидной мышцы вооруженной руки и нарочитым открытием всей поражаемой поверхности при ответных действиях партнера, что встречается довольно часто в обучении.

На настенной мишени буквами или цифрами обозначены круги радиусом 5 см, сделанные из более прочного материала, чем обивка мишени (кожа, многослойный брезент и т.п.) (рис. 4). Для отработки уколов шпажиста необходимо объемное чучело с ногой и рукой (рис. 5), дополнительными кругами на бедре, ступне и руке; для саблистов — то же чучело с дополнительной маркировкой в виде горизонтальных прямоугольников шириной 6—8 см на боках и маске (рис. 6).

Если на мишенях и чучелах можно изучать и совершенствовать все начальные приемы фехтования, то на подсобных снарядах с дополнительным приспособлением в виде клинка соответствующего оружия можно длительное время отрабатывать без непосредственной помощи со стороны тренера большинство боевых действий, добиваясь вариативного их исполнения. Для этого необходимо выполнять действия с различных дистанций, из различных позиций,

соединений и т. д. Даже такими сложными по структуре приемами, как захват в 4-е соединение — финт переводом — перенос в 4-й сектор, можно и нужно вначале овладеть на мишени с оружием. Для изучения и совершенствования, к примеру, той же атаки обыгрыванием противоположных секторов (захват в 6-е соединение, финт переводом — перенос в 3-й сектор) достаточно перевернуть мишень, подвесив ее за противоположные ушки. Для отработки действий в нижних линиях следует с помощью винта переместить оружие мишени вниз (рис. 7).



Для тренировки шпажных и сабельных приемов применяется чучело с рукой (см. рис. 5).

При отсутствии в зале подобных мишеней их можно заменить с меньшим эффектом упражнениями в более простых действиях по методу венгерского тренера В. Дуранелли.

Ученик перед обычной мишенью в боевой стойке. Левая рука держит оружие в номерной позиции. Вооруженная рука (правая) в боевой позиции. Упражняющийся самостоятельно защищается парадом с последующим ответом в мишень. Благодаря произвольному изменению прижатой к боку левой руки (конец оружия вверх, вниз, вправо, влево), можно отработать «чувство железа» при взятии всех защит и нанесении почти всех рипостов, а также атак с батманами и захватами, выполняя их в различных фазах сближения с мишенью (рис. 8).

Упражнения на чувство оптимальной силы и длительности укола. Визуальное судейство шпажных и рапирных боев требовало сильных уколов и длительной их фиксации.

Методика обучения рапиристов и шпажистов приспособилась к судейской практике: отсюда наблюдалось частое и обязательное положение спортсмена в конечном положении укола.

Введение электрофиксатора, позволяющего прекратить схватку при утыкании головки наконечника силою более 750 г в течение 0,04 с у шпажиста и 500 г у рапириста, предъявило другие требования к технике нанесения укола.

Практически для фиксации рапирного и шпажного укола достаточен прогиб нормального клинка со стрелой прогиба равной 2—3 см. В этих параметрах и должен наноситься укол.

1. Исходное положение: занимающийся в положении «вольно» у мишени. Одинарное замыкание и размыкание наконечника оружия, не теряя контакта с мишенью.

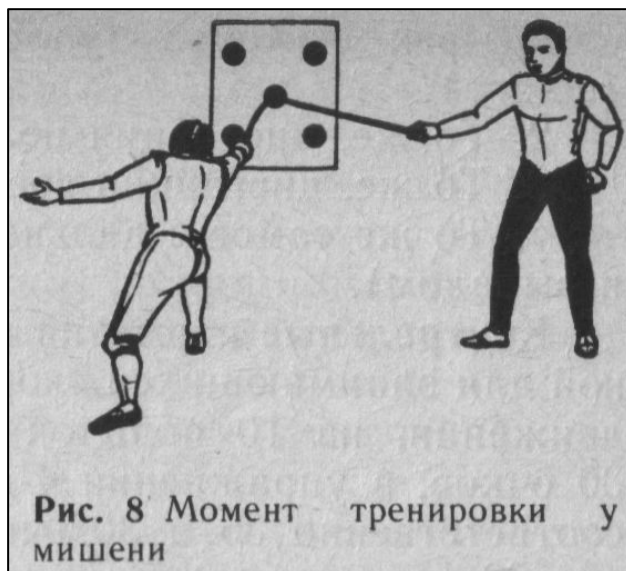
2. То же, но многократные контакты с мишенью в одном ритме, затем со сменой ритма с различной длительностью.

3. Занимающийся постоянно меняет расстояние до цели в пределах ближней дистанции; вооруженная рука, не теряя контакта с мишенью, наносит укол сгибанием и разгибанием в локтевом суставе.

4. То же самое, но каждый раз после окончания задания занимающийся возвращает вооруженную руку в заданную позицию.

5. То же самое с увеличением расстояния до цели — из положения полувыпада, выпада.

Упражнения на точность уколов из боевой позиции.



1. Дистанция ближняя. Боевая стойка. Уколы в различные цели (кружочки мишени чучела), расположенные в четырех секторах туловища (рапира), бедре, стопе (шпага).
2. То же, дистанция полувывада.
3. То же, дистанция средняя (поражение с выпадом).
4. То же самое с дальней дистанции (с шагом вперед и выпадом).

Контрольные нормативы. Для 1-й группы с оптимальной для занимающихся скоростью, не искажая структуры движения, из 10 попыток «выбить» в упражнении 3-м 30 очков, в упражнении 4-м — 25 очков; для 2-й группы соответственно 35 и 30 очков; для 3-й — 40 и 35 очков (из 50 возможных).

Упражнения на точность уколов из изученных школьных позиций. Задача — научить занимающегося точному, по кратчайшей линии ведению клинка из всех изученных школьных позиций (1-я группа — 6, 4, 8-я, 2-я группа — 7, 2, 5-я, 3-я группа — 1-я и 9-я позиции) со всех дистанций, применяя разнообразные средства сближения, освоенные данной группой.

Контрольные нормативы (для всех групп занимающихся): из 10 попыток в боевом темпе, не нарушая структуры приема, с дальней дистанции из каждой позиции «выбить» 25—30 очков, из «коронной» (боевой) — 30—35 очков.

Варианты упражнения: а) находясь на выпаде, нанести ремиз в первоначальный сектор укола; б) уходя с выпада, для рапириста — реприз в противоположный кружок по горизонтали (вертикали) или для шпажиста — в цель на руке (ноге) чучела.

Упражнения на точность нанесения укола после выполнения имитации защиты. По предварительному заданию тренера имитировать номерную защиту в виде резкой смены позиции и нанести ответ (одной рукой или с выпадом) в обусловленную цель (кружок).

Усложненные задания: а) сигнал для начала упражнения — показ оружием партнера, стоящего у мишени цели, предназначенной к поражению; б) «защиты» берутся из всех позиций, знакомых обучающемуся; в) рипост сопровождается ремизом или репризом, как в предыдущем упражнении.

Контрольный норматив: выполняя «коронную» защиту с ответом со средней дистанции в удобную для себя цель, не возвращая руку в боевую позицию (кратчайшим путем), набрать 30 очков из 50 возможных.

Упражнения на точность нанесения уколов из промежуточных позиций. Из упражнения «игра клинком» (смена номерных позиций) обучающийся поражает указанную партнером цель на мишени.

Цель: занять правильные конечные положения позиций, остановиться по сигналу партнера в промежуточном положении оружия и нанести укол по кратчайшему пути, не возвращаясь перед уколом в привычную позицию.

Усложненное задание: величина дистанции от ближней до дальней, поражение круга, ближайшего к наконечнику оружия.

Контрольные нормативы со средней дистанции из «игры клинком» набрать в нормальной технике и боевой скорости из 10 попыток для 1-й группы 25 очков, для 2-й — 30, для 3-й — 35—40 очков.

Упражнения на точность, тренировку силы укола, дистанцию. Занимающиеся, находясь в боевых стойках, маневрируют перед мишенью в пределах ближней-дальней дистанций в заранее обусловленной позиции. По команде тренера «Коли!» ученик в зависимости от расстояния до мишени, на

которой его застала команда, колет одной рукой, с выпадом (вариативным по длине), шагом (скачком) вперед и выпадом в обусловленную цель. Изгиб оружия при утыкании должен быть оптимальным (стрела прогиба 2—3 см); в случае большего прогиба ученик поражает мишень средствами, превышающими дистанцию, при отсутствии прогиба — не «добирает» дистанцию. Рука в момент утыкания в мишень — прямая.

Усложненные задания и варианты упражнений: а) в момент подачи тренером команды «Коли!» партнер, стоящий у мишени, своим оружием быстро указывает кружок, куда должен колоть нападающий; б) нападающий перед поражением цели имитирует заданную защиту; в) ученик, передвигаясь в пределах боевой дистанции (ближняя-дальняя), играет клинком и поражает цель из позиции, в которой его застала команда тренера, или после принятия заранее обусловленной защиты в кружок, указанный партнером.

Контрольные нормативы: при правильном техническом выполнении с максимальной скоростью из 10 попыток набрать 25—30 очков: для 1-й группы — в упражнении «а», для 2-й — в упражнении «б», для 3-й — в упражнении «в».

Упражнения на точность укола после противодействия партнера. Занимающийся в боевой стойке, в основной позиции на средней дистанции от мишени. Партнер, находящийся сбоку, действует на оружие упражняющегося своим оружием в виде батманов (захватов) влево, вправо, вниз, вверх, являющихся сигналами для начала поражения обусловленной цели с выпадом.

Усложненные задания: а) с дальней дистанции партнер выполняет одно из указанных действий после шага вперед, в начале (середине) выпада атакующего; б) основное упражнение, но одновременно с действием на оружие партнер называет круг, подлежащий поражению. Например, имитируя захват вниз (скольжением по оружию от наконечника к сильной части клинка), одновременно называет номер цели, обозначенной на мишени (чучеле); то же, что упражнение «в», но выполняющий прием непрерывно меняет номерные позиции.

Контрольные нормативы: при правильном выполнении, не нарушая структуры основного приема-укола, с боевой скоростью из 10 попыток набрать 15—25 очков — для 1-й группы в основном упражнении, для 2-й — в упражнении «б», для 3-й — в упражнении «в».

Упражнения на точность, силу и выбор момента. Упражняющийся находится на средней дистанции от мишени, в боевой стойке.

Партнер справа от мишени, правым боком к ней. Его оружие, касаясь всей поверхности мишени, производит ритмичные, в медленном темпе вертикальные движения вверх-вниз.

Получив задание тренера поразить цель внизу или сверху, упражняющийся выбирает момент открытия цели и колет с выпадом. Упражнение считается успешно выполненным, если цель поражена в правильном выпаде с оптимальной глубиной укола.

Упражнение можно усложнить по выбору тренера из компонентов, составляющих описанные выше примеры, вплоть до превращения упражнения в игру, при которой ученик своим оружием пытается отвести укол, направленный в заданную цель.

Упражнения в ударах (сабля). Упражнения на чучелах значительно ускоряют обучение технике владения саблями. Необходимость этих упражнений вызывается тем, что быстрые и точные движения саблей невозможны без

специальной подготовки связолучезапястного сустава и пальцев, а также мышц, участвующих в управлении оружием. Разумеется, упражнения на чучеле не только развивают руку, но и способствуют развитию специальных навыков владения саблей, так как техника ударов и уколов по чучелу соответствует боевой технике.

Здесь дается описание только одного типового упражнения, по аналогии с которым тренеры, воспользовавшись большинством методических приемов для колющих видов оружия, указанных выше, могут провести и другие конкретные упражнения.

Исходное положение — ученик перед чучелом в боевой стойке на почти выпрямленных ногах, вооруженная рука расслаблена, клинок — лезвием вниз, своей слабой частью лежит на руке, голове чучела. Выполнять частые серийные удары по руке, маске чучела сверху. Такого типа упражнения в виде серийно выполняемых ударов по различным сторонам руки следует усложнять ударами из различных боевых позиций; с соблюдением определенной частоты и ритма выполнения; регулировкой амплитуды движения клинка; чередованием ударов по различным сторонам руки; сдваиванием ударов (ремизов, репризов) с поворотом лезвия.

При выполнении ударов с боевых дистанций следить за тем, чтобы приближение оружия к поражаемой поверхности и собственно ударные движения безоговорочно подчинялись закону: сначала доставка оружия вперед, а удар тогда, когда возникает необходимая близость для его свершения. Это требование особенно четко должно выполняться при ударе с выпадом и любом другом виде сближения, атаках с финтами и действием на оружие.

Методические указания

Независимо от разряда занимающихся все боевые приемы до овладения структурой движения изучаются на мишенях и чучелах с вмонтированными в них клинками, так как болевые ощущения от неправильно поставленных уколов, ударов не позволяют многократно выполнять их во взаимодействии с партнером, лишенным специальных защитных средств тренера.

Использование подсобных снарядов проходит в течение всего времени занятий фехтованием, однако если в уроке 1-й группы эти упражнения главные, то при работе со старшими разрядами они применяются как средство специальной разминки в подготовительной части урока.

Естественно, что ни одна из форм, методов, методических приемов, как бы совершенна она ни была, не является всеобъемлющей и исчерпывающей для подготовки спортсмена. Однако такое положение неприемлемо в практике занятий, когда тренер, оставляя без внимания педагогический процесс становления и совершенствования всей группы, работает с одним учеником над приемом, который он может освоить в групповом уроке.

Расположение учеников в зале должно обеспечивать безопасность, свободу их действий и обозримость учебного процесса со стороны тренера.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Изучение начальной школы фехтования, пока спортсменов не овладеет интеллектуальной игрой с глубоким проникновением в замыслы противника

средствами тактики и соответствующими боевыми действиями, выполняемыми с правильной техникой и оптимальной скоростью, — процесс необходимый, длительный и, по правде говоря, даже с использованием всех предлагаемых форм обучения, довольно монотонный. Он ведет к большому отсеву занимающихся, если не использовать в 1-й группе такие эмоционально насыщенные средства подготовки, как соревнования и специальные подвижные игры.

Игры — эмоциональная деятельность, представляющая большую ценность как средство формирования фехтовальщика. В играх решающее значение приобретает личная инициатива, умение использовать свои качества и моторные возможности.

Высокий эмоциональный накал, постоянно меняющаяся ситуация в игре почти исключает возможность программировать индивидуальную нагрузку занимающихся по величине и направленности — обстоятельство, предъявляющее повышенную требовательность к педагогическому мастерству тренера.

Из перечня подвижных игр мы рекомендуем игры для развития скоростно-силовых качеств нижних конечностей, быстроты и ловкости.*

Игры для развития скоростных качеств. Перемена мест. Рывок за мячом. Наступление. Встречная эстафета. Старт с преследованием. Собери флажки. Убегай — догоняй. Круговая эстафета по беговой дорожке. Русская лапта.

Игры для развития скоростно-силовых качеств. Челнок. Удочка. Эстафета с палками и прыжками. Скакуны. В дальнюю зону. Перемена мест прыжками. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Пятнашки с бегом и прыжками. Кто выше. В дальнюю зону.

Игры на ловкость. Салки с прыжками. Эстафета с прыжками чехардой. Конь-козел. С берега на берег. Упрямые козлики. Четыре мяча. Через маты. Бег — преследование с препятствиями. Мини-футбол, баскетбол по упрощенным правилам.

Специальные игры. Меткий укол. Сабли, рапиры, шпаги. Поменяйся рапирой. Бой султанчиков. Скакуны. Увернись от мяча.

Во всех видах игр там, где это возможно, перемещения играющих должны быть на основе фехтовальных приемов (передвижения, выпады, флешы и т.п.).

* Л. В. Былева, Н. М. Короткое. Подвижные игры. М.: ФиС, 1982.

Глава III

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ

ДЕЙСТВИЯМ

Фехтование как вид спорта относится к числу единоборств с активным противодействующим противником. Поэтому обучение и совершенствование в парах организационно и методически являются основной формой организации занимающихся в уроке.

Упражнения с партнером требуют развернутого фехтовального мышления и позволяют перейти от изучения приема в формах — без партнера и на подсобных снарядах — к использованию его в качестве боевого действия.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОДИНАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

СО ВЗАИМОПОМОЩЬЮ

Упражнения со взаимопомощью применяются на всех этапах обучения. Как следует из названия, они предполагают изучение и совершенствование определенного действия, причем партнеры на первых порах содействуют друг другу в выполнении конкретного задания, а не противоборствуют взаимным планам, как это имеет место в других видах парных упражнений.

Тренер вначале показывает и тактически обосновывает изучаемое действие, затем уточняет детали техники выполнения его обоими партнерами. Получив общее представление, занимающиеся выполняют действие самостоятельно: если движение сложно и не похоже на предыдущие — сначала по частям, затем в целом, добиваясь выполнения его в боевом темпе.

Один из партнеров выполняет роль атакующего, другой — защищающегося и предпринимающего ответные действия (рипосты, контратаки). Таким образом, сам метод предусматривает изучение занимающимися противоположных боевых действий.

Упражнения могут проводиться в тройках, когда один, не участвуя в упражнении, наблюдает за действиями партнеров, делая им товарищеские замечания по ходу. Например (вид оружия шпага), задача обучить укол с переводом, закрепить 4-ю защиту и ответ прямо, ранее выполняемые в одношереножном строю и на мишенях. И. п. — дистанция ближняя, 6-е соединение, владеет 1-й номер.

Тренер делает указание: «Поочередно выполнять укол с переводом в 4, 1, 2-й секторы поражаемой поверхности, в ногу».

1-е номера: бездействуют, позволяют наносить уколы. Проверяют конечное положение оружия. 2-е номера: колют плавно, медленно, через показ укола, добиваясь, чтобы собственный перевод был за локтем 1-го номера.

Меняются ролями после 8—10 попыток, убыстряя темп в конце.

2-е номера: то же упражнение с шагом вперед. 1-е номера: вначале с шагом назад, затем на месте, закрываются 4-й защитой и отвечают прямо: вначале расчлняя, затем соединяя защиту и ответ в одно целое, оставляя оружие в оппозиции.

И. п. то же, дистанция средняя. 2-е номера колют с выпадом самостоятельно, показывая перед выпадом укол с переводом, затем выполняют как целостное движение. Внимание на отсутствие замаха при переводе. 1 -е номера бездействуют, принимая укол. 2-е номера действуют по командам тренера: «Показать перевод!», «Остаться на выпаде!», «Коли!» — выполняют действие. Пауза. «Закройсь!» 1-е номера. Защищаются 4-й защитой, в паузу отвечают прямо. По команде «Закройсь!» восстанавливают и. п. Упражнение выполняется более быстро и слитно.

Затем повторяют упражнение из 8-го соединения.

По мере усвоения структуры приема вводятся усложнения в виде выбора момента для начала атаки: на шаг вперед свободно маневрирующего противника, на его вызов — приглашение, на попытку войти или поменять соединение и т. п.

Здесь и далее дается только типологическая схема изучения боевого действия безотносительно его сложности и даже принадлежности к виду оружия, имея в виду, что тренер-специалист, зная специфику своего вида, сумеет в рамки, установленные каждой формой организации занимающихся, методом и методическим приемом поместить материалы фехтовальных действий.

Упражнения в рипостной игре

Рипостная игра — форма организации занимающихся в парных технических упражнениях циклического типа, по преимуществу в обусловленных приемах, проводимых, как правило, при активной помощи партнера.

Основная цель упражнений в рипостной игре — стабилизация школьной техники приемов, развитие представимости о правильных путях движения собственного клинка и взаимодействий его с оружием партнера, а также совершенствование мышечных ощущений и своевременных боевых тактильных реагирований.

Суть рипостной игры состоит в следующем: два бойца, находясь на дистанции, заданной тренером, поочередно наносят друг другу условные уколы в определенной атакующей комбинации и, соответственно защитившись, выполняют ту же ответную атаку, приходя к исходной дистанции и определенному положению оружия, что позволяет многократно воспроизвести цикл тренируемого действия.

Эта форма парных упражнений имеет ряд положительных сторон.

Установлено, что число боевых комбинаций, даже на рапире, составляет более 12 тысяч, и не без оснований тренер и ученик стремятся к совершенствованию работы вооруженной руки и по времени, и по количеству повторений. Работа ног фехтовальщика менее вариативна: сочетание элементов передвижений бойца достигает нескольких десятков.

В то же время физиологическая нагрузка в бою приходится на передвижение в специфической напряженной стойке в сочетании с такими приемами, как выпад, атака броском, где участвуют мощные мышечные массы. Упражнения в рипостной игре неустойчивы, не требуют большой затраты энергетических ресурсов, так как выпад и передвижения являются лишь эпизодом, а характер работы позволяет бойцу в короткое время много раз выполнить заданное боевое действие одной рукой, не включая в интенсивную работу ноги и туловище.

В этой форме можно отработать структуру любого действия самой высшей сложности, превратив его в упражнение циклического типа.

Как известно, в фехтовании существует понятие «относительная» скорость, под которой подразумевается оптимальная скорость выполнения боевого действия в зависимости от скорости противодействия противника. Рипостная игра позволяет автоматически варьировать не только скорость выполнения приема, но и связанные с ней темп и ритм движения, находить нужную амплитуду действий, чтобы во время упражнения приспособиться к изменению этих категорий со стороны партнера или изменить их по отношению к партнерам, имеющим свои особенности вследствие выученности, конституциональных и моторных данных.

Рипостная игра позволяет добиться максимального эффекта в освоении «технических гамм», а руководящая роль тренера заключается в регламентировании нагрузки всей группы, а не одного ученика, как это бывает в индивидуальном уроке.

Рипостная игра имеет и профессионально-образовательное значение, ибо, будучи парным упражнением, она воспитывает представимость о действиях противника в бою и технических мерах противодействия им, создающую в будущем основу для инструкторской практики.

Но в рипостной игре есть и ряд недостатков. Являясь формой проведения чисто технических упражнений в заранее определенных рамках, она не имеет непосредственного отношения ко второй, более индивидуальной и не менее важной стороне фехтовального поединка — тактике.

Фехтование — ациклический вид спорта с неповторяющимися ситуациями, с длительной подготовкой конечной акции на фоне борьбы за дистанцию, и, конечно, использование только одной рипостной игры, характерной однообразными повторами одного приема, нельзя считать основным методом технического совершенствования.

Впрочем, в фехтовании, как и в любом виде спорта, нет универсального метода, который бы отвечал всем требованиям становления квалифицированного спортсмена.

Рипостная игра как форма упражнений (появилась и описана нами под названием «Кузнечики» в 1954 г.) постепенно нашла свое признание. Однако эти упражнения в сравнении с методикой индивидуального урока разработаны явно недостаточно и требуют внимания наших ведущих тренеров и педагогов.

Уже сейчас рипостную игру охотно используют в своей подготовке советские саблисты всех рангов, так как в сабельном фехтовании значительное место отводится работе «на видение». Рапиристы, у которых почти невозможно уследить за путем движения конца оружия и которые больше работают преднамеренно и на «чувстве железа», реже применяют рипостную игру как самостоятельную форму тренировки, но охотно пользуются ею в разминках. Шпажисты, по специфике своего вида мало работающие «на видение» и предпочитающие держать оружие вне соединения, используют произвольную рипостную игру по преимуществу в многократном нанесении уколов в руку, развивая тактильно-кинестетические ощущения.

Предлагаем ряд методических приемов проведения упражнений в рипостной игре на различных видах оружия, подробно расшифровывая эти упражнения только на рапире.

На примере технического совершенствования 4-й защиты и ответа прямо разберем типовую схему использования этого вида парной тренировки, имея в виду, что остальные простые и сложные действия совершенствуются в той же последовательности упражнений, расположенных по степени трудности.

Упражнение 1. И. п. — рапиристы в 6-й позиции, дистанция чуть дальше ближней; при выпрямлении вооруженной руки стремиться достать туловище партнера. Партнер «А» одной рукой наносит укол в 4-й сектор, партнер «Б» защищается 4-й защитой и отвечает прямо. В свою очередь, «А» принимает 4-ю контрзащиту и наносит контротчет и т. д. Упражнение длится 10—20 с. *Цель упражнения:* научиться правильно по форме вести клинок в защите и выполнять ответ, чередуя расслабление и напряжение в конце приема. *Ошибки:* партнеры не выпрямляют полностью руку при нанесении укола, сливая его с защитными действиями своего клинка.

Упражнение 2. В процессе выполнения первого упражнения партнер «А» на фоне медленной рипостной игры (подготавливающих действий) после очередной 4-й защиты убыстряет движение руки и с наклоном туловища пытается нанести действительный укол в 4-й сектор. Задача «Б» — не пропустить укол, принять на месте или с шагом назад боевую 4-ю защиту и нанести ответ. Упражнение заканчивается после нанесения укола и повторяется 4—6 раз. После каждого повторения партнеры меняются ролями, но всегда с правом одного атаковать, другого защищаться. *Цель упражнения:* та же, что и упражнения 1, атакующий отрабатывает смену скоростей, когда возникает необходимость ускорить нанесение укола с движением туловища вперед; атакуемый учится распределять внимание между ведением клинка в рипостной игре и ожиданием действительной атаки партнера с последующим взятием плотной 4-й защиты и нанесением ответа прямо. *Ошибки:* атакующий заметно убыстряет движение оружием перед действительной атакой, что является ненужным предсигналом, затрудняющим внезапность атакующих акций; защищающийся из-за постоянного ожидания действительной атаки искажает структуру ведения клинка в холостой игре — недостаточно выпрямляет руку при нанесении укола и недобирает защиты.

Упражнение 3. То же, что и упражнение 2, но при спокойной рипостной игре каждый из партнеров в удобное для себя время стремится нанести действительный укол. Это упражнение в отличие от предыдущих воспитывает умение перераспределять внимание партнеров, озабоченных правильным ведением клинка в рипостной игре, желанием провести действительную атаку с повышенной настороженностью и обезопасить себя 4-й защитой и ответом. *Ошибки:* из-за стремления нанести укол в атаке партнеры часто пренебрегают первой частью упражнения. Проводящий урок должен требовать от партнеров 5—10-секундной подготовки атаки в виде игры клинков.

Упражнение 4. И. п. — то же, что и в упражнении 3. Партнер «А» с шагом вперед обозначает укол в 4-й сектор, партнер «Б» с шагом назад закрывается 4-й защитой и с шагом вперед наносит ответ и т. д. до реконтррипостов.

Варианты упражнения: а) при спокойной рипостной игре партнер «А» с быстрым шагом вперед на начало сближения «Б» пытается нанести действительный укол, на что «Б» делает удлиненный шаг назад левой, закрывается 4-й защитой и наносит ответ; б) то же, но инициатива нанесения укола принадлежит партнеру «Б»; в) то же, но право проводить атаку получают оба партнера. *Цель упражнения:* способствовать правильному установлению

координационных связей между вооруженной рукой и шагами вперед-назад, повышению бдительности в условиях распределенного внимания между подготовкой и проведением собственной атаки и защиты от возможной атаки партнера при правильном ведении клинка и передвижениях в рипостной игре. *Ошибки:* отсутствие стопорящего усилия при шагах вперед-назад, приводящего к искажению боевой стойки и созданию дополнительной, ненужной тяги туловища в направлении передвижения, мешающей быстрому переключению на противоположные передвижения; при движении вооруженной руки в атакующих действиях — поздний вынос оружия вперед (после шага), при защите—принятие ее до реальной угрозы укола, т. е. по-школьному неверная координация движений рук и ног.

Упражнение 5. Предусматривает использование тех же методических приемов, что и упражнение 4 с вариантами, но с задачей изменить координацию движений. Партнер «А» от атакующего с шагом вперед «Б» на полушаге назад левой ногой берет защиту, приставляет правую ногу, выполняет ответ прямо и убирает руку в и. п. Из этого положения «А» проводит атаку прямо с шагом вперед, против которой «Б» закрывается и выполняет ответный укол в указанной координации движений. Это упражнение довольно сложно по координации, так как требует на один шаг назад выполнить три действия вооруженной руки (защиты, ответ, закрытие).

Упражнение 6. И. п. то же, дистанция средняя. Партнеры с мягким замедленным выпадом атакуют друг друга в левый верхний сектор с соответствующим закрытием 4-й защитой и ответной атакой прямо.

Упражнения можно выполнять в различных вариантах с установлением в каждом упражнении дистанции, преодолеваемой четвертьвыпадом, полувыпадом, прыжком-выпадом, шагом-выпадом, скачком-полувыпадом и т. д. по заданию тренера. *Цель упражнения:* отработать правильную координацию движения ног, туловища и вооруженной руки в атакующих действиях с различных дистанций, своевременный и правильный уход с выпада. *Ошибки:* искажение структуры приема и начала действий одного рапириста до завершения движения другого.

Упражнение 7. И. п. то же, что и в упражнении 1. Вначале упражнения в передвижениях выполняются в заданном направлении (например, партнер «А» делает шаги вперед, партнер «Б» — назад с принятием 4-й защиты и ответа), а затем самостоятельно меняют инициативу в наступлении, сохраняя при этом дистанцию. *Цель упражнения:* научиться выполнять движения вооруженной руки независимо от движения ног в передвижениях, развить умение видеть дистанцию при перемещениях партнера для своевременного перехвата инициативы.

Методические указания

Более сложные приемы рипостной игры (с изменением секторов поражения, экспромтных упражнений с включением простых и сложных действий и др.), требующие повышенного мастерства, перенесены в главу IV «Ступени мастерства». Однако это не исключает проработку способными учениками и на первом этапе обучения отдельных комбинаций. Можно использовать семь упражнений, описанных выше. Например, сабля (упражнение 1) — дистанция чуть дальше ближней, 5-е позиции. «А» — обман ударом по маске и удар по правому боку; «Б» — защиты 5-я и 3-я, отвечает финтом по маске и ударом по правому боку

и т. д.; рапира и шпага — из 6-го соединения два перевода, соответственно защиты 4—6-я и ответное действие двумя переводами и т. д. Обязательное условие при атаках этого типа: финты клинками по технике и скорости должны исполняться так, чтобы оружие партнера не пресекало действия обмана.

Тренер при подборе комбинаций должен руководствоваться некоторыми общими положениями, исходящими из специфики вида оружия.

Так в программном материале (для саблистов в целях совершенствования техники вооруженной руки) в рипостной игре уколы должны занимать гораздо меньше места, чем удары; комбинации с защитами концом вверх должны преобладать над комбинациями с включением нижних защит, а прямые и полукруговые защиты — над круговыми и т. д. В атакующих действиях саблиста обманы (средство, подготавливающее успешное наступление) значительно более распространены, чем в рапире и шпаге. Эффективность их объясняется тем, что обманы производятся бесчисленным количеством точек, расположенных по всей плоскости сабельного клинка, в то время как обман в колющих видах оружия производится только одной точкой — концом клинка. Поэтому действия с «открытыми глазами», составляющие суть свободной рипостной игры, легко осваиваются саблистами и требуют постоянного включения их в этот вид упражнений. Вместе с тем в качестве противодействия обманам при неудачно выбранном моменте для атаки саблисты и шпажисты с успехом используют контратаку на руку, поэтому включение контратак должно найти соответствующее место в упражнениях для рипостной игры.

В колющих видах оружия атаки с «открытыми глазами» мало используются. На первое место здесь выдвигаются тактильно-мышечные ощущения, которые позволяют контролировать чужое оружие. Работа в соединениях определяет значительно меньшую дистанцию у рапиристов в сравнении с боем на саблях.

Близость противника предъявляет повышенные требования к бдительности рапириста и шпажиста, так как малейшее нарушение дистанции влечет за собой получение укола. Поэтому рипостная игра с вариативным использованием дистанции у них применяется чаще.

Поскольку путь движения клинка атакующего гораздо длиннее пути защищающегося, оборона в рапирном бою относительно легка, и рапиристы предпочитают защитные действия, часто ведущие к многотемповым схваткам, «завязкам», возникающим преднамеренно или в ходе боя. В этом плане серийные упражнения в рипостной игре особенно предпочтительны.

В связи с тем что ближний бой в рапирном и шпажном фехтовании требует умения точно наносить уколы в условиях почти непосредственного контакта с телом противника, особое значение приобретают упражнения в рипостной игре на ближней дистанции. В этих упражнениях шпажистам не следует злоупотреблять ответными действиями с многочисленными обманами, практиковать включение ремизов вместо очередной попытки перекрыться защитой, темповые и контртемповые действия в развитии фехтовальной фразы, оппозиционные защиты и другие приемы, отражающие специфику фехтования на шпагах.

Рипостные упражнения можно построить так, чтобы партнеры отрабатывали разноименные действия. Например: «А» колет в 3-й сектор, «Б» закрывается 6-й защитой и отвечает уколом во 2-й сектор, на что «А» закрывается 8-й защитой и отвечает в 3-й сектор и т. д.

Для контроля рекомендуется давать задание, при котором партнеры периодически не защищаются при ответе в холостой рипостной игре. Так, при неполном выпрямлении руки в ответе укол при наличии дистанции и открытой поражаемой поверхности партнера не достигает цели, что указывает на формальное исполнение приема. Для придания ритмичности полезно отвечающему периодически задерживать ответ: при неверном выполнении приема партнер автоматически закрывается защитой без реальной угрозы укола со стороны занимающегося.

Контрольные нормативы. Выполнение упражнений с правильной техникой, оптимальной скоростью.

Для 1-й группы. В течение 20 с, используя упражнение 7, произвести на рапире, шпаге защиту — 6-ю и ответ во 2-й сектор и защиту 8-ю и ответ в 3-й сектор; на сабле — 5-ю защиту — рипост по маске.

Для 1-й и 2-й групп. В течение 30 с, не задевая финтом защиту партнера, выполнить упражнение 6 в двух переводах и соответствующих защитах (рапира, шпага). Обман по левому боку — нанесение удара по маске, защиты 4—5-я (сабля).

Упражнения на представляемость или «разведка-действие»

Представляемость о путях движения клинка играет большую роль в двусторонних упражнениях, взаимоуроках и индивидуальных уроках, где партнерам в целях взаимообслуживания приходится мысленно представлять взаимодействие клинков в выполнении противоположных заданий.

Представляемость наряду с другими компонентами имеет большое значение при проведении спортсменами-разрядниками так называемых атак на видение, связанных с предполагаемыми сложными и безотносительными защитами партнера и способами обведения его клинка в начавшейся атаке до нанесения укола-удара.

Кроме того, эти упражнения развивают специфическую наблюдательность, знакомят с начальными приемами собственной тактики — разведки и позволяют делать логические умозаключения в выборе атакующего действия.

Суть этих упражнений состоит в следующем. Фехтовальщики в полной тренировочной экипировке, построенные в две шеренги на заданную дистанцию, выполняют определенные соединения или позиции.

Тренер ставит обязательное условие: при проведении одного из разведывательных действий в виде обмана или захвата (батмана) одного из партнеров другой реагирует соответствующей защитой или контратакой. Выяснив характер реакции, нападающий, проведший разведку, в действительной атаке повторяет ту же акцию, что и при разведке, на которую защищающийся по условиям должен аналогично отреагировать, а атакующий незамедлительно после разведывательного действия с выпадом атакует избранной атакой в открывающийся сектор, обходя защиту и не допуская соприкосновения с ней. Атакованный на месте пытается закрыться 2-й защитой и нанести ответ.

Например, первые номера рапиристов (атакующие), не владеющие 4-м соединением, в виде разведки на месте неоднократно, медленно проводят показ укола с переводом в 3-й сектор (в будущем защищающийся партнер будет плавно реагировать на обман, — например, 4-й круговой защитой). Повторить несколько раз, пока у атакующего не сложится представления о конкретной логической атаке,

позволяющей при данной защите (4-я круговая) от его обмана нанести укол. «Это удвоенный перевод», — решает нападающий. Мысленно представляет структуру выполнения и в тонкой технике, боевом темпе производит с выпадом удвоенный перевод уколом кнаружи. Атакованный помимо обязательной круговой защиты в 4-кг пытается дополнительно защититься прямой 6-й и дать ответ.

После успешного выполнения атакующий закрывается назад и снова предпринимает разведку — например, в виде того же перевода, на что обороняющийся закрывается 6-й прямой защитой со страховкой в 4-ю. Атакующий избирает атаку уколом тремя переводами, оканчивающуюся в 3-й сектор, и т. д.

Защищающийся до исполнения атаки показывает одно и то же защитное действие, пока атакующий не поймет, какая атака от него требуется, мысленно не представит ее техническое исполнение и безупречно выполнит ее в боевом темпе.

Если атакующий не представляет себе приема, с помощью которого можно обойти защиты партнера, он принимает стойку «вольно», продумывает ситуацию и снова начинает ту же разведку до принятия окончательного решения по виду атаки. Атакующему категорически запрещается до действительной атаки показывать оружием пути его проникновения к поражаемой поверхности партнера.

Спортсменам 2-й и 3-й групп для быстрого переключения внимания с подготовки своей атаки на защиту можно ввести следующее условие: если боец, проведший разведку, долго размышляет над выбором результативной атаки, то его партнеру дается право самому атаковать, но так, чтобы обман был направлен в один сектор, а действительный укол (удар) — в противоположный (можно изменить и условия атаки), добиваясь тем самым переключаемости от подготовки атаки к экспромтным защитами.

Начальную фазу упражнений «разведка-действие» можно усложнить введением заранее обусловленного реагирования. Например, если партнер от финта прямо в разведке демонстрирует одну основную и две страхующие защиты, то следует ждать от него контратаку и применить перехват; если партнер продемонстрировал в разведке круговую защиту, то истинное его намерение — прямая защита, требующая в основной атаке уже не удвоенного, а двойного перевода, и т. д.

Развивая у атакующего представимость о путях обхода защиты противника, можно приучить спортсмена к решительности и смелости в преднамеренных действиях, к быстрому переключению с одной атаки на другую, воспитать уверенность в успехе атакующей акции.

Тренеры во время упражнений на «разведку-действие» могут подавать голосовые команды только в начале обучения.

Примерные комбинации действий для 1-й группы	
Сабля	
Партнер «А»	Партнер «Б»
1. В разведке показывает обман по маске.	Бездействует
Выяснив характер реакции на свой обман, — атакует по маске	Принимает удар по маске
2. В разведке показывает удар по левому боку.	Закрывается 4-й защитой с шагом назад и восстанавливает дистанцию.
Выяснив характер реакции на свой	Закрывается 4-й защитой с шагом назад

обман, проводит комбинацию: шаг вперед — обман по левому боку, удар по маске	и пытается защититься 5-м парадом и нанести обусловленный ответ
3. Делает батман в 4-е соединение.	Реагирует отмахкой в 4-ю защиту.
Атакует ложный батман в 4-е соединение с переносом удара на правый бок	Повторяет реакцию в 4-ю защиту и пытается закрыться 3-й защитой с последующим ответом
Рапира, шпага	
Из 4-го соединения, которым владеет партнер «А»	
1. Показывает перевод	Стоя на месте, закрывается 4-й круговой защитой
Выяснив характер реакции на свой обман, проводит комбинацию: удвоенный перевод	Повторяет защиту (круг 4), пытаюсь перехватить развитие атаки, и далее 6-я защита — обусловленный ответ
2. Показывает перевод	Закрывается 6-й и страхуется 8-й защитой
Атакует: финт в 3-й сектор, финт во 2-й и колет с переводом вверх	Повторяет движения 6—8-й защит и пытается отразить третий перевод 4-й защитой с ответом прямо
3. Показывает перевод	Закрывается круговой 4-й защитой и страхующей 6-й
Атакует: удвоенный перевод — перевод	Повторяет реакцию на финт и пытается защититься 4-й защитой с последующим ответом
4. Делает контрбатман в 6-е соединение	Отмахка в 6-е соединение и страховка в круговую 4-ю защиту
Атакует: контрбатман в 6-е соединение и удвоенный перевод	Повторяет предыдущее и пытается защититься 4-й защитой

Для большей динамичности (для 2-й и 3-й групп) защищающийся партнер выполняет разведку в виде вызовов, захватов, медленных батманов с продвижением вперед, создавая защиты, затрудняющие выбор и проведение атакующих действий.

Методические указания

Упражнения на представляемость выполняются только после прочного усвоения структуры боевого приема, так как проведение их предусматривает не многократное повторение одного и того же боевого действия, как в индивидуальном уроке, а разнообразное чередование их (положение, типичное для учебного боя и боя вообще). Эти упражнения — высший этап взаимодействия партнеров на фоне тактики боевых действий — проводятся спортсменами 1-й группы. В индивидуальных уроках кандидатов и мастеров спорта СССР они должны занимать 10—20% времени от урока.

Тренер подбирает пары по принципу «сильный — слабый», где сильный, от которого требуется авторитет, большая дисциплинированность, лучшее знание изучаемого материала, выступает в роли защищающегося. Последний реагирует на разведку вначале в боевом темпе, постепенно снижая его до медленного, ожидая,

пока ученик поймет, какое действие целесообразно в данной фехтовальной фразе, и выполнит его.

Контрольные нормативы для 1-й группы. Упражнение 1. Найти пути поражения партнера при одинарных (с 3-й попытки разведки) и двойных защитах (с 4-й попытки) в верхних и нижних линиях, выполняемых прямо, полукругом и кругом.

Упражнение 2. То же с включением батманов и круговых защит (с 5-й попытки). Для старших разрядов первый и второй нормативы выполняются со 2-й попытки.

Упражнение 3. Найти пути поражения партнера в сложных, многотемповых, обобщающих защитах всех типов, простых и сложных контратаках, учитывая изменение дистанции со стороны партнера (с 3-й попытки).

Взаимоуроки

Взаимные индивидуальные уроки, на наш взгляд, не должны рассматриваться как аварийный запас на случай отсутствия достаточного количества штатных тренеров. Действующие спортсмены не только не должны избегать проведения индивидуальных уроков, а наоборот, в целях своей лучшей подготовки обязаны часть своего тренировочного времени посвящать работе в качестве тренера, так как этот вид парной работы способствует: а) выработке представимости о движении клинка противника; б) расширению тактического кругозора и его части — боевого мышления (в роли тренера приходится действовать наоборот, с одновременным решением частной тактики приема за ученика); в) повышению эмоциональной заинтересованности, сознательного отношения к выполнению действий и раскрытию причин ошибок; г) устранению иждивенческих настроений у бойцов, полагающих, что тренер собственноручно должен их «разминать», автоматически натаскивать на прием.

Положительная сторона взаимоуроков состоит и в увеличении плотности урока и контроле за работой, создании подлинно дружеской атмосферы взаимопомощи и привития вкуса к самостоятельной работе.

Суть взаимоуроков состоит в том, что один из партнеров на некоторое время общего урока становится «тренером», а другой выступает в роли «ученика».

На взаимоуроках выбираются 1—3 плохо получающиеся, в данный момент разучиваемые, совершенствуемые учеником элементы.

Только фехтовальщики 3-й группы при условии овладения тренерской техникой могут проводить взаимоуроки с включением в них сложных, продолжительных взаимодействий с вариантами подготавливающих и завершающих действий.

Основной принцип подбора пар во взаимоуроках — степень подготовленности занимающихся. Ученики могут быть равными по силе (рекомендуется, чтобы «тренер» и «ученик» периодически менялись ролями), или «тренер» по подготовленности должен превосходить ученика. Обязательное условие: элементы, отрабатываемые во взаимоуроках, должны быть хорошо усвоены на более ранней стадии обучения — на мишенях, в парных упражнениях.

Соупражняющиеся — в масках, «тренер» дополнительно защищен нагрудником, а в сабельном и шпажном уроках — рукавом.

Работа «тренера» во взаимоуроках требует большой представляемости о путях передвижения клинка партнера, знаний тактического применения данного боевого действия и техники его выполнения. Это усложняет работу «тренера», действующего в роли ученика. Практика показывает, что «тренеру», заказавшему ученику один боевой прием и выполняющему противоположные действия, необходима длительная специальная подготовка.

Техника «тренера» при совершенствовании атакующих действий может не отличаться от техники настоящего тренера. В работе же над защитными вариантами, рипостами и контратаками «тренер» атакует из боевой стойки, применяя вместо подшагивания выпад с посылкой вооруженной руки в настоящую атаку, т. е. сам тренирует наступательную комбинацию со скоростью, доступной «ученику», проигрывая партнеру только в тактике, получая за это уколы, удары.

В продолжительных уроках фехтовальщиков высшей квалификации техника работы «тренера» аналогична условной тренерской технике, в которую он только эпизодически вкрапывает боевые действия. Во всех случаях «тренер» всегда точно выполняет движение своим оружием, так как от качества его подачи непосредственно зависят точность и быстрота освоения приема его партнером.

Взаимоуроки организует тренер, который устанавливает время для их проведения, определяет боевые действия, определяет продолжительность взаимоуроков, подбирает пары и инструктирует «тренеров» во время общей разминки, проводимой подготовленным спортсменом.

Основная часть отдельных учебно-тренировочных уроков может быть посвящена только взаимным индивидуальным урокам, но, как правило, они сочетаются с другими методами проведения упражнений под контролем и руководством тренера, пресекающего случаи несерьезного поведения как «тренера», так и «ученика».

Контрольный урок проверки проводится в течение 1 — 3 мин, по преимуществу в поточном методе, где преподаватель имеет возможность видеть ошибки занимающегося и корректировать их. Повторяем, что длительные по времени индивидуальные уроки в 1-й группе исключаются, так как тренер должен обучать всю группу, а не перспективных учеников. Обучение и совершенствование учеников в групповом методе — процесс длительный, требующий максимальных сил и знаний преподавателя и, конечно, исключая пассивное поведение «тренера-наставника».

Кроме «микроуроков» (индивидуальных) контрольные занятия могут занимать весь урок или часть его.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРОТИВНИКОМ

В этой системе упражнений партнер выступает в роли активно противодействующего «противника», действующего с хитростью в объеме «тактики боевого приема», известного обоим соупражняющимся и использованного ими в пределах установленного порядка их выполнения.

Упражнения в дистанционном общении

Одним из важных показателей совершенствования ученика является умелое применение приема в различных дистанционных и временных взаимодействиях с противником.

Чувство «своей» дистанции и дистанции «противника» относится к числу основополагающих специальных качеств фехтовальщика в современном поединке.

Приводим подводящие упражнения на сохранение заданной дистанции.

Упражнение 1. Партнеры в боевых стойках без оружия. Кисти рук соединены при помощи согнутых указательных пальцев или «в замок». Один боец задает ритм, амплитуду, программу передвижений, другой стремится сохранить дистанцию, не допуская размыкания кистей рук. Для увеличения дистанции, а значит, и времени для реагирования партнеры большими и указательными пальцами держат перчатку или шпажный рукав, стараясь не уронить предмета.

Упражнение 2. Дистанция полусредняя. Партнеры в боевых стойках, правой рукой упираются в облегченный медбол, мяч или фехтовальную маску. Один боец маневрирует в передвижениях, другой повторяет приемы передвижений в обратном направлении и стремится не разорвать дистанцию и тем самым не уронить предмет на пол.

Упражнение 3. Дистанция ближняя, кисти партнеров соприкасаются внутренней стороной. При маневрировании один боец нажимает своей ладонью на ладонь партнера (в этом случае партнер разрывает дистанцию); при ударе бойца ладонью в ладонь партнера последний сближается с помощью выпада или шага (скачка-выпада) и касается плеча упражняющегося, который пытается избежать «осаливания» прыжком назад.

Упражнение 4. На сохранение разных дистанций. Партнеры в масках с оружием, концы которых с помощью лейкопластыря соединены ниткой длиной в заданную дистанцию, маневрируют. При выходе одного из партнеров из дистанции нить разрывается.

Упражнение 5. И. п. то же, что и в упражнении 1. Упражняющийся маневрирует, «растягивая» партнера, и на его шаг вперед пытается с выпадом коснуться его колена. Партнер, убирая впереди стоящую ногу назад, одновременно ладонью касается головы атакующего (прообраз «вольта назад»).

Упражнение 6. То же, что и упражнение 5. На медленный полувыпад готовящего атаку партнер делает шаг назад, на закрытие назад — шаг вперед, восстанавливая начальную дистанцию. Задача атакующего в процессе отвлекающих передвижений после полувыпада и начала сближения с партнером — сделать быстрый, глубокий выпад (скачок-выпад) и коснуться ладонью бедра партнера.

Упражнение 7. Упражнение на пресечение инерционности передвижений одинарными шагами вперед-назад и сохранение дистанции. Двухшереножное построение лицом друг к другу, заданная дистанция (средняя, дальняя).

Первая шеренга по команде (сигналу) шагами назад быстро движется в заданном направлении, вторая — шагами вперед преследует первую. По команде «Стой!» или сигналу, подаваемому тренером 1-й шеренги, она останавливается; задача 2-й шеренги остановиться в заданной дистанции. Затем роли меняются: 2-я шеренга отходит назад, 1-я преследует ее шагами вперед.

Упражнение 8. Двухшереножное построение. Для ведущих номеров подается команда перемещений (например, «Шаг вперед!»). Услышав команду, ведомые движутся в обратном направлении («Шаг назад!»), пытаясь сохранить

заданную дистанцию. Тренер меняет ритм, темп и назначение команд. Рекомендуются комплексные команды: например, «Шаг вперед-двойной, шаг назад — шаг вперед!». На исполнительную команду «РЕД» ведомые делают последовательно шаг назад, двойной шаг вперед и шаг назад.

Этот методический прием эмоционален, так как заставляет ведомого, получив информацию о передвижениях, переработав ее «наоборот» и не задерживаясь в исполнении, сохранить заданную дистанцию.

Рекомендуется чаще менять роль ведомого, что заставляет учеников оперативнее переключаться на выполнение обратных команд.

Во избежание частых столкновений, вызванных невнимательностью ведущего, плохим переосмысливанием действий ведомого, лучше задавать дальнюю дистанцию, постепенно приближая ее к ближней.

Упражнение 9. Условие то же, что и в упражнении 7. Боец в отступающей шеренге, останавливаясь, вытягивает левую руку в сторону, которую атакует наступающий боец выпадом, флешью или шагом-выпадом. Возможны варианты упражнения: боец, отступающий шагами назад, останавливается и контратакует выпадом или флешью. В этом случае боец стопорит свое продвижение вперед, на месте или с шагом назад берет обусловленную защиту и наносит ответ. Для подготовленных спортсменов давать оба варианта попеременно.

Упражнение 10. Дистанция ближе средней. Бойцы без оружия, масок. Вольный бой — игра «на руках», используя объем разученных приемов, атак, защит, ответов, контратак на месте и в передвижениях.

Упражнения на овладение

и перемену соединений

Упражнение 1. Из положения «вне соединения» спортсмену брать последовательно номерные соединения, изучаемые по программе до положения «владеть соединением».

Упражнение 2. Из нейтрального номерного соединения оба партнера по очереди овладевают им, не меняя номера соединения.

Упражнение 3. Партнер «А» пытается завладеть соединением. Партнер «Б» с переводом уходит от него. То же при сохранении установленной дистанции шагами вперед и назад.

Упражнение 4. Смена номера соединения при помощи перевода (например, из 4—6-го на 6—4-е).

Упражнение 5. Двойная перемена соединений. Например, из 6-го соединения выполнить соединение в 4-е, 6-е и овладеть им.

Упражнение 6. Перемена соединения полузавязыванием. Например, из 8-го в 4-е.

Упражнение 7. Дистанция дальняя. Партнер без оружия последовательно маневрирует двумя шагами вперед и двумя назад. Атакующий на один из шагов партнера вперед, воспользовавшись потерей бдительности и его одноопорным положением, наносит укол прямо или с выпадом или шагом-выпадом.

Упражнение 8. Упражнение на овладение соединениями при сохранении заданной дистанции (одновременно с передвижениями. И. п. — дистанция средняя, соединение 6-е, владеет «ведомый». Задача его — при изменении дистанции

ведущим и перемене им соединения всегда оставаться в заданной дистанции и положении бойца, владеющего 6-м соединением. Это упражнение сложное и дается только на конечном этапе в работе над соединениями, так как «ведомый» контролирует дистанцию зрением, а соединение — тактильно-кинестезическими ощущениями вооруженной руки.

Упражнение 9. Партнеры в одном из соединений. Упражняющийся стремится постоянно обеспечить свое преимущество (находится в закрытой линии), партнер — избежать открытия своей позиции. На одну из его попыток осуществить замену соединения упражняющийся наносит укол переводом одной рукой или с выпадом (в зависимости от дистанции). То же с маневрированием по дистанции, где инициатива в передвижениях принадлежит атакующему.

В приведенных упражнениях могут использоваться не только простые атаки, но и любая техническая комбинация. Большинство этих упражнений рассчитаны на начальные варианты проведения атак «врасплох». При подборе соупражняющихся тренер учитывает степень подготовленности учеников, так как постоянные неудачи слабого в парной работе с сильным могут лишить его веры в свои силы и способности.

КОНТРЫ

Контры — разновидность парных упражнений при активном сопротивлении партнеров в выполнении заранее обусловленного или необусловленного приема с задачей нанести укол-удар. Один партнер наносит их, как правило, в преднамеренных атакующих действиях, другой — после защитных действий (ответах). В контрах партнеры выступают как соперники, противодействующие друг другу и разрушающие взаимные планы в определенных рамках проведения упражнений.

Основная цель контров — тренировка боевых школьных приемов с боевой скоростью в строго регламентированных условиях.

В этих упражнениях на более позднем этапе некоторое место занимает и тактическое обманывание, выбор приема и момента его реализации, что дает право считать контры перекидным мостиком от техники уроков к боевой.

Задача поразить противника при заданной ситуации вносит в эту форму элементы кратковременных соревнований, делает ее эмоционально интересной, несмотря на большую физическую нагрузку для атакующего и психологическую для обороняющегося.

Суть контров состоит в следующем: по предварительным условиям обороняющийся партнер принимает боевую стойку спиной к препятствию (стенке, стулу, гимнастической скамейке и т. п.), что делает отступление невозможным; другой фехтовальщик располагается против него на заданной дистанции, предварительно измерив «свою» дистанцию предельным выпадом или шагом (скачком) — выпадом. Атакующий, стараясь сохранить технику приема, пытается атаковать одним, заранее известным обороняющемуся приемом (обусловленные контры) или одним из двух или более приемов (контры с выбором). Момент для атаки выбирает атакующий.

Для успешного отражения атаки обороняющийся должен внимательно наблюдать за ее началом, технически правильно и своевременно принять защиту и попытаться дать ответ. В свою очередь, атакующий должен замаскировать начало

своей атаки и, как правило, предельно быстро выполнить ее при сохранении техники движения.

Скоростные контры позволяют концентрировать внимание только на атаке или защите, без сюрпризов со стороны партнера, что способствует смелому, решительному проведению приема и позволяет готовить для будущего боя преднамеренные атаки. Атакующий при этом обязан усвоить следующее правило: характер и глубина предварительных действий (обман, батман, захват) таковы, что должны вызвать предполагаемую реакцию противника; останавливаться на половине приема для перемены своего решения (как в атаках с неизвестным окончанием) не рекомендуется.

Строгие условия защитных действий (невозможность отхода) способствуют ускоренному развитию защитных рефлексов, а обусловленность атаки заставляет максимально концентрировать способность к взрывным стартовым усилиям и правильной структуре выполнения приема.

Одно и то же боевое действие совершенствуется почти в двадцати основных контрольных упражнениях. Подбор исходных положений, сочетание отдельных элементов в комбинациях, расширяющие возможности этих типовых упражнений, зависят от степени подготовленности контингента, периода совершенствования действия, частных задач урока, творчества самих занимающихся, определяются профессиональными знаниями и опытом тренера.

На примере тренировки только одного боевого действия — атаки по маске, 5-й защиты и ответа по маске — разберем основные методические приемы проведения контров на простые действия в сабельном фехтовании, так как в других видах оружия для спортсменов младших разрядов они строятся по тому же типологическому принципу, но в соответствии с программой, предусмотренной для них (меняются позиции и соединения).

Упражнение 1. И. п. — позиция 3-я, дистанция средняя, обороняющийся у стенки. Атакующий из боевой стойки, с правильной координацией и сохранением технической структуры приема, предельно быстро, с выпадом наносит удар по маске. Момент для выполнения приема определяет атакующий. Обороняющийся пытается закрыться 5-й защитой и в случае удачи наносит ответ по маске. Закончив атаку, нападающий обязательно фиксирует выпад и самостоятельно закрывается назад, независимо от результата атаки.

После этого партнеры принимают положение «вольно», обеспечивающее кратковременный отдых.

Ошибки атакующего: а) непрерывные атаки, ведущие к искажению структуры приема в выпаде и техническим погрешностям при закрытии; б) атаки с равными временными интервалами между ними, создающими ненужную ритмичность, лишаящую атакующего преимущества внезапности; в) медленное вхождение в атаку (плохой старт) и отсутствие ускорения вследствие нерешительности атакующего; г) атака проводится, так сказать, с задней мыслью — перекрыться на выпаде от ответа защищающегося по маске; д) обманные движения туловищем и оружием, фальстарты противоречат условиям данного упражнения и ведут к излишней физической и моральной закрепощенности защищающегося.

Ошибки защищающегося: а) преждевременное, до начала атаки, принятие защиты, противоречащее основному правилу современного боя — брать парад в последний момент, когда определены начало и направление действительной атаки,

не давая, таким образом, будущему противнику безнаказанно пользоваться обманами;

б) защитное отклонение туловища назад, ведущее к разрыву и без того предельно установленной дистанции и сводящее на нет результативность действий атакующего;

в) перекрывшись защитой, не наносит ответа.

Упражнение 2. И. п. то же, что и в упражнении 1.

Атакующий из боевой стойки, переступая ногами на месте, атакует с выпадом обусловленной атакой. Защищающийся на месте перекрывается 5-й защитой и наносит удар по маске. В отличие от предыдущего упражнения атакующий, не меняя дистанции, создает впечатление передвижений, представляющее дополнительную трудность для обороняющегося в определении начала атаки.

Упражнение 3. И. п. то же, что и в упражнении 1, но атакующий наносит удар по маске из 4-й позиции, а обороняющийся из 4-й позиции закрывается 5-й защитой и отвечает по маске. Варианты атаки и защиты из всех изученных позиций. Цель: отработать скоростное движение клинка в атакующих действиях по маске из любой номерной позиции и принятие 5-й защиты из тех же позиций.

Упражнение 4. И. п. то же, что и в упражнении 1, но обороняющийся медленно производит смену позиций. Атакующий, выбрав благоприятный момент в быстром выпаде, наносит удары по маске. Такими моментами могут служить промежуточные позиции, когда движение сабли в номерную позицию еще не закончено и обороняющемуся нужно пресечь инерционное движение своего клинка для переключения его на 5-ю защиту. Как правило, наиболее благоприятными моментами для атаки служит или подход сабли обороняющегося в дальнюю от защиты позицию 2-ю, что уравнивает пути движения оружия партнеров, или начало открытия маски. Это создает психологическую уверенность обороняющегося в отсутствии атаки на маску в данный момент (так называемая атака в открывающееся место). *Цель* обороняющегося: отработать 5-ю защиту из всех номерных и промежуточных позиций с последующим ответом; атакующего — изучить основные закономерности смены позиций обороняющимся и сообразно с этим атаковать по маске.

В этом упражнении в отличие от предыдущих момент начала атаки зависит от обороняющегося и диктуется взаиморасположением клинков, выгодным для нанесения укола. У нападающего новая задача — взятие 5-й защиты не из одной, привычной позиции, а из всех вариативных положений клинка — момент наиболее часто встречающийся в боевой практике, но мало популярный в индивидуальном уроке. Кроме того, обороняющийся, зная моменты, удобные для внезапной атаки в этом упражнении, может к ней психологически готовиться, используя «неудобные» позиции как вызовы для спровоцированной атаки на голову. *Ошибки:* у защищающегося — искажение структуры ведения клинка в хорошо изученных позициях и смене их из-за напряженного ожидания возможной атаки; перекрытие 5-й защитой через основную позицию, свойственную данному бойцу; у атакующего — атака в наименее выгодный момент вплоть до атаки по маске, закрытой 5-й позицией.

Упражнение 5. Аналогично предыдущему, но обороняющийся находится в 3-й статической позиции (как варианты в других номерных позициях), атакующий и холостой смене основных позиций. У атакующего новая задача —

выполнить выпад с ударом по маске из всех номерных и промежуточных позиций, не возвращаясь в боевую, присущую ему позицию.

Упражнение 6. Оба партнера «играют» оружием. Появляется новая цель: у обороняющегося — правильное ведение клинка в смене позиций, подчиненное определенному тактическому замыслу во взаимодействии с оружием, у атакующего — отработка удара по маске из всех позиций (в том числе и промежуточных), не возвращая в момент атаки вооруженную руку в привычную боевую позицию.

Упражнение 7. Дистанция дальняя, которую атакующий преодолевает шагом вперед (скачком) — выпадом. *Цель:* отработка правильной взаимосоординации вооруженной руки, ног и туловища у атакующего, у защищающегося — взятие защиты в последний момент атаки. Тренер обращает внимание на неподвижность вооруженной руки в шаге вперед и в начале выпада.

Упражнение 8. Защищающийся в непрерывном движении делает шаг вперед от стенки и шаг назад в различном ритме и глубине продвижения. Атакующий находится на месте, на дальней дистанции от партнера, когда он у стенки, и на средней — после его шага вперед. Атакующий на один из шагов обороняющегося вперед с выпадом наносит удар по маске, выбирая момент одноопорного положения; защищающийся закрывается 5-й защитой и отвечает по маске.

Цель защищающегося: активно переключать внимание на возможную защиту при шаге вперед и снять сторожевое напряжение при шаге назад, атакующего — застать партнера врасплох при шаге вперед.

Варианты: то же упражнение из всех позиций и с холостой работой оружия, описанной в упражнениях 2—7.

Упражнение 9. Атакующий проводит серию маневренных шагов вперед-назад в пределах средней дистанции. Один из очередных полушагов вперед, начинающихся с движения правой ноги, атакующий превращает в выпад с выполнением простой атаки по маске.

Как разновидность этого варианта — атакующий начинает с шага вперед сзади стоящей ногой, принимая решение завершить шаг вперед впереди стоящей ногой или в последний момент сделать выпад с атакой на маску. В последующих (9—12) упражнениях ставится задача маскировать начало действительной атаки с помощью приемов, отвлекающих внимание защищающегося.

Упражнение 10. Маскировка начала действительной атаки осуществляется серией отвлекающих действий в виде легких, разведывательных прямых и круговых захватов и батманов в линии нахождения неподвижного клинка обороняющегося. Усыпив бдительность партнера, атакующий предельно быстро (прямо или с изменением линии с выпадом) наносит удар по маске при попытке партнера защититься и нанести рипост. Чем больше разница между спокойным характером подготовительных движений и взрывом в выпаде, тем эффективнее атака.

Упражнение 11. Отвлекающие действия предыдущего упражнения заменяются имитацией обманных движений оружием атакующего, проводимых со сменой скорости и амплитуды. Обороняющийся партнер следует за оружием атакующего с соответствующей сменой позиций. Выбрав момент, атакующий проводит удар по маске с выпадом; защищающийся кратчайшим путем из классической позиции парирует ее 5-й защитой и наносит ответ по маске.

Упражнение 12. К описанным выше подготавливающим действиям атакующий подключает обманы туловищем, притопы и другие виды «вспугивания». Ошибки в контрольных упражнениях с завуалированным началом атаки: у атакующего — убыстрение игры клинком в финтах, увеличение силы в действиях на оружие, амплитуды и скорости в отвлекающих движениях, ведущих к появлению предсигналов, демаскирующих начало атаки; у защищающихся — преждевременные или запоздалые защитные акции; у обоих партнеров возможны серьезные нарушения в технике выполнения заданного приема в связи с многоплановостью поставленных задач.

Упражнение 13. И. п. — обороняющийся находится у стенки, впереди стоящая нога атакующего — за чертой, нанесенной мелом (средняя дистанция). Атакующий за пределами линии продвигается различными способами в стойке, маскируя начало атаки по маске «игрой» клинка, ложными выпадами и другими подготавливающими действиями за пределами линии. Создав условия для атаки, атакующий выполняет ее предельно быстро, длинным выпадом. Атакуемый защищается 5-й защитой и проводит рипост по маске. Если атакующий в передвижениях нарушает заданную дистанцию, т. е. заходит за линию, то обороняющийся получает право атаковать. *Цель атакующего:* отработать передвижения и приемы маскировки атаки, найти лучшие варианты выхода в атаку и в свою боевую дистанцию; обороняющегося — не пропустить начало атаки, внимательно следить за изменением дистанции и в случае ее нарушения быстро переключить свое внимание с защиты на атаку. Позже атакующему разрешается переходить линию для провокации контратаки с последующим перехватом ее.

Упражнение 14. И. п.: партнеры в 3-м соединении, дистанция между средней и дальней, оба передвигаются в ограниченном пространстве (обычно поперек фехтовального зала). Ведущий, т. е. партнер, диктующий способ, ритм и амплитуду передвижений, не владея соединением, в процессе маневренных передвижений пытается нарушить дистанцию (растянуть ее или сблизиться с партнером) с одновременной попыткой завладеть 3-м соединением на месте, с шагом вперед, назад. Ведомый пытается сохранить заданные условия: дистанцию и контроль над 3-м соединением. Ведущий, «растаскивая» партнера по дорожке, на маневренный шаг вперед ведомого с выпадом, с переносом наносит удар по маске, на что партнер перекрывается 5-й защитой и выполняет ответ ударом по маске. *Цель:* дистанционное общение с партнером, распределение внимания у атакующего — между созданием внезапного момента и техникой выполнения быстротной атаки; у защищающегося — между стремлением постоянно контролировать соединение и сохранением заданной дистанции в ожидании атаки партнера. *Ошибки:* у ведущего — частые, хаотические попытки овладения соединением, ритмичность передвижений; у ведомого — попытка находиться далее заданной дистанции. Изменение номера соединения приводит к созданию вариантов этого упражнения, способствующих совершенствованию атаки на маске и защите от нее из различных положений клинков.

В дальнейшем тема «атака по маске, 5-я защита и ответ по маске» продолжается до реконтррипостов, выходит за пределы контролей, перерастает в ограниченный условиями задания учебный бой на простые действия с акцентом на заданном приеме.

Обусловленные контры

на простые действия

Приводим для обучения и совершенствования боевые приемы, расположенные по степени трудности, используемые во всех 14 контрольных упражнениях.

Сабля

1. Атака по маске, 5-я защита, ответ по маске (правому, левому боку). 2. Атака на правый бок, 3-я защита, ответ по маске (правому боку). 3. Атака уколom в 4-й сектор (прямо, переводом), 4-я защита, ответ по маске (правому боку). 4. Атака на левый бок, 4-я защита, ответ по маске или правому боку.

Примечания: 1. Исходное положение в 1, 3 и 4-м упражнениях — 3 позиция; во 2-м упражнении защищающийся в 4-й или 5-й позиции. 2. Ответы уколom, как технически трудные и мало распространенные, в 1-й группе не изучаются.

Рапира, шпага

1. Атака прямо (переводом) в 4-й сектор, защита 4-я, ответ прямо. 2. Атака та же, защита круг 6, ответ прямо или переводом. 3. Атака та же в 3-й сектор, защита круг 4, ответ прямо. 4. Атака та же в 3-й сектор, защита 6-я, ответ прямо или переводом. 5. Атака та же во 2-й сектор, защита 8-я, ответ.

Примечания: 1. Расположение оружия партнеров в позициях и соединениях в соответствии с комбинациями. 2. На шпагах практиковать уколы в руку и впереди стоящую ногу.

Обусловленные контры на сложные действия

Обусловленные контры на сложные действия, т. е. действия, в которых та или другая акция выполняется не в 1, а в 2 и более фехтовальных темпа, проводятся в тех же 14 упражнениях, описанных выше, в каждом из которых атакующий проводит одну заранее известную обороняющемуся атаку. Например, сабля — 3-темповая атака—обмен по маске (1-й темп), обман на правый бок (2-й), удар по левому боку (3-й темп); рапира — 2-темповая атака обман переводом (1-й темп) — укол с переводом (2-й темп); шпага — 2-темповая атака — захват в 6-е соединение (1-й темп), укол с переводом (2-й темп). Обороняющийся закрывается соответствующими, обусловленными защитами и наносит ответ.

Этот вид контров не пользуется особым распространением, так как противоречит основному правилу фехтовального поединка — по возможности не реагировать на подготавливающие действия противника в виде обманов, действий на оружие; защищающийся, зная конечное направление атаки, как правило, в контрах этого типа принимает защиту только на последнее движение атакующего, игнорируя его обманы. Однако ими не следует пренебрегать в качестве профилактики в случаях, когда обороняющийся обладает повышенной возбудимостью и чрезмерно реагирует на финты атакующего.

Существует и другая методика проведения упражнений в обусловленных контрах на сложные действия, при которой защищающийся по заданию тренера обязан принимать соответствующие защиты для нормального развития атаки с

попыткой успешно перехватить ее в начальных темпах или защититься в последний момент с нанесением ответа.

Эта методика способствует правильному ведению клинка в сложных защитах и создает оптимальные условия для вариативной по скорости атаки.

Предположим, что в обусловленных контрах на сложные действия совершенствуется атака: обман на левый бок, удар по маске с переносом. И. п. — дистанция средняя, партнеры в третьих позициях. Нападающий со скоростным выпадом проводит указанную преднамеренную атаку. Защищающийся пытается 4-й защитой перехватить глубокий, но медленный обман на левый бок с ответом по маске или, если обман проведен формально, обозначает 4-ю защиту и, перекрываясь от удара 5-й защитой, наносит обусловленный ответ.

Если защищающийся постоянно умышленно не реагирует на обман по левому боку, атакующий по незаметной подсказке тренера в очередной попытке проводит просто удар по левому боку, что заставит обороняющегося в следующий раз реагировать при хорошем обмане 4-й защитой.

Этот прием употребляется как методическое исключение и не имеет отношения к контрам по выбору.

Примеры обусловленных контров на сложные действия (1-я группа).

Сабля

1. Обман по маске, удар по правому боку, 5—3-я защиты, ответ по маске (правому боку) и наоборот. 2. Обман по левому боку, удар по маске. 4—5-я защиты, ответ по правому боку (левому), маске и наоборот. 3. Обман уколом прямо, удар по правому боку, 4—3-я защиты, ответ по маске (бокам). 4. Обман уколом прямо, удар по маске, 4—5-я защиты, ответ по маске. 5. Батман в 4-е соединение, удар по маске, 5-я защита, ответ по маске, бокам.

Рапира

1. Батман в 4-е соединение, укол прямо, защита 4-я, ответ прямо. 2. Батман в 6-е соединение — укол с переводом, защита 4-я, ответ прямо. 3. Батман в 6-е соединение — укол прямо, защита 6-я, ответ с переводом, защита круговая 4-я, ответ прямо. 4. Батман в 8-е соединение — укол с переводом, защита 4-я, ответ прямо, защита 6-я, ответ с переводом. 5. Два перевода в верхних линиях, заканчивающихся уколом в 4-й сектор, защиты 6—4, ответ прямо. 6. То же с уколом в 3-й сектор, защиты 4—6, ответ с переводом. 7. Обман переводом во 2-й сектор, перевод вверх, защиты 8—4, ответ прямо, защиты 8—6, ответ с переводом. 8. Обман прямо, перевод в 4-й сектор, защиты круговая 6—4, ответ прямо. 9. Обман прямо, перевод в 3-й сектор, защиты круговая 4—6, ответ прямо. 10. Обман прямо, перевод кнаружи, защиты круговая 4—6, ответ с переводом

II. Удвоенный перевод, заканчивающийся внутрь, защиты круговая 6—4, ответ прямо. 12. Удвоенный перевод, заканчивающийся кнаружи, защита круговая 4—6, ответ с переводом.

Примечание: Комбинации для шпаги те же, что и для рапиры, но исходят из специфики шпажного фехтования: финты и атаки проводятся на вооруженную руку и ответы даются всегда с оппозицией.

Организационно-методические

указания

Упражнения в контрах требуют от ведущего урок повышенного внимания, специальных знаний методики подбора упражнений и хорошо продуманной организации занятий, с тем чтобы при предоставлении самостоятельности действий ученику руководящая роль оставалась за тренером.

Если в рипостной игре главная цель — отработать правильные движения вооруженной руки в условных атаках, защитах и ответах, то в контрах те же приемы становятся боевыми, с активно сопротивляющимся партнером — будущим противником. Атаки выполняются на

предельной скорости, обязательно с боевой дистанции, требующей не только движения вооруженной руки, но и доставки оружия в виде выпада, атаки броском и предварительных сближений.

Физиологическая нагрузка для атакующего, включающего в работу ноги, туловище, резко усиливается. У обороняющегося — повышенная требовательность к концентрации внимания. Элементы соревнования, неизбежно возникающие в ходе контролей, ведут к повышению психофизической напряженности, часто большей, чем в процессе учебно-тренировочного боя. Поэтому тренер через каждые 4—6 атак, проведенных нападающим, меняет партнеров местами. По этой же причине контры в уроке не должны занимать более 20—30 мин.

Партнеров желательно подбирать по силам, чтобы обеспечить равное участие обоих в начальном периоде обучения и совершенствования того или иного приема. Впоследствии каждый из них должен отрабатывать боевые действия с партнерами, обладающими разной конституцией, техникой, подготовленностью, психическими и моральными качествами. Это достигается периодической сменой партнеров.

Упражнения в контрах можно провести и в тройках, где один из спортсменов наблюдает за двумя другими, выполняющими поставленную задачу. Такая организация развивает наблюдательность, воспитывает инструкторские навыки, способствует организации микропроцесса внутри тройки, где отдыхающий несет одновременно функции судьи. Тренер должен поощрять обмен мнениями в паузах между упражнениями, так как это ведет к творческой заинтересованности, анализу ошибок и их исправлению.

Контры могут проводиться в виде соревнований с задачей нанести в данном упражнении большее количество уколов-ударов из 5—10 атак с ведением счета достигнутых атак, полученных ответов и взятых защит.

Для тренировки в контрольных упражнениях атаки «стрелой» защищающийся стоит спиной не к стене, а к стулу или чучелу, мешающему отступить, но позволяющему атакующему закончить бросок пробежкой мимо защищающегося.

Опытный тренер должен подбирать боевые приемы и контрольные упражнения с таким расчетом, чтобы в случае неовладения данным боевым действием перенести его в условия более легкого контрольного упражнения.

Обучение, совершенствование и боевая тренировка фехтовальщика являются единым многолетним педагогическим процессом.

Под обучением принято понимать овладение новыми, первичными знаниями, навыками и умениями. Этот процесс предполагает формирование у занимающегося специализированных двигательных навыков в соответствии с программой, возможностями и индивидуальными отличиями ученика и характеризуется овладением формой, пространственной структурой движения, составляющей суть приема или действия при оптимальной скорости.

Педагогическая задача этого этапа — формирование конкретного школьного двигательного навыка в неизменяемых, стандартных условиях его выполнения при максимальной сосредоточенности внимания ученика.

Тренер должен помнить, что форсирование обучения и совершенствования на первой стадии, без усвоения школьных приемов, составляющих фундамент спортивного мастерства, ведет к трудно исправимым в дальнейшем техническим недостаткам, но и наоборот, максималистское требование идеального исполнения боевого действия, не допускающего перехода к изучению следующих по трудности приемов, может обернуться потерей интереса ученика к фехтованию вообще.

За 2—3 года обучения фехтовальщик, обладающий средними психофизическими данными, при правильной организации педагогического процесса может овладеть объемом боевых действий, позволяющих ему выполнить начальные требования Единой всесоюзной спортивной классификации.

Дальнейшее совершенствование фехтовальщика складывается из углубленного развития спортивно-технических и тактических навыков и умений, физических и морально-волевых качеств с сопутствующей задачей — улучшения состояния здоровья.

Этап совершенствования предполагает стремление фехтовальщика (третьеразрядника 1-й группы) работать уже в условиях не учебного, а учебно-тренировочного урока. В занятиях со спортсменами 2-й и 3-й групп все большее место должны занимать специальные упражнения на техническую и тактическую вариативность действий, близких к боевым условиям. Характерен переход от тактики «приема» к тактическим взаимодействиям фехтующих.

Совершенствование в широком аспекте предусматривает некоторое разрушение двигательных параметров начальной техники и предполагает автоматизацию вариативной техники в процессе специализированных реакций и умений; оттачивание тактического мастерства, которому спортсмен посвящает долгие годы своей тренировки, в новых формах: индивидуальных уроках, контрах и рипостной игре высшего порядка и др.

Однако высококвалифицированные спортсмены и их тренеры должны помнить основной тезис методики советской школы фехтования, что наилучшей практической школой тактики является сам бой во всех его видах, начиная с учебного, ограниченного специальными условиями, и кончая соревновательным.

Контрольные нормативы. Обусловленные контры на простые действия (табл. 1): сабля — и. п. партнеры в третьих позициях, дистанция средняя, удар по маске, защита 5-я, ответ; рапира, шпага — 6-е соединение, владеет обороняющийся, дистанция средняя, атакующий колет с переводом в 4-й сектор, партнер защищается 4-й защитой с попыткой нанести ответ прямо.

Таблица 1

В контрольных упражнениях из 10 атак поразить партнера	1-я группа		2-я группа		3-я группа	
	Сабля	Рапира, шпага	Сабля	Рапира, шпага	Сабля	Рапира, шпага

В упражнении 1	3	4	4	5	5	5
В упражнении 8	4	5	4	5	5	5
В упражнении 12	5	6	6	7	7	8

Таблица 2

В контрольных упражнениях из 10 атак поразить партнера	1-я группа		2-я группа		3-я группа	
	Сабля	Рапира, шпага	Сабля	Рапира, шпага	Сабля	Рапира, шпага
В упражнении 1	4	4	4	5	6	7
В упражнении 8	5	5	5	6	6	7
В упражнении 12	5	6	6	7	8	8

Обусловленные контры на сложные действия (табл. 2): сабля — и. п. — партнеры в третьих позициях, дистанция средняя, обман уколom в левый бок, удар по маске, защита 4-я и 5-я, ответ; рапира, шпага — 4-е соединение, владеет защищающийся; атака двумя переводами, защита 6—4, ответ прямо.

Примечания: 1. Упражнения выполняются с максимальной скоростью, без синкопирующих движений, в доступной для атакующего технике. 2. Защищающиеся в контрах на сложные действия обязательно берут защиты. 3. У женщин (атакующих) на одно поражение меньше, чем у мужчин.

УЧЕБНЫЕ БОИ

С ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Боевое действие, или вариант тактического замысла, уже усвоенный в процессе обучения, при попытке перенести его в соревновательный бой подчас не приносит желаемого результата, несмотря на отличную школьную технику, «теоретическое» понимание сути боя и наличие психомоторных качеств. Причина состоит в трудности сочетания в бою на фоне распределенного внимания трех компонентов: поисков тактической ситуации, соблюдения дистанции и выбора технически правильного выполнения боевого действия в экстремальной ситуации.

Эти помехи создаются партнером — противником, решающим в единоборстве те же задачи.

Связующим звеном между соревновательным боем и «урочной», школьной техникой, закрепленной в контрольных упражнениях, является учебно-тренировочный бой. Он занимает у спортсменов 1-й группы 15—25% времени специальной подготовки, у спортсменов 2-й — 35%, а мастера спорта должны уделять учебным боям во всем их многообразии почти половину тренировочного времени. Учебными эти бои называются потому, что в них решаются конкретные учебные задачи, а не задача нанести противнику необходимое количество уколов, обеспечивающее победу. К сожалению, многие тренеры, увлекшись доступной им постановкой «урочной» техники в индивидуальных уроках, получая при этом большую нагрузку, чем его ученики, забывают (а многие и не знают) о совершенствовании боевых действий и тактических умений, составляющих главную цель учебных боев.

То, что мы называем «учебные бои», без ясно поставленных задач, правильной их организации и без руководящей роли опытного тренера, как правило, превращаются в вольные бои, где эмоции участников препятствуют решению узконаправленных учебных задач.

Спортсмен, проводящий бои под влиянием эмоций, обычно забывает цель, поставленную ему тренером, и в погоне за результатом или пользуется своими

излюбленными приемами, или, в зависимости от навязанной ему тактики, часто вынужден применять не свойственные ему и не вошедшие в его боевой репертуар действия.

Разумеется, прием, скрупулезно разученный спортсменом и тренером в индивидуальном уроке, без самоконтроля, на фоне эмоционального возбуждения в условиях бесконтрольного вольного боя, многократно и хаотически повторяется, что ведет к образованию технически устойчивых ошибок, трудно корригируемых впоследствии.

Учебные (по-настоящему учебные) бои отличаются от вольных конкретностью задач. Главная цель учебного боя — совершенствование боевых действий и тактических умений применительно не к тренеру, а к будущим противникам, которые отличаются стилем ведения боя, техникой и тактикой.

Результат не имеет решающего значения, так как фехтовальщик опробывает в учебном бою свои излюбленные приемы, шлифует технико-тактические действия, не занявшие еще прочного места в личном репертуаре; кроме того, он работает над отстающими звеньями своего нападения и обороны и решает другие многочисленные задачи, которые должны ставиться тренером.

Поскольку даже в учебном бою партнеры становятся соперниками, противодействующими друг другу в борьбе замыслов, то на первый план, особенно у спортсменов старших разрядов, здесь выступает тактика, являющаяся наиболее действенным средством развития и совершенствования «чувства боя».

Учебно-тренировочные бои в зависимости от решаемых задач могут иметь техническую, тактическую и боевую направленность, хотя в каждом из них в большинстве случаев эти задачи решаются комплексно, с акцентом на главной задаче.

Учебные бои с технической доминантой решают общую задачу совершенствования вариативной боевой техники, определенных боевых действий применительно к данному типу бойца. Взяв для тренировки один или два пусковых или отстающих приема, спортсмен, сочетая их с ранее освоенными действиями, имеющими скорее отвлекающее значение, создает такие условия боя, которые позволяли бы чаще использовать заданные приемы. В этом виде боев благодаря предварительной договоренности об условиях проведения боев или стимуляторов в виде поощрения, определяемых тренером, возможно более частое применение конкретных технических приемов, составляющих цель задания.

Предлагаем разновидности боев с технической направленностью.

1. Бои на техническую правильность боевых действий. Занимающиеся разбиты по парам, лицом друг к другу, на дистанции 4 м, что соответствует началу боя. По распоряжению тренера через исходное положение с последующим салютом принимают боевую стойку и по его команде «Начинайте!» вступают в учебный бой. Фехтовальщики, не обращая внимания на полученные и нанесенные уколы, находясь в непрерывном маневрировании и по-боевому общаясь с партнером, проводят все изученные приемы и действия школьной техники, закрепленной в контрольных и других упражнениях.

Если один из спортсменов нарушает правильность формы или движения какого-то боевого действия, тренер командует: «Стоп!» — и называет фамилию бойца, технически неверно выполнившего прием, кратко объясняет всем суть ошибки, правильную технику данного приема и штрафует его одним очком. Затем

подаются команды: «К бою!», «Начинайте!» — и упражнение возобновляется до следующей технической ошибки одного из занимающихся.

Спортсмен, получивший первый, к примеру, 3 штрафных очка, выбывает из учебного боя и занимает последнее место. Следующий получивший 3 штрафных очка занимает предпоследнее место и т. д. до тех пор, пока не останется лучшая технически подготовленная пара, которая демонстрирует перед всеми образцовую технику передвижений и выполнения боевых приемов в процессе продолжающегося поединка за 1-е и 2-е места. Победителя в финальной паре можно определить с помощью обычного боя на 3—5 уколов, ударов.

Участники по мере выбывания из соревнований усаживаются на скамейки для штрафников (в порядке выбывания), что позволяет определить занятое в соревнованиях место каждого, и наблюдают за оставшимися на дорожке. Участник, временно оставшийся без пары, не сходит со своего места, а ждет выбывания из соревнований следующего бойца и занимает его место.

Тренер на возвышении (стул, скамейка) находится у стенки посреди зала, держит в поле зрения все упражняющиеся пары и вовремя подмечает их ошибки. Для контроля он ведет протокол, где против фамилии ставит штрафные единицы и определяет порядок выбывания из упражнения, а также занятое место в этом виде учебного боя.

Практика показала, что ученики даже высоких разрядов из-за естественного нежелания первыми занять место на штрафной скамейке стараются в течение 15—20 мин продемонстрировать хорошую технику в бою. Этот вид учебного боя можно проводить как в группе, представленной различными видами оружия, так и в одном виде оружия.

2. Бой на результат с ограниченным или полным объемом боевых действий, но с зачетом уколов, нанесенных в правильной технике боевого приема. Он способствует самоконтролю соревнующихся за техникой выполнения приема, поскольку укол может быть не засчитан, если боевое действие, в котором он нанесен, не отвечает технической правильности выполнения приема. Таким образом, партнеры по бою, чтобы выиграть поединок, приходят к единственному верному решению — действовать как учили.

В бою этого вида вопрос о качестве туше и тактической правоте, как в обычном бою, решают угловые судьи (сабля) и руководитель боя; правильность техники в туширующем действии определяет или тренер (который может выступать в роли старшего судьи), или руководитель боя, назначенный ведущим занятия из более опытных спортсменов.

Практика показала, что при объективном отношении участников поединка бои подобного вида могут проводиться и без постоянного вмешательства судьи-тренера: признание своих технических ошибок и получение в схватке туше позволяют активизировать творческую деятельность занимающихся.

3. Бой на красивое и правильное выполнение приемов (оценка по десятибалльной шкале). Подобные бои, как известно, у венгерских фехтовальщиков практикуются даже в официальных соревнованиях между спортсменами, не имеющими разрядов. Спортсмен, получивший за технику боя определенный проходной балл, допускается к обычным соревнованиям на результат.

Тренер, проводящий подобные соревнования (или официальная комиссия, как в Венгрии), при объявлении окончательного балла должен кратко объяснить

технические ошибки бойца, за которые ему снизили балл, и рассказать (а при необходимости и показать), как правильно выполнить то или иное действие.

4. Бой, проводимый в замедленном темпе. В этом виде боя партнеры могут иногда помогать друг другу специальными действиями, создающими благоприятные условия для проведения того или иного тренируемого боевого действия. Возможны даже кратковременные остановки в статических положениях и повторы предшествующих моментов. Бои в замедленном темпе позволяют менять скорость, проверять статические ощущения, переходить от медленных движений к «взрывным» и переключаться с одних действий на другие, создавая предпосылки к ведению боя «на видение» (сабля). Абсолютный результат не имеет решающего значения.

5. Бой на технически правильные, скоростные, простые ответы в рапире. Проводится с помощью электрофиксатора на аппарате с установленным минимальным опережением, равным примерно времени вытягивания вооруженной руки (≈ 70 мс). Оба спортсмена (или один) получают задание: любое атакующее действие (или контратаку) повторять незамедлительно в той же линии или с переменной линией. Защищающийся, чтобы избежать возобновления атаки, обязан после парада немедленно (а значит, и быстро) нанести ответное действие. В случае задержки ответа или медленного его выполнения, даже при тактической правоте отвечающего, его сигнальная лампочка не сработает из-за специально поставленного опережения фиксатора. Задание можно изменить, потребовав от защищающегося ответа с оппозицией (шпага).

Этот вид боев для 2-й группы лучше проводить по преимуществу на простые действия и на укороченном поле боя, исключая частые пассивные отступления и побуждающем к активной защите оружием.

6. Бои типа «разведка-действие» для тренировки техники атакующих действий. Спортсмены, находясь на боевой дистанции, маневрируют, сохраняя ее. Тренер ставит обязательное условие: при проведении разведывательного действия в виде обмана, батмана или захвата одного из партнеров другой соответственно реагирует взятием постоянной защиты или темповым движением. Выяснив характер реакции, боец, проводивший разведку, в действительной атаке повторяет то же действие, что и при разведке, на которую защищающийся по условиям боя должен аналогично отреагировать, а атакующий незамедлительно после разведывательного действия с выпадом — атаковать в открывающийся сектор.

Атакованный на месте пытается закрыться и нанести ответ. Право атаковать принадлежит любому из спортсменов после предварительной разведки. Например, фехтование на рапирах

Партнер «А»	Партнер «Б»
Маневрируют в шестых позициях	
На месте показывает в разведке укол в 4-й сектор. Выяснив характер реакции против своего обмана, колет удвоенным переводом в 4-й сектор.	Стоя на месте, закрывается круговой 6-й защитой. На месте против обмана в 4-й сектор обязательно повторяет круговую 6-ю защиту, пытаясь перехватить развитие атаки, и против удвоенного перевода пытается защититься 4-й прямой или

	вторично 6-й круговой защитой
Маневрируют: партнер «А» — в 6-й позиции, партнер «Б» — в 8-й	
Берет 4-ю прямую защиту с шагом назад С шагом назад пытается перехватить клинок «Б» 4-й защитой с последующим ответом; в случае неудачи закрывается прямой 6-й защитой и отвечает переводом или прямо	С шагом вперед показывает обман в 4-й сектор перевод в 3-й сектор Делает шаг вперед и с выпадом проводит атаку обманом прямо в 4-й сектор перевод в 3-й сектор
Маневрируют в шестых позициях	
С шагом вперед проводит разведку контрбатманом в 6-е соединение	На месте вытягивает руку
Закрывается в исходное положение	
Атакует с контрбатманом в 6-е соединение, колет прямо или с переводом во 2-й или 3-й сектор	После вытягивания руки закрывается 6-й или 4-й Защитой и отвечает
Дальнейшее развитие этого вида условного боя может происходить с наслаиванием темпа атак. Например:	
Оба маневрируют в нижних правых позициях	
Проводит разведку обманом в 3-й сектор	Показывает 6-ю защиту и 4-ю страхующую
Снова маневрируют в нижних правых позициях	
Выяснив характер реакции «Б» атакует обманом прямо в 3-й сектор, обманывает с переводом в 4-й сектор и переводит в 3-й сектор	Пытается поймать клинок «Л» в 6-ю или 4-ю защиту (повторяя реакцию на разведку «А»); в случае неудачи закрывается 6-й защитой и наносит ответ

7. Бой на узкой дорожке (20—40 см) или на невысокой гимнастической скамейке. Направлен на искоренение технических погрешностей боевой стойки и выпада при устойчивых боковых смещениях. Боец, пересекший боковую линию суженного поля боя, штрафуются уколom (ударом).

Методические указания

Каждый из приведенных выше видов боев способствует совершенствованию необходимых качеств, умений, специализированных реакций в различной степени. Так, бои 1—5 и 8 рекомендуются для фехтовальщиков 1-й группы, бои 6—7 — для 2-й и 3-й групп.

Только после того, как спортсмен 1-й группы будет многократно и успешно использовать в учебном бою, а иногда и в соревнованиях, тренируемое боевое действие, начальную задачу следует считать выполненной.

У спортсменов 1-й группы учебные бои должны преобладать над вольными боями с фиксированием результатов.

Поединки, проводимые фехтовальщиком без организующей роли тренера, при отсутствии навыков самостоятельной работы часто ведут к негативным результатам — созданию неправильных двигательных и тактических стереотипов.

Неверное использование учебных боев может привести к тому, что спортсмен, добросовестно выполняющий трудное для него задание тренера, часто

проигрывает и приходит к неправильному выводу о явном превосходстве своего противника — моральный фактор, нежелательный в условиях соревновательного боя. Чтобы учебная настроенность не приводила к выхолащиванию одного из важнейших стимулов роста — спортивного самолюбия, каждый учебный бой или группу их обязательно следует заканчивать вольным боем «на счет». Здесь ради победы соперники прибегают к приемам, дающим положительный эффект, доказывают, кто есть кто, а тренер снисходительно относится к некоторой утечке боевой техники.

Учебные бои могут быть частью общего урока, что не исключает, а предполагает специальные уроки, посвященные только тренировочным боям. Из практики передовых коллективов можно отметить, что один день в недельном цикле соревновательного периода отводится учебным боям. На таких тренировках тренер имеет возможность сам увидеть достижения своих учеников и сделать выводы для дальнейшей работы.

Контрольные нормативы. Для проверки успеваемости приводим нормативы на освоение боевых действий в учебных боях.

Учебный бой 1. Попасть в финал соревнований (2 человека) — «отлично». Попасть в полуфинал (4 человека) — «хорошо». Оставшиеся (4 человека) — «посредственно». Первые выбывшие из соревнований (2 человека) — «неудовлетворительно».

Примечание. Группа начальной подготовки насчитывает 12 человек.

Учебный бой 2. В 3-минутном (чистого времени) бою нанести противнику с правильной техникой: 3 укола — «отлично», 2 — «хорошо», 1 — «посредственно»; оценка «неудовлетворительно» выставляется ученику, который, возможно, и выиграл бой, но нанес укол с неправильной техникой действий.

Глава IV

СТУПЕНИ МАСТЕРСТВА

Весь процесс обучения и тренировки в фехтовании представляет собой последовательную и систематическую подготовку к соревновательному бою, в котором фехтующий, пользуясь техническими и тактическими приемами (при условии подчинения их правилам фехтовального поединка) стремится нанести противнику обусловленное число уколов (ударов).

Не трудно заметить, как с повышением мастерства меняются и специальные методы совершенствования фехтовальщика: от элементарных, гимнастических упражнений в строю, упражнений с условным противником (мишенью), простейших боевых действий в групповом обучении к высшим формам совершенствования — усложненной рипостной игре и контрам, венчаемым индивидуальными уроками и учебно-тренировочными боями, где на первый план выдвигаются задачи тактического совершенствования.

В этом многолетнем процессе не остается без изменения и техника, под которой понимается пространственная структура выполнения боевого действия во времени.

ОТ ТЕХНИКИ УЧЕБНОЙ К ТЕХНИКЕ БОЕВОЙ

Техника фехтовальщика сложна и разнообразна. К примеру, скоординировать по времени и дистанции 12 тысяч возможных комбинаций движений вооруженной руки рапириста с десятками вариантов работы ног и туловища при активном сопротивлении противника, обладающего в потенциале тем же запасом атакующих и обороняющих средств, — задача сложная. Она решается в следующей последовательности (соответственно группе подготовленности): понять, разучить и закрепить классические, учебные приемы (1-я группа); расширить возможность применения приема в стандартных технико-тактических условиях, т. е. превратить его в боевое действие с прочными условнорефлекторными связями, характерными для автоматизированного выполнения (2-я группа), и, наконец, расширить репертуар бойца по мере развития способностей использовать двигательные навыки в изменяющихся условиях поединка, т. е. добиться вариативности действий на основании ранее образованных условнорефлекторных связей, позволяющих быстро образовывать новые формы движений (3-я группа).

Переход от одного этапа к другому сопряжен с большими трудностями в освоении программных требований и зависит от степени одаренности ученика, его трудолюбия, квалификации тренера, условий проведения боев со спортсменами разного класса.

В профессиональном аспекте тренер должен быть чутким камертоном, улавливающим готовность своего ученика к переходу от одной стадии к другой.

Так, если при выполнении основной атаки при обучении мы требовали, чтобы выпрямление вооруженной руки осуществлялось перед работой ног при выпаде с целью избежания естественных замахов при переводах и уколах, типичных для новичков («показать укол» — «коли»), то в боевой технике

выполнения приемов нападения (в том числе и атак с действием на оружие противника) это становится анахронизмом, мешающим росту бойца.

Говоря о технике атакующих действий, многие специалисты считают, что во время атаки квалифицированного фехтовальщика последний подает корпус вперед и начинает работу ног для выпада только после того, как вооруженная рука полностью выпрямлена; «вначале голова, затем рука и, наконец, ноги» — крылатая пословица многовековой давности, определявшая эту концепцию. Давно доказана несостоятельность этого положения, так как вооруженная рука должна выпрямляться в момент укола.

Сказанное выше целиком относится и к атакам с батманами. Первый двигательный импульс исходит не от руки, а от смещения таза вперед и разгибания сзади стоящей ноги, с тем чтобы в первой трети выпада произвести действие на слабую часть клинка противника своей средней или сильной частью и тем самым не оставить никакой надежды на успешную защиту. Кроме того, жестко вытянутая рука в атаке лишает атакующего свободно пользоваться ею в действиях переключения.

В фехтовании на саблях неверность этой трактовки еще более заметна, так как нельзя делать рубочного движения (пальцами), если не произведена «доставка» оружия ногами и туловищем. Предварительное вытягивание руки чревато также возможностью получить «темпо». В меньшей степени это относится к шпажному фехтованию.*

Итак, на наш взгляд старая трактовка взаимосоординации остается действительной в процессе начального обучения новичка как профилактика против инстинкта «замаха», и настоящее педагогическое мастерство должно подсказать тренеру, когда переходить на новый способ.

В процессе эволюции методики фехтования качественно меняются боевые приемы, средства передвижений, защитные действия, но большинство наших тренеров не справляются с этим потоком информации и работают по старинке или, что хуже, пытаются уже в постановке «школы» вооружить ученика приемами, свойственными только бойцам экстракласса.

Так, в защитные действия новичка вводятся на рапирах и шпагах 1-я защита с последующим рипостом «горбушкой» Свешникова, в сабле — 7-я защита с эффектной концовкой — ответом через голову по пробегающему во флеше противнику и т. п. Однако нельзя забывать о том, что «школа» — это прежде всего постановка классической техники, не терпящей никакого форсажа.

Не менее вредна практика, при которой тренер в индивидуальном уроке «набивает» стандартную боевую защиту у квалифицированного спортсмена 2-й группы в резко очерченных рамках без учета дистанции, тактических моментов с однообразными по ритму и характеру подачами оружия (только переводом, прямо), образуя у ученика жесткий стереотип формальной защиты, трудно поддающийся впоследствии разрушению, а также далекий от гибкости вариативный навык.

Тренеры в своей практике совершенно недостаточно для постановки техники боевых защит используют атаки с различными батманами, захватами во все позиции оружия ученика, ограничиваясь условной атакой переводом и

* В выполнении основной скоростной атаки конечный пик ускорения складывается из 3 элементов, сфокусированных в одну временную точку: 1. Продолжения выпрямления вооруженной руки. 2. Окончательного разгибания сзади стоящей и выхлеста маховой ноги — несущей платформы укола. 3. Незначительного смещения корпуса фехтовальщика в направлении противника.

рипостом в широко открытое место. Чаще применяют только защиты подстановкой, культивируемые венгерской школой, забывая о перехватах, требующих движения оружия вперед, а также экспромтные защиты вплоть до положения «крючка», прикрывающего ученика в экстремальных условиях боя. Нередко тренер обучает ученика защитным действиям из стандартной, несвойственной ему боевой позиции (например, из 6-й, хотя ученик в бою работает с оружием, опущенным вниз), мало уделяет внимания защитам со сближением и оппозициями — мощным фактором борьбы с необъективным судейством, дающим возможность работать в «один фонарь». В контратакующе-защитных акциях необходимо пересмотреть наше отношение к таким видам классических вольтов, как пассатосото, инквартата и другие, заменив их более мобильными уклонениями, которые свойственны лучшим представителям итальянской школы.

Вклад контратакующих и защитных действий в соревновательную деятельность даже у кандидатов и мастеров спорта (саблистов) незначителен (соответственно 8,8 и 12,9%); около 74% от общего количества контратак выполняется несвоевременно, с опозданием или в несоответствии с боевыми действиями, применяемыми противниками.

ПРОГРАММА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ 2-Й ГРУППЫ

Рапира. Передвижения: варианты выпада по длине: 1/8, 1/4, 3/4, полушаг-выпад, скачок вперед — выпад («трещотка»). Атака броском с места, шага (скачка) назад, выполненная пробеганием. Уход с выпада встречным движением обеих ног.

Позиции и соединения — 2-е, 7-е. Комбинации передвижений, смена позиций и соединений.

Простые атаки: перенос в верхних линиях. Уколы прямо, перевод в нижние секторы. Атаки с оппозицией в 6, 4, 8-е соединения.

Простые защиты: 2, 5, 7-я, выполняемые подставкой, отбивом. Круговые защиты 6-я, 4-я — ответы прямо, после 4-й — переводом на месте и с выпадом различной длины. Контрзащиты. Сложные защиты с включением круговых. Обобщающие защиты. Простые ответы с переносом в верхних линиях, сложные ответы с включением переносов.

Сложные атаки с обманами, заканчивающиеся, как правило, в 4-й сектор с включением переноса типа: обман прямо (перевод) в 3-й сектор — перенос, трехтемповые атаки типа три перевода; обман прямо — перевод-перенос; обман переносом — два перевода, удвоенный перевод в 3-й сектор и т. д.

Атаки со скользящими действительными и ложными батманами из всех изученных позиций и соединений в 6, 4, 2, 7, 8-ю с последующими уколами прямо или переводом (после 6, 4-й с переносом), действительными батманами в 5-е, 7-е соединения с уколами прямо. Атаки с захватами в 6-е, 4-е соединения с уколами прямо, переводом, переносом, с захватом в 8-е соединение — уколом прямо, переводом, выполняемые с различными продвижениями вперед: от выпада различной длины до атаки броском.

Ответные атаки с выпадом и предварительным сближением, простые или двухтемповые, включающие действие на оружие или обман.

Сложные атаки второго намерения, выполняемые с действием на оружие и обманами. Контратаки прямо в 3-й сектор, с переводом в 4-й и 3-й секторы. Контратаки с уклонением вниз, назад, вправо, вниз-влево.

Шага. Передвижения (см. «Рапира»), Положения и соединения 7, 2 — смена их в сочетании с ранее отработанными — на месте и в передвижениях.

Простые атаки: уколы с углом изнутри, снаружи, сверху и снизу, прямо и с переводом, выполняемые в предплечье, туловище, ногу со средней и дальней дистанцией способами выпада, шага (скачка) вперед — выпада и броска. Уколы с оппозицией гардой. Сдвоенные уколы — ремизы и репризы.

Защиты 2-я, 7-я из всех ранее изученных позиций, выполняемые прямо, полукругом; круговые защиты 8, 2, 7-я с ответами прямо и переводом.

Сложные атаки: обман прямо (перевод) в руку снаружи — перевод в руки изнутри (прямо, углом) или в туловище. Обман прямо — перевод и два перевода в вертикальных линиях с предпочтением решающего укола вниз. Удвоенный перевод в 3-й сектор. Атаки с действием на оружие (двухтемповые) типа: батман (захват) во все рекомендованные соединения с последующими ударами прямо (после действительных действий на оружие), с переводом после ложных, выполняемых с различных дистанций.

Контратаки (углом) в руку прямо, переводом с оппозиционной защитой. Контратаки с вольтами и убиранием впереди стоящей ноги.

Сабля. Передвижения (см. «Рапира»). Положение 1-я.

Простые атаки — укол с переводом в 3-й и 4-й секторы. Атака левого бока сверху вниз. Рубка руки противоположным снизу, изнутри.

Защиты — прямые и полукруговые 2-я, 1-я. Круговые защиты 3-я, 4-я, выполняемые по глубине в трех эшелонах с последующими простыми ответами после защит концом вверх ударами прямо, переносами с включением дистанционных ответов. Сложные ответы с задержкой, обманом и синкопами.

Сложные атаки с обманами (двухтемповые) типа: обман уколом — удар по левому или правому боку, маске; трехтемповые атаки с финтами с включением обманов прямо, переводом и переносом. Атаки с действием на оружие: действительные и ложные скользящие батманы с последующей рубкой туловища, руки прямо, с переносом. Захваты из всех позиций в 3-е, 4-е соединения — удары по левому и правому боку прямо и с переменной линией. Комбинированные атаки типа: ложное действие на оружие в верхние соединения, обман в линию действия на оружие, поражение противоположного сектора. Атаки с выдержкой (синкопирующие). Атаки «на видение», выполняемые с шагом вперед с последующими выпадами или стрелой.

Сложные защиты: сочетание прямых и полукруговых 4, 5, 3 с включением удара в темп по руке снизу, изнутри, сверху. Обобщающие защиты с использованием круговых.

Требование и объем умений по тактической подготовке для спортсменов 2-й группы для всех видов оружия

1. Твердо знать тактический смысл всех технических действий, определенных для данной группы («тактика приема»).

2. Знать основы классификации тактических действий в объеме требований 2-й группы.

3. Уметь применять в соревновательном бою весь объем навыков и умений по технической и тактической подготовке для спортсменов 1-й группы.

4. Из раздела подготавливающих действий:

а) уметь конкретизировать общий план боя в самом процессе ведения поединка с данным противником (разведка и наблюдение);

б) уметь маскировать свое намерение совершать атаку и контратаку, создать у противника ошибочное представление о своих технических, а главное, тактических замыслах (маскировка);

в) уметь частично управлять действиями противника посредством преднамеренных вызовов его на желаемое действие — главным образом вызова контратак и атакующих акций.

5. Из раздела действий нападения:

а) спортсмен должен уметь с помощью разведки, маскировки своих действий, «игры» дистанцией и оружием на фоне частичного распределения внимания между собственной защитой и подготовкой атаки с акцентом на последней применять в соревнованиях 4 вида преднамеренных атак «врасплох»: на беспечное сближение противника, на пассивное закрытие вперед после неудавшейся атаки, на пассивное отступление после ложной атаки с поражением в повторном атакующем действии, на привычный ответ, сработав на контрриposte;

б) саблист этой группы с дальней дистанции должен уметь провести хотя бы одну коронную атаку «на видение», а рапирист и шпажист — основную атаку с захватом в удобное для себя соединение с использованием тактильных ощущений для решения нанести укол прямо или с переменной линии.

6. Из раздела действий обороны: уметь вызвать противника на попытку нанести укол (удар) в определенное место своего поражаемого пространства для последующей конкретной — в сабле, конкретной или безотносительной, обобщающей защиты — в рапире и шпаге.

УСЛОЖНЕННАЯ РИПОСТНАЯ ИГРА

Основная педагогическая задача усложненной рипостной игры — техническая тренировка в боевых «завязках», а отсюда продолжение совершенствования правильности ведения оружия, быстроты движения и двигательной реакции, ловкости во владении оружием и боевой ориентировки в условиях сложных боевых «завязок». Однако не рекомендуется технически усложнять эти упражнения, требовать их запоминания, так как в этом случае не развиваются чувство оружия и интуиция, необходимые для спортсменов старших разрядов.

После прочного усвоения школьной структуры и характера выполнения простых действий, доведенных до степени полуавтоматизма в рамках объема приемов для каждой группы, спортсмен параллельно с отработкой в других формах организации упражнений приступает к совершенствованию боевых приемов в условиях усложненной рипостной игры, например, на обусловленные сложные действия. Остановимся на совершенствовании атаки «удвоенного перевода» (рапира, шпага) и соответствующих защит, памятуя, что это проводится в той же последовательности, что и упражнения, рекомендованные для 1-й группы (стр. 37—39), и действительно для всех видов оружия.

Исходное положение: соединение б-е, владеет партнер «А», дистанция средняя. Партнер «Б» проводит обман переводом в 4-й сектор, против которого «А» защищается круговой 6-й защитой. «Б», не соприкасаясь с оружием противника, удваивает перевод в тот же сектор; «А» защищается прямой 4-й

защитой и начинает развивать ответную атаку — удвоенный перевод, но в другой, 3-й сектор, на что «Б», защитившись последовательно 4-й круговой и 6-й прямой защитами, приходит к началу цикла, при котором 6-м соединением владеет партнер «А».

В сложных атаках и ответах с обманами партнеры должны периодически проводить смену владения соединениями, поскольку последовательность сочетаний обрабатываемых защит и обманов будет обратной. Так, в нашем примере «Б» защищается не сложной защитой круг 6—4, как «А», а защитой круг 4—6. В соответствии с этим и удвоенный перевод выполняется в противоположном направлении.

Сложный ответ с обманом должен выполняться так, чтобы защита партнера не встречалась с движением клинка противника в обмане и не пресекала развития действия.

В атаках с различными действиями на оружие противника (батманами, захватами, толчками, нажимами) последние по технике исполнения и характеру соприкосновения с оружием партнера должны отличаться от защитных действий.

В рипостной игре этого типа можно тренировать и комбинированные атаки, наиболее сложные с точки зрения техники.

Приводим примерные комбинации атак для различных видов оружия по степени трудности их усвоения и боевой ценности.

Сабля. Двухтемповые атаки с обманами (для 1-й и 3-й групп)

1. Обман на левый бок — атака маски правого бока; защиты 4—5-я (3-я защита). 2. Обман ударом по маске, удар правого (левого) бока; защиты 5-я, 3-я (4-я защита). 3. Обман по правому боку — левому боку (маски); защиты ударом 3-я, 4-я (5-я защита).

Двухтемповые атаки с действием на оружие

1. Ложный контрбатман в 3-е соединение — удар по левому боку; защита 4-я, ответ тот же. 2. Ложный контрбатман в 4-е соединение, рубка ударом по правому боку; защита 3-я, ответ тот же.

Трехтемповые атаки с обманами (для 2-й и 3-й групп).

Те же атаки с добавлением 2-го обмана с последующим ударом в открывающийся сектор с соответствующими парадными защитами защищающегося и трехтемповыми ответами.

Трехтемповые атаки — комбинированные (для 2-й и 3-й групп)

1. Ложный батман в 3-е соединение — финт по левому боку — по правому боку; защиты 4—3-я, ответы те же. 2. Ложный захват в 4-е соединение — финт по правому боку — удар по левому боку; защиты 3—4-я, ответы те же.

Рапира, шпага. Двухтемповая атака с обманом (для 1-й и 3-й групп)

1. Из 4-го соединения атака уколом двумя переводами во внутренний сектор; защиты 6-я, 4-я, ответ тот же. 2. Из 6-го соединения атака в наружный сектор; защиты 4-я, 6-я, ответ тот же. 3. Из 6-го соединения 2 перевода в вертикальной плоскости обман вниз — укол вверх; защиты 8—6, ответ тот же. 4. Из 8-го соединения 2 перевода в вертикальной плоскости: обман вверх — укол вниз; защиты 6—8, ответ тот же. 5. Из 6-го соединения удвоенный перевод в 4-й сектор; защиты круг 6—4, ответ тот же. 6. Удвоенный перевод, оканчивающийся в 3-й сектор; защиты круг 4—6, ответ и т. п.

Двухтемповая атака с действием на оружие

1. Атака: ложный контрбатман в 6-е соединение, укол с переводом; защита 4-я — ответ: ложный контрбатман в 6-е соединение, укол с переводом и т. д. 2. Атака: ложный контрбатман в 4-е соединение, укол с переводом.

Трехтемповая атака с обманом (для 2-й и 3-й групп, кроме шпаги)

1. Из 6-го соединения атака тремя переводами, заканчивающаяся в 4-й сектор; защиты 4—6—4, ответ тремя переводами, оканчивающийся в 3-й сектор. 2. Из 4-го соединения атака тремя переводами, оканчивающаяся в 3-й сектор; защиты 6—4—6, оканчивающиеся в 3-й сектор, и ответ 3 перевода и т.д. 3. Из 6-го соединения удвоенный перевод в 4-й сектор — перенос в 3-й сектор; защита круг 6—4—6, ответ тот же и т. д.

Трехтемповая атака (комбинированная)

1. Атака: контрбатман в 4-е соединение — 2 перевода; защита 6-я, 4-я и ответ — контрбатман в 6-е соединение — 2 перевода и т. д. 2. Атака: контрбатман в 4-е соединение — удвоенный перевод и т. д. 3. Из 8-й позиции захват в 7-е соединение, уколы переводом вверх, переводом вниз; защиты 4—7, ответ тот же и т. д.

В этих упражнениях, как правило, используют одно и то же боевое действие, что не исключает тренировку партнерами разноименных комбинаций. Подбор этих упражнений, вызванный индивидуальным подходом к ученику, и знание «классической» систематики приемов позволяют тренеру составлять нужные комбинации.

В рипостной игре для шпаги предпочтительны двухтемповые атаки и ремизы, пресекающие действия сложных защит, исходящие из специфики этого вида оружия.

Усложненная рипостная игра с изменением сектора поражаемой поверхности

Наряду с контрами этот вид рипостной игры является как бы транзитом к овладению секретами фехтовального поединка, так как включает в себя помимо заботы об управлении клинком в стандартных условиях наличие распределенного внимания между выбором сектора поражения противника в атаке и страховкой в защитных действиях своей поражаемой площади.

Рипостная игра с изменением секторов поражаемой поверхности предшествует последней группе упражнений этого цикла «импровизации», требующей незаурядного мастерства, доступного только саблистам, лучшим рапиристам и шпажистам 3-й группы.

Для примера продолжим взятую ранее тренировку рапирной комбинации: «4-я защита — ответ прямо», помня, что она действительна для всех видов оружия и любой комбинации в них на простые действия.

Исходное положение: позиции 6-е, дистанция промежуточная между средней и ближней. Партнеры выполняют 1-е упражнение — укол прямо, защита 4-я. После 6—8 с холостой «игры» клинком партнер «А», сделав ускорение, с наклоном туловища пытается нанести действительный укол в 4-й сектор способом прямо или переводом в 3-й сектор, на что партнер «Б» с шагом назад берет соответственно 4-ю защиту или ее разновидность — круг 4 с немедленным ответом прямо или переводом.

Цель упражнения: совершенствование ведения оружия в атакующих и защитных действиях на фоне распределенного внимания между 4-й прямой или круговой защитами и ответом прямо или с переводом в обусловленных дистанционных рамках каждого из упражнений.

Можно использовать варианты, приближающие это упражнение к экстремальным условиям настоящего поединка, но ограниченного двумя приемами «четыре — прямо» или «четыре — перевод»:

а) атаковать имеет право один из обусловленных партнеров или оба партнера в удобный для себя момент способом прямо; б) атаковать разрешается способом прямо или переводом определенному партнеру с соответствующими защитами 4-й прямой или круговой и ответом со стороны другого партнера; в) то же, что в упражнении «б», но инициатива атаки может принадлежать любому из соупражняющихся; г) из рипостной игры один из партнеров, контролируя оружие другого в 4-м соединении, делает выпад и колет прямо или переводом, на что другой, отступая назад, принимает соответствующую защиту и наносит ответ; д) то же, что и упражнение «г», но на сближение атакующего противника защищающийся с шагом вперед принимает защиту-перехват с попыткой ответа.

Холостая рипостная игра проходит автоматически, внимание обоих партнеров должно быть направлено на вероятную прямую или круговую 4-ю защиту и собственную атаку.

При недостаточной технической подготовке занимающихся последовательно проявляются ошибки, совершаемые ими в предыдущих контрольных упражнениях.

Комбинации для всех видов оружия составляются исходя из программы простых действий для каждой группы занимающихся.

Импровизация с выполнением простых и сложных действий

Это высший тип рипостной игры, включающий в себя совершенствование простых и сложных действий на фоне дистанционного общения и овладения инициативой, т. е. разновидность учебного боя, где уколы-удары не являются критериями поражения.

Этот методический прием из-за обозримости движения клинка в большей мере свойствен саблистам, в меньшей степени рапиристам, где преобладает проприоцептивное «чувство железа», и шпажистам, которые в силу специфики этого вида оружия вынуждены часто использовать контратаки, ремизы и репризы в руку.

К упражнениям в свободной, импровизированной рипостной игре допускаются только фехтовальщики, до автоматизма усвоившие технику отдельных боевых действий, включаемых в комбинации, так как в процессе их выполнения появляются экспромтные завязки, требующие нестандартных решений, могущие в случае неподготовленности отрицательно сказаться на технике фехтовальщика.

Пример свободной рипостной игры саблистов 3-й группы. Упражнение вначале выполняется в нарочито замедленном темпе, с ограничением соревновательных моментов, чтобы в одном из боевых действий в завязках нанести укол партнеру на фоне медленных дистанционных изменений между упражняющимися.

Исходное положение: позиции трети, дистанция ближе средней.

После каждого полученного удара партнеры останавливаются, обсуждают ошибки и снова начинают другие комбинации или повторяют фрагмент удачно или неудачно проведенного боевого действия.

Партнер «А»	Партнер «Б»
1. На месте — обман по левому боку, атака по правому боку. Защищается 5-й и 3-й защитами	Последовательно на месте защищается 4-й и 3-й защитами и наносит ответ: обман по маске, атака по правому боку
Повторяют несколько раз, включая шаги вперед при ответах, назад — при защитах	
2. В одно из предыдущих упражнений проводит контрбатман в 4-е соединение с последующим ударом по маске с полувыпадом	Закрывается 5-й защитой со скачком назад и отвечает: обман на левый бок, рубит правый бок
Продолжают упражнение с изменением дистанции при помощи выпадов различной длины и предварительного сближения шагами и скачками, чередуя с установлением первоначальной дистанции.	
3. С шагом вперед обман уколom внутрь, обман по правому боку, рубка левого бока в выпаде.	С шагом назад берет 4-ю позицию, перекрывается 3-й защитой, от удара по левому боку защищается 4-й защитой и отвечает ответной атакой партнера «А», повторяя упражнение с изменением ритма соответственно в защитных и атакующих акциях; в одной из атак «Б» производит скоростной завершающий «пик» с целью нанести действительный удар
Пытается защититься с последующим произвольным ответом. 4. С медленным шагом вперед, принимая 2-ю позицию, вызывает контратаку на руку сверху, перехватывает ее 3-й защитой и развивает сложный ответ с выпадом: обман по правому боку — маске	Контратакует руку сверху с передвижениями в зависимости от конкретной дистанции, с последующим перехватом 3-й и 5-й защитами, с шагом вперед опускает оружие, вызывая контратаку на голову, перекрывает ее 5-й защитой с последующим сложным ответом: обман по левой стороне — удар по маске

Методические указания

Заданное упражнение на обусловленное сложное действие может выполняться по подсчету тренера, что позволяет ему легко дозировать нагрузку, способствует установлению дисциплины. Однако подчинение ритму команды затрудняет проявление индивидуальных моторных качеств учеников, отчего этот методический прием не имеет широкого распространения в организации рипостной игры и применяется только в начальной фазе изучения обусловленных сложных действий 1-й группы, уступая основному приему — самостоятельному выполнению упражнений по заданию тренера.

Третий методический прием проведения рипостной игры этого типа — соревнования. Они повышают эмоциональную сторону в тренировке заданного приема, ставят формальную цель и заставляют творчески относиться к условиям результативного выполнения действия. Соревнования могут иметь различные цели: на большее количество непрерывного повторения приема с соблюдением условий его выполнения; на сложные действия с обманами, где партнерам приходится приспособливать свою скорость к скорости противника, чтобы не коснуться оружием клинка соперника во время финта; на проведение укола с помощью ускорения или изменения сектора из холостой «игры» клинком; на продолжительность завязок в комбинациях с включением дистанционных изменений и т. д.

Поскольку задача этих упражнений — автоматизация школьной, боевой техники, то у спортсменов высших разрядов они занимают подготовительный период годового цикла, превращаясь в одно из средств специальной разминки в соревновательном периоде. Спортсмены первых двух групп практикуют рипостную игру в основной период как один из видов парной тренировки.

Тренер, по заданию и контролю которого проводится тренировка, после нескольких циклов выполнения данного приема, оканчивающихся нанесением укола одному из партнеров, останавливает группу, уточняет отдельные технические детали, объясняет типичные и индивидуальные ошибки, добиваясь правильного по структуре ведения оружия от медленного темпа до близкого к боевому.

Тренер должен следить за возможным искажением основной структуры движения клинка, ног, туловища, не допуская излишнего увлечения скоростью выполнения боевого действия и ставя посильные задачи в подбираемых для партнеров комбинациях, постепенно усложняя методические приемы от 1-го до 7-го (стр. 37—39).

Контрольные нормативы. В правильной технике исполнения, доступной для обучения спортсмена, непрерывно по времени провести следующие упражнения: 1-я группа выполняет выпад, 2—3-я группы — передвижения шагами вперед-назад, меняя направления (табл. 5).

Таблица 5

Упражнение	Сабля	Рапира Шпага	Сабля	Рапира Шпага	Сабля	Рапира Шпага
	1-я группа		2-я группа		3-я группа	
Рипостная игра на обусловленные сложные действия (в с)						
Двухтемповая атака с обманом						
Удвоенный перевод в верхних линиях	—	15	—	25	До бесконечности	
Два перевода в верхних линиях	—	10	—	20		То же
Обман по левому боку	20	—	30	—		»
Обман ударом по маске — рубка правого бока						»
Двухтемповая атака с действием на оружие						
Батман в 6-е или 4-е соединение — перевод	—	10	—	20		»
Батман в 3-е соединение, атака по левому боку	15	—	—	25	»	
Трехтемповые атаки с обманами						
Три перевода из верхних соединений	—	10	—	20	»	
Удвоенный перевод — перевод	—	—	—	15	—	30

Обман ударом по левому — правому боку, удар по маске	10	—	20	—	30	—
Комбинированные атаки						
Батман в верхних линиях — 2 перевода в вертикальной плоскости	—	—	—	10	—	30
Батман в верхних линиях — обман по левому боку — удар в правый бок	—	—	15	—	30	—

Рипостная игра с изменением сектора поражения. Взяв в основу упражнение «г» (стр. 84), из 5 попыток поразить в атаке противника 2 раза, независимо от группы занимающихся, так как их подготовленность и моторные качества внутри каждой группы примерно одинаковы.

КОНТРЫ

Контры с выбором — упражнения в одностороннем бою при заданных дистанциях и функциях партнеров. Они могут быть простыми, сложными или сочетать в себе то и другое. Этот вид контров предусматривает наличие некоторой тактической хитрости и интуиции как у нападающего, так и у защищающегося.

Контры с выбором на простые действия

Нападающий проводит любую простую атаку из комплекса, определенного ему тренером, мало беспокоясь о выборе момента ее начала, так как знает, что обороняющийся не отступит, и о выборе приема самой атаки, так как главная задача в большинстве контровых упражнений — не тактический обыгрыш, а технически правильное и быстрое выполнение приема вооруженной рукой и взаимосоординация рук с движением ног и туловища.

Контры с выбором на простые действия предполагают в нападении как минимум два варианта адресованных атак. Решение о направлении атаки принимается самостоятельно. Партнер пытается парировать нападение и нанести ответ, выбирая соответствующую конкретную защиту во время атаки противника.

В нашем контровом примере атакующий кроме атаки по маске может нанести удар по левому боку. Обороняющийся старается парировать нападение 5-й или 4-й защитой и нанести ответный удар в обусловленный или необусловленный сектор.

Более подготовленным фехтовальщикам из 2-й и 3-й групп можно разрешить атаки на 3—4 точки поражаемой поверхности одним из способов простой атаки (прямо, переводом, переносом), подбирая по степени трудности одно из 14 контровых упражнений, данных на стр. 53—58.

Не давая конкретных рекомендаций по составлению комбинаций на этот вид контров, приведем распространенную общую формулу проведения контров с выбором на простые действия: простая атака, выполняемая способами прямо, или переводом, или переносом в один из двух секторов поражаемой поверхности обороняющегося, — конкретная прямая или полукруговая защита (исключается круговая, обобщающая) — ответ в обусловленное или необусловленное место. Этот вид контров в некоторых учебных пособиях называется «дилеммным» или контрами «или — или».

Контры с выбором на сложные действия

Упражнения в контрах с выбором на сложные действия по преимуществу подбираются так, чтобы движение обмана первой атаки было действительным ударом (уколом) второй атаки. Такой порядок комбинаций в какой-то мере обеспечивает схожесть обмана с действительной атакой. Например, обман ударом по маске, удар по левому боку или обман ударом по левому боку, нанесение удара по маске.

Однако это не исключает упражнений и другого типа, чередование двухтемповых с трехтемповыми атаками, с тем чтобы защищающийся заранее не предполагал, когда брать действительную защиту, а каждый хорошо выполненный обман принимал за действительную атаку. Например: атака — два перевода или атака с тремя переводами. Рекомендуется чередование атак с действием на оружие противника с атаками с финтами. Например, контрбатман в 4-е соединение — укол с переводом или из 6-го соединения — два перевода, где первый перевод воспринимается обороняющимся как промежуточная фаза контрбатмана в 4-е соединение, обязывающая реагировать рефлексивно.

Правда, в атаках этого типа, проводимых со средней дистанции, не следует злоупотреблять многотемповыми обманами, ибо они ведут к искажению структуры скоростного выпада, делают его «зависающим» для атакующего, а для обороняющегося чрезмерно затрудняют попытки парировать эти атаки и включать контратакующие меры, превращающие контры в односторонний учебный бой, требующий высокой степени распределенного внимания между выбором защитных и контратакующих средств, непосильный для занимающихся в начальном периоде совершенствования.

В контровых упражнениях на трехтемповую атаку рекомендуется дальняя дистанция, где в шаге вперед проводится обман или одно из действий на оружие противника в качестве подготовки атаки, а последующие действия — обман или батман с нанесением укола проводятся в процессе самого выпада.

При подборе комбинаций контров с выбором на сложные действия тренер должен исходить из программного материала для данной группы, задач урока и методических приемов от 1-го до 14-го. Они состоят из двух (не более) действий, указанных в обусловленных контрах на сложные действия, и могут сочетать в себе: атаку с действительным батманом в паре с атакой с ложным батманом; атаку с батманом в паре с атакой с обманом, атаку с обманом в один сектор в паре с атакой, где действительный укол должен быть нанесен в сектор, подвергавшийся обману в предыдущей атаке. Защищающийся берет соответствующие парады и ответы.

Противопоказаны контры этого вида, где партнеров младших разрядов обязывают смотреть, какую прямую или круговую защиту берет обороняющийся, выбирать решение двойного или удвоенного перевода в ходе атаки.

Контры с выбором простых и сложных действий

Самый распространенный вид контров с выбором — чередование простых и сложных атак. Например, боец атакует или наносит удар по маске или делает обман, но атакует правый бок. В этой дилемме, где защищающийся решает

ситуацию «или—или», для нападающего создаются благоприятные условия, чтобы защищающийся реагировал на каждый хорошо поставленный обман.

Все предварительные действия сложной преднамеренной атаки должны проводиться в начале или в процессе выпада, выполняемого без зависания маховой ноги. Именно сходство с началом простой атаки и вызывает защитную реакцию противника, позволяющую успешно завершить атаку с финтом или батманом. Обманы со слегка выпрямленной вооруженной рукой в процессе выпада должны быть похожими на начало действительной простой атаки.

В атаках с действием на оружие действительный батман или захват, доведенный до середины выпада, имеет преимущество в том, что оставляет слишком мало времени для защиты противника, так как выполняется вблизи его поражаемой поверхности. В случаях ложного действия на оружие, предусматривающего смену линий конечной атаки, батманы и захваты проводятся в начале выпада и оставляют время для инстинктивной защиты, необходимой для смены направления атаки.

Примеры упражнений в контрах с выбором простых и сложных действий

Сабля. 1. Удар по маске или обман ударом по маске, удар по правому, левому боку. 2. Удар по правому боку или обман по правому боку, удар по маске (левой стороне). 3. Удар по левому боку или обман по левому боку, удар по маске (правой стороне). 4. Укол прямо (с переводом) или обман уколом, удар по правому боку. Те же комбинации можно использовать в обратной последовательности. Например, первая комбинация будет выглядеть так: обман по маске, удар по правому, левому боку и т. д.

Рапира, шпага. 1. Укол переводом или двумя переводами. 2. Укол прямо или обман прямо — перевод. 3. Укол переносом или обман переносом — укол переводом. Комбинации двух сложных атак. 4. Укол двумя переводами или тремя переводами. 5. Действительный батман (контрбатман) в верхних (нижних) линиях — укол прямо или те же ложные действия на оружие — укол с переводом (переносом). 6. Та же альтернатива в выборе атак, но действие на оружие — захваты. 7. Первая атака переносом (переводом) или комбинированная атака.

Все атаки выполняются в обратном сочетании (например, первая комбинация будет выглядеть как атака два перевода — укол с переводом), а также по секторам направления 1-го действия и в зависимости от расположения оружия — 2-го (3-го) действия, изменяя тем самым характер сочетаний и перестановку самих комбинаций.

Свободные контры

Спортсменам, овладевшим во всех видах контровых упражнений заданным приемом, рекомендуются так называемые свободные контры. В них атакующий в рамках одного из 14 упражнений применяет ранее усвоенные приемы нападения, включая в них вновь изученное действие без всякой договоренности с обороняющимся, превращая таким образом контры в своеобразный учебный бой, где один из спортсменов может атаковать любым доступным ему способом, а другой — защищаться и наносить ответы или контратаковать. Эти упражнения и

являются перекидным мостиком, позволяющим сочетать урочные упражнения с действиями в бою, и должны особенно широко применяться фехтовальщиками 3-й и лучшими спортсменами 2-й группы.

Свободные контры могут выполняться не только у стены, но и на боевой дорожке, где обороняющийся в ходе атаки партнера имеет право отступить делая только один шаг назад, защищаясь и нанося ответ.

Контры на «видение» и тактильные ощущения

Этот вид контров, сложный по тактическим вариантам, применяется только спортсменами 3-й группы: на «видение» — у саблистов, на «тактиль» — у рапиристов и шпажистов, где «видение» чрезмерно затруднено, а «чувство железа» играет большую роль в выборе наступательных и оборонительных акций. По классификации они относятся к необусловленным контрам, так как предполагают широкую импровизацию в рамках поставленных задач.

Контры на «видение» (сабля). Исходное положение: оба партнера на дальней дистанции в третьих позициях. Обороняющийся у стены — на расстоянии боевого шага от нее. Атакующий с разведывательным полушагом правой вперед, выполняемым в медленном темпе, показывает обман уколом, являющийся своеобразным локатором в разведке замыслов противника.

Предлагаем следующие упражнения. В них обороняющийся:

1) делает шаг назад и не принимает разведку партнера, атакующий также медленно закрывается в 3-ю позицию с постановкой правой ноги назад в боевую стойку, восстанавливая дистанцию;

2) остается на месте и не реагирует на обман уколом, атакующий, не задерживаясь, предельно быстро приставив левую ногу к правой, сделавшей полушаг вперед, и восстановив боевую стойку, атакует с выпадом, нанося укол в 4-й сектор;

3) оставаясь на месте, реагирует на обман 4-й защитой, атакующий, передвигаясь так же, наносит удар в открывающийся или открытый сектор (правый бок, маска);

4) на месте контратакует по руке, атакующий перехватывает контратаку и отвечает с выпадом по маске, левому или правому боку;

5) на начало шага правой и выпрямление руки атакующего сам предпринимает атаку броском, атакующий после разведывательного полушага вперед правой делает шаг левой назад с одновременной защитой и, приставляя правую ногу назад в боевую стойку, наносит ответ.

Контры на тактильные ощущения (рапира, шлага). И. п. — дистанция дальняя, позиции б-е. Атакующий вместо показа укола делает попытку захвата в б-е соединение:

а) аналогично первому упражнению (для саблистов), с той разницей, что атакующий, не поймав оружия, закрывается в б-ю позицию с подстановкой правой ноги назад;

б) обороняющийся остается на месте и дает захватить свое оружие, не сопротивляясь клинком; атакующий с большим ускорением при помощи подстановки левой ноги колет прямо с выпадом;

в) обороняющийся после соединения и захвата отвечает попыткой восстановить соединение, на что атакующий колет с переводом;

г) на попытку атакующего захватить оружие обороняющийся, не отступая, контратакует на месте с переводом, атакующий перехватывает контратаку и с выпадом колет;

д) на шаг вперед и попытку захвата обороняющийся предпринимает атаку с выпадом, атакующий, превращаясь в обороняющегося, с шагом левой ногой назад закрывается 4-й защитой и наносит ответ.

Разумеется, что защищающийся постоянно меняет свои контрдействия. В любом случае игровая ситуация такова, что при наличии трех главных компонентов боя — атаки, контратаки, защиты с последующим ответом для обоих партнеров — действия доходят до реконтррипостов.

Это примеры очень сложного упражнения, если учесть многоплановость задач для атакующего и всевозможные действия обороняющегося. Цикл, начинающийся с разведывательного шага наступающего и заканчивающийся нанесением укола одному из партнеров, должен протекать непрерывно, без пауз, а решение приниматься мгновенно, в зависимости от действий обоих партнеров.

Рубиконом между принятием решения и действием служит полшаг вперед атакующего и реакция в это мгновение обороняющегося партнера.

Методические указания

Приведенные ранее (стр. 53—58) методические приемы проведения контрольных упражнений расположены в порядке возрастающей сложности, как и конкретные упражнения, начиная от упражнений с выбором на простые действия и кончая «контрами «на видение» и «так-тиль». Для 1-й группы могут быть рекомендованы упражнения с 1-го по 8-е, причем в обусловленные контры на сложные действия можно включать атаки с одним подготавливающим действием (обман или действие на оружие) : в контры с выбором с использованием простых действий — атаки с поражением не более двух точек (для 1-й группы), с выбором на сложные действия — выбор из двух атак, например, обман — укол или действие на оружие, обусловленные заранее.

В контрах с выбором с включением простых и сложных действий атаки необходимо подбирать так, чтобы в сложной атаке обман был направлен в тот сектор, куда в предыдущей простой атаке был нанесен укол.

Для фехтовальщиков 2-й группы соответствующие этой группе приемы должны отрабатываться в более трудных контрольных упражнениях 9—14 с включением дополнительно одной дилеммы в контрах по выбору.

Для кандидатов в мастера и мастеров спорта СССР (3-я группа) каждый прием, свойственный этой группе, отрабатывается во всех 14 упражнениях с включением «свободных контролей», контролей на «видение» и тактильные ощущения.

Опытный тренер должен соразмерять подбор боевых приемов и контрольных упражнений, в которых они совершенствуются, с таким расчетом, чтобы в случае неусвоения данного боевого действия перенести его в более легкие условия.

Контрольные нормативы.

Контры с выбором на простые действия.

Сабля. Упражнение 1. Защищающийся у стенки медленно меняет позиции 5—3. Атакующий из неподвижной боевой стойки наносит удар по маске или правому боку.

Упражнение 2. Атака та же, но защищающийся у стенки делает медленно челночные шаги вперед-назад со сменой позиций 5—3.

Упражнение 3. Дистанция средняя, оба в 3-й позиции. Атакующий испугивает противника легкими батманами, финтами и наносит удар по маске или левому боку.

Считаются поражения только в атаках. Обороняющиеся рапиристы и шпажисты пользуются только прямыми и полукруговыми защитами. Из 10 попыток: 1-я группа — 4 поражения, 2-я — 4, 3-я — 5.

Рапира — шпага. Упражнение 1. Дистанция средняя, соединение 6-е, нейтральное. Атакующий колет прямо или переводом.

Упражнение 2. То же, что упражнение 2 для саблистов, со сменой позиций 6—4. Атакующий колет прямо или переводом в обе стороны.

Упражнение 3. То же, что упражнение 3 для саблистов. Атакующий колет прямо или с переводом. Из 10 попыток: 1-я группа — 3 поражения, 2-я — 4, 3-я — 5.

Контры с выбором на сложные действия

Сабля. Упражнение 1. Дистанция средняя, 3-я позиция, атакующий — обман ударом по маске, удар по левому боку или наоборот.

Упражнение 2. То же, что упражнение 2 для саблистов, атака та же.

Упражнение 3. То же, что упражнение 3 для саблистов, атака та же.

Из 10 попыток: 1-я группа — 4 поражения, 2-я — 5, 3-я — 6.

Рапира — шпага. Упражнение 1. Из 6-го нейтрального соединения обман прямо — перевод или два перевода.

Упражнение 2. Атака та же при челночных передвижениях обороняющегося у стенки.

Упражнение 3. Дистанция средняя, 6-е позиции. Атака — обман во 2-й сектор, укол в 4-й или наоборот.

Из 10 попыток: 1-я группа — 3 поражения, 2-я — 4, 3-я — 6.

Контры с выбором на простые и сложные действия

Сабля. Упражнение 1. Дистанция средняя, третьи позиции, атака по маске или обман по маске, удар по левому боку.

Упражнение 2. То же, что упражнение 2 для саблистов, атака та же.

Упражнение 3. То же, что упражнение 3 для саблистов, атака та же.

Из 10 попыток: 1-я группа — 4 поражения, 2-я — 6, 3-я — 7.

Шпага — рапира. Упражнение 1. Дистанция средняя, 6-е нейтральное соединение, атака — перевод или два перевода.

Упражнение 2. Атака та же, защищающийся выполняет шаги вперед-назад.

Упражнение 3. После «испугивания» партнера атака переводом или двумя переводами. Из 10 попыток: 1-я группа — 5 поражений, 2-я — 6, 3-я — 8.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УРОК

Индивидуальный урок — ведущий метод тренировки квалифицированного спортсмена, осуществляемый преподавателем-тренером с одним занимающимся.

Как правило, тренер на протяжении многолетних занятий с учеником, изучив слабые и сильные стороны своего подопечного, имеет широкие возможности углубленно работать над ними, развивая «своизмы» спортсмена. Только тренер — мастер своего дела в уроке может создавать противоположные и

быстро меняющиеся боевые ситуации не в ущерб техническому совершенствованию ученика, постоянно корректируя тактические нюансы боевой схватки или отдельным фрагментам боя.

По педагогическим задачам индивидуальные уроки делятся на учебно-тренировочные, тренировочные уроки вольного боя с тренером и разминочно-соревновательные. Это деление условно, так как на каждом из них тренировка боевого действия имеет технические и тактические задачи.

Предлагая ученику фрагменты различных учебных боевых эпизодов, взятых из практики боя, тренер постоянно должен ощущать степень их боевой достоверности.

Математиками подсчитано, что в рапире, оружии только колющем, теоретически существует 12 тысяч наступательных комбинаций. Мы рассматриваем здесь только основные практические положения тренера и ученика, могущие служить поводом для начала результативной, действительной атаки. Эти поводы для атаки чисто внешние, связанные в большинстве случаев только с «тактикой приема» при относительно широкой амплитуде действий тренера вооруженной рукой и его акцентированными передвижениями.

Предлагаем некоторые из них:

а) вызовы атаки ученика, достигаемые перемещением оружия тренера из одной закрытой позиции в другую, обусловленную позицию (или соединение), открывающие сектор определенной поражаемой поверхности (например, в сабле тренер, находясь в 5-й позиции, меняет ее на 3-ю, приглашая ученика атаковать по маске);

б) как частный усложненный случай — «игра» тренера оружием с замедленной фиксацией в направлении атаки или ее первого действия (финта, батмана и т. д.). Например (сабля), тренер быстро и плавно меняет позиции, задерживаясь в 1-й, приглашая нанести удар по правому боку;

в) перемещения тренера, различные по характеру, амплитуде; создание предпосылок для результативной атаки или контратаки ученика. Например (в шпаге), из плавных, спокойных маневрированных передвижений на попытку тренера атаковать провести встречную атаку в руку с оппозицией гардой;

г) различного рода перемены соединений до его овладения, используя смену соединений, двойную переменную, вплоть до изменения его путем полужавязывания. Например (в рапире), на попытку из 4-го соединения завязать оружие в 8-е колоть с переводом кнаружи после различных действий на оружие ученика в виде попыток батманов, захватов, нажимов и т. п.;

д) вытягивание руки или статическая угроза «прямой руки», создающие благоприятные условия для атаки с действием на оружие саблистов и рапиристов;

е) ложная атака в виде разведки для принятия последующих мер в зависимости от действия тренера;

ж) комбинации передвижений тренера с работой вооруженной рукой, имитирующей подготовительные действия.

Еще раз подчеркнем, что к этому виду уроков допускается ученик, освоивший технику приемов в обучении без партнера, на мишенях и чучелах; получивший элементарные тактические навыки в различных видах парных упражнений, включая упражнения на дистанционное общение, взаимоуроки, рипостную игру на простые действия, контры определенных видов и учебные бои, по преимуществу технического направления, по упрощенным правилам судейства.

Таким образом, в учебно-тренировочных уроках участвуют ученики, получившие начальную технико-тактическую подготовку, достигшие уровня III разряда и показавшие незаурядные психомоторные, волевые качества на первых официальных соревнованиях.

На примере совершенствования атаки рапириста двумя переводами разберем взаимодействие тренера — ученика в индивидуальном уроке.

Упражнение 1. Тренер и ученик на ближней дистанции. Ученик владеет 6-м соединением. На попытку тренера медленно поменять соединение (4-е) ученик показывает слегка выпрямленной рукой перевод в 3-й сектор; на 6-ю защиту тренера ученик, выпрямляя руку, колет вторым переводом до положения прямой линии утыкания наконечника рапиры, гарды и руки, с тем чтобы стрела прогиба рапиры, направленная вправо-вверх, составляла 8—10 см.

Упражнение повторяется многократно, тренер постепенно сужает амплитуду перемены соединения и защиты, увеличивая скорость действий.

Упражнение 2. В той же последовательности выполняется атака два перевода с шагом вперед ученика. Тренер делает шаг назад.

Упражнение 3. Тренер меняет соединение с шагом вперед. Ученик выполняет действие в другой координации, с шагом назад, имитируя уже будущий тактический вариант — сложную контратаку.

Упражнение 4. Оба передвигаются в ближней дистанции. Тренер меняет соединения вперемежку с шагом вперед и назад. Ученик, сохраняя дистанцию, колет заданной атакой.

Упражнение 5. Дистанция больше ближней. Та же атака два перевода, но вместо шага вперед — полувыпад. Финт под локтем тренера, утыкание рапиры во втором переводе совпадает с постановкой маховой ноги на пол.

Упражнение 6. Ученик атакует с полным выпадом.

Упражнение 7. Тренер разрывает дистанцию до дальней, меняя соединение. Ученик атакует с шагом вперед (скачком) — выпадом. Рука в шаге вперед бездействует; собственная атака два перевода начинается с движения маховой ноги на выпад.

Упражнение 8. Маневрируют. Тренер на различных дистанциях меняет соединения. Ученик в зависимости от этого проводит основную атаку от полувыпада до шага вперед — выпада; внимание на действенность финта и различную взаимокоординацию рук, ног, туловища.

Упражнение 9. Маневрируют. Тренер на различных дистанциях в конце своего шага вперед меняет соединение. Ученик после шага назад пересекает инерционное движение назад, проводит ответную атаку в зависимости от месторасположения тренера — с выпадом различной длины, шагом вперед и выпадом.

Тренер, учитывая, что атаки с переводом прочно усвоены в предыдущих уроках, дает задание: «Если дистанция близка к средней, атакуйте с переводом; если предельно средняя или дальняя — два перевода».

Упражнение 10. Маневрируют. Тренер меняет соединения на разных дистанциях. Ученик выполняет условия вводной задачи, беспокоясь только о проведении нужной атаки, сняв заботу о своих защитах и контратакующих мерах, направляя все внимание на сохранение дистанции, выполняя дилеммную атаку в процессе передвижения или переводом, или двумя переводами, обращая внимание на технику, правильность выбора и своевременность боевого действия.

Упражнение 11. Маневрируют. На попытку тренера поменять соединение на месте или с шагом вперед ученик атакует в зависимости от созданной дистанции переводом или двумя переводами. На перемену соединения тренера с шагом назад ученик бездействует, сохраняя дистанцию, так как атаковать противника в основной атаке при его отходе нет смысла. Если же тренер идет вперед с многочисленными обманами или размашистыми действиями на оружие, ученик контратакует прямо или с переводом.

Эти связки требуют распределенного внимания и создают условия, близкие к боевым: не только выбора атаки (прямо или двумя переводами), но и тактического обыгрыша: контратаки или основной атаки.

Модификация атаки. Предыдущие 11 упражнений в той же последовательности, но из другого соединения (4-го) (им владеет ученик). Сигнал для атаки—тренер пытается с переводом завладеть 6-м соединением, т. е. отрабатывается атака двумя переводами, оканчивающаяся уколом в трудный для поражения наружный сектор.

По аналогии с предыдущими упражнениями отрабатывается атака двумя переводами в вертикальной плоскости, что значительно труднее: обман переводом вверх — колоть переводом вниз соединение 8-е, владеет ученик, на попытку тренера овладеть соединением ученик показывает укол в 3-й сектор и на 6-ю (4-ю) защиту тренера колет вторым переводом во 2-й (1-й) сектор, или обман вниз — колоть вверх (оба в 4-м соединении, тренер пытается овладеть 6-м, ученик показывает перевод в 1-й сектор и на 7-ю защиту тренера заканчивает атаку вторым переводом вверх).

Упражнение 12. Два перевода из различных верхних и нижних соединений с элементами «видения» учеником прямых и полукруговых защит, применяемых тренером. Выполнять в условиях первых 11 упражнений, но в относительно замедленном темпе защит тренера. Это в определенной мере способствует интуиции ученика, зависящей от степени его тренированности и знания противника.

Упражнение 13. Ученик на попытку овладения соединением тренером делает укороченную простую атаку — прямо, переводом, в отличие от основной атаки, начиная движение вооруженной руки. Тренер в шаге назад берет любую защиту без нанесения ответа. Ученик, страхуясь от рипоста, овладевает соединением и, закрываясь вперед, в повторной атаке наносит укол двумя переводами. Делая первую, т. е. ложную, атаку, ученик в некоторой степени ожидает защиту и ответ со стороны тренера и работает на контррипосте. Если же тренер отходит пассивно, то ученик возобновляет атаку, закрываясь вперед со страховкой в соединение, которым он овладел, производит «нажим» и на инстинктивное защитное движение тренера колет его двумя переводами в обычной технике.

Упражнение 14. Инициатором передвижений является ученик, который с шагами вперед, легкими разведывательными батманами и захватами (например, в 6-е и 4-е соединения) готовит атаку. Тренер отступает и, внезапно останавливаясь, сокращает дистанцию до средней. Ученик незамедлительно проводит сильный контрбатман и колет двумя переводами.

Упражнение 15. Предыдущее упражнение, но разведывательные действия на оружие на месте или с шагом вперед делает тренер. В одном из движений шага вперед и выпрямления руки ученик, воспользовавшись сокращением дистанции,

предварительно завладев соединением, атакует двумя переводами, т. е. «ловит» тренера на шаг вперед.

Упражнение 16. Соединение 14-го и 15-го упражнений, — выполняемые с переменной инициативы передвижений тренера и ученика.

Упражнение 17. На «игру» клинком тренера в верхних и нижних позициях вначале на месте, затем в передвижениях ученик, используя правило «противохода», производит финт переводом в открывающийся сектор тренера и на его защиту колет вторым переводом в открытый сектор.

Упражнение 18. Атака двумя переводами не в качестве основной, а в порядке ответной атаки. Для этого тренер заказывает ученику защиты на 2—3 точки. После парада с шагом назад ученик в зависимости от дистанции колет с переводом или заданными двумя переводами.

Здесь приведены почти все практические варианты тренировки только атаки «два перевода». По тому же принципу идет совершенствование других атак с финтами, действием на оружие и комбинированных атак не только на рапирах, но и шпагах и саблях с учетом разницы исходных положений, специфической техники и применения ее в этих видах оружия.

Не следует забывать, что предлагаемые типовые упражнения в двух переводах рассчитаны на длительный срок совершенствования, в процессе которого очередность их индивидуализируется, так же как и исходные положения; меняется инициатива, и только в редких случаях тренер иногда сам атакует ученика, развивая у него перераспределенность внимания между подготовкой атаки, самого атакующего действия, защитных и контратакующих средств.

Тренировка оборонительных действий занимает меньше половины времени в работе тренера с учеником, если это не диктуется особыми задачами урока, связанными с периодом тренировки, типом бойца, степенью владения наступательными и оборонительно-контратакующими действиями ученика.

Как правило, в этом виде урока параллельно совершенствуются определенного типа атака и меры защиты против нее. Это, между прочим, способствует чередованию большой физиологической напряженности мышечной массы атакующего фехтовальщика с меньшей нагрузкой на ноги, но большей на психику защищающегося или контратакующего, который находится в состоянии повышенного «ожидания» и вынужден реагировать на активные действия тренера.

Недостатками в тренировке активных защитных действий у многих тренеров являются:

- а) однообразие атакующих действий, выполняемых только способами «переводом» в колющих видах оружия и «прямо» в сабле;
- б) тренировка защит из одной, часто несвойственной ученику позиции;
- в) тренировка классических защит только способом «подставки», исключая защиту перехватом («ловля клинка») и защит типа «уступающих» в третьем эшелоне;
- г) отсутствие тренировки защитных действий из разных позиций, в том числе из промежуточных, создаваемых «игрой оружия» как тренера, так и ученика;
- д) тренировка опровергающих действий атаки тренера с различными видами действий на оружие ученика в виде батманов, захватов, толчков и нажимов;
- е) тренировка парадов с явно выраженными предсигналами атаки со стороны тренера, не воспитывающих у ученика защитную реакцию на последнее, истинное движение атаки — основу современного поединка;

ж) недостаточность тренировки сложных защит и немедленных ответов, укладывающихся в формулу «касание оружия — рипост»;

з) малое количество защит с шагом вперед, особенно в колющих видах;

и) рассматривая рипосты и контратаки как часть активной обороны, некоторые тренеры злоупотребляют ответами прямо по кратчайшей линии, не используя в должной мере рипосты с переменной линии укола (удара) при активно-пассивной защите, а также альтернативности между парадом и контратакой, особенно в индивидуальных уроках тренировочного типа.

Ниже на примере совершенствования 4-й защиты и ответа рапириста приводятся методические приемы учебно-тренировочного индивидуального урока в защитных действиях. Просмотрим примерную последовательность действий ученика и тренера, имея в виду, что любая другая защита как рапириста, так и шпажиста, саблиста тренируется в тех же параметрах с большей долей специфики того или иного вида оружия.

Упражнения 1—4 на совершенствование «классической» 4-й защиты

Упражнение 1. Соединение 6-е, владеет ученик. Дистанция чуть дальше ближней. Тренер с подшагиванием, варьируя ритм, скорость и глубину атаки, наносит укол переводом в 4-й сектор. Ученик с шагом назад парирует атаку 4-й защитой и рипостирует кратчайшим путем; ноги работают «на дистанцию», рука «от дистанции». Сокращая дистанцию и увеличивая скорость атаки, тренер, как и в последующих упражнениях, повторяет движение многократно, принимая ответ ученика.

Упражнение 2. То же, но тренер уменьшает глубину атаки. Ученик защищается на месте и наносит ответ прямо.

Упражнение 3. Применение обоих упражнений, доводя их до контррипостов.

Упражнение 4. Соединение 4-е, владеет ученик. Тренер в последовательности предыдущих упражнений отрабатывает основной вариант защиты — круг 4.

Упражнение 5. В «боевых» защитах. Тренер атакует последовательно: батман в 6-е соединение — перевод, контрбатман в 4-е — прямо, захват в 6-е — перевод, контрзахват в 4-е — прямо, соответственно применяя другие действия на оружие ученика (нажим, толчок) с последующим уколом прямо или переводом, задерживаясь на выполнении каждого упражнения до его усвоения в рамках задач урока. Ученик вначале с шагом назад, затем на месте защищается с нанесением ответа и контрответа на возобновляемую защиту и ответ тренера.

Это основной методический прием, требующий защиты ученика после боевых атак, проводимых тренером с различными действиями на оружие и пытающимся вывести оружие ученика из привычных статических положений.

Упражнения 6—9 на совершенствование 4-й защиты, спровоцированной учеником («преднамеренные» парады)

Упражнение 6. Ученик с разведывательным шагом вперед, осуществляемым более медленным движением правой ногой, чем левой, пытается захватить оружие тренера попеременно в 6-е и 4-е соединения (вооруженная рука выполняет роль локатора, радара).

На начало одного из осторожных движений ученика тренер атакует вначале переводом, а по мере усвоения приема с любым действием на оружие в 4-ю или 3-ю линию. Ученик, предвидя начало атаки, после медленного шага вперед

правой делает быстрый шаг назад левой ногой и в боевой стойке берет преднамеренную защиту 4-ю или 4-ю круговую с последующим ответом.

Упражнение 7. Ученик наступает на тренера с вызовом в верхние секторы, попеременно беря 4-ю и 6-ю позицию или выпрямляя руку до положения «статической угрозы». На атаку тренера ученик перекрывается прямой или круговой 4-й защитой.

Упражнение 8. Ученик медленно наступает с одновременной «игрой» оружием в границах изученных позиций, снимая бдительность по окончании шага вперед. На попытку тренера колоть в верхние секторы ученик из любой «классической» или промежуточной позиции закрывается упомянутыми выше защитами и наносит ответ.

Упражнение 9. Тренер в инициативном передвижении меняет позиции. Ученик, не разрывая установленную дистанцию, следует своим оружием за оружием тренера. На попытку тренера атаковать в верхние линии ученик из промежуточных позиций, не возвращаясь в привычное для него боевое положение, закрывается 4-й или круговой 4-й защитой с последующим ответом.

В упражнениях с 6-го по 9-е инстинктивно-рефлекторные защиты 6 или круговая 6-я расцениваются как брак в связи с отсутствием преднамеренности.

Упражнение 10. Ученик в простой ложной атаке. Тренер закрывается 4-й защитой с ответом прямо. Ученик, стоя на выпаде, перекрывается 4-й защитой от ответа и наносит контрответ во внутренний сектор («сработать на контррипосте»).

Упражнение 11. Ученик делает контрбатман в 4-е соединение и показывает укол; тренер имитирует рефлекторность ответа прямо, ученик перехватывает ответ тренера 4-й защитой и с переводом колет в 3-й сектор.

Упражнение 12. Воспитание у ученика умения брать защиту в последний момент атаки. Инициатор передвижений — тренер. Дистанция боевая. Тренер производит подготовку атаки в виде легких различных действий на оружие ученика, неглубоких финтов, пытаясь вывести ученика из состояния готовности, отразить его атаку или потерять чувство дистанции.

В один из моментов выполняет действительную, основную атаку, на которую ученик перекрывается 4-й защитой и отвечает.

Каждое реагирование ученика защитой на подготовительное движение тренера расценивается как брак, так как основная цель упражнения — финтам противника не верить и на них не реагировать.

Упражнение 13. Выработка у ученика трех пространственных диапазонов 4-й защиты. И. п. — 4-е соединение, владеет ученик. По предварительному распоряжению тренера от его атаки в 3-й сектор ученик закрывается впереди с оппозиционной 6-й защитой. В случае финта и продолжения атаки тренером ученик перекрывается 4-й обычной защитой подставкой во 2-м эшелоне и на перехват тренером с шагом вперед рипоста ученика ученик закрывается 4-м уступающим парадом с шагом назад до положения «крючка».

То же упражнение, но из 6-го соединения, которым владеет ученик: тренер последовательно делает три перевода, от которых ученик закрывается 4-й оппозиционной защитой, 6-й защитой «подставкой» и 4-й уступающей до положения «крючка», используя по глубине обороны последовательно все три защиты.

На более позднем этапе совершенствования тренер действительно колет в одном из трех переводов, вынуждая ученика использовать все варианты трех этажей 4-й защиты.

Упражнение 14. Технические «экзерсисы» на тактильное ощущение свершившегося парада.

Тренер с финтами (или без них) атакует ученика, который реагирует на все обманы и в случае взятия оружия тренера (в нашем примере в 4-ю защиту) немедленно отвечает. В практике этот методический прием носит название «дзинь-рипост», так как взятое оружие тренера дает право на ответ. Тренер должен чередовать простые атаки и атаки с многочисленными финтами (между 6-й и 4-й защитами), добиваясь немедленного ответа после соприкосновения оружия ученика с его оружием, в дальнейшем не путая батманы тренера со своим защитным действием.

Упражнение 15. 4-я защита со сближением (шагом вперед), приводящая к ломке основной дистанции и продолжению ближнего боя.

Упражнение 16. На решение задачи прямого ответа ученика или ответа с переводом.

Тренер в атаке подает оружие таким образом, чтобы ученик почувствовал последующее давление его оружия, связанное с началом его защиты (в этом случае выполняется укол «переводом» или «прямо», если нет сопротивления оружию тренера).

Упражнение 17. На выбор учеником средств контратаки или защиты с последующим рипостом. В нашем примере ученик от простой атаки, наносимой тренером в передвижениях от способа «прямо» до «переноса», защищается 4-й защитой или контратакует при атаках с многочисленными обманами или нарочито широкими движениями тренера в простых атаках или в его затянутых синкопирующих действиях.

Это методическое упражнение, как правило, дается на рубеже совершенствования — тренировки активно-защитных средств, так как решает задачу «или — или», связанную с распределением внимания между двумя, по существу, противоположными действиями: защиты или атаки.

Приведенные выше 17 упражнений на совершенствование 4-й защиты и ответа в той же последовательности распространяются и на тренировку той же 4-й защиты, но из разных исходных положений (позиций 7, 8, 2, 9), что намного увеличивает число комбинаций основных защитных действий (парадов), ответов на различных дистанциях и контратак.

С повышением спортивного мастерства повышаются требования и к нанесению рипостов от способа «по кратчайшей линии» до ответов в различные точки поражаемой поверхности фехтовальщика, включающие бок, спину и даже небольшие пространства, прикрытые головой и вооруженной рукой отступающего рапириста после неудавшейся атаки.

Как показали международные встречи, отсутствие точности уколов в рипостах и на сближающегося противника является слабым местом наших рапиристов и шпажистов.

Процесс совершенствования защитных действий требует постоянной многолетней работы, и опытный тренер выбирает нужные ему методические приемы тренировки парадов в пределах номерных защит, данных в программе совершенствования для различных групп подготовленности.

В учебно-тренировочном уроке кроме отдельного обучения приемам атаки, защиты с ответами и контратак тренер подводит ученика к совершенствованию всех компонентов ведения боя в совокупности. Это требует повышенного перераспределения внимания ученика, сохранения дистанции и «узнавания» предсигналов, чтобы своевременно реагировать на возникающую боевую ситуацию, создаваемую тренером, что постепенно подведет ученика уже к тренировочному индивидуальному уроку.

За основу выбирают ранее усвоенные приемы и узкое боевое действие, разучиваемое в данном уроке с акцентом на последнем.

Этому методическому приему предшествует объяснение тренером 1—2 поводов атаки и контратаки ученика, в то время как определенные защитные обусловленные действия его выполняются в зависимости от сектора поражения тренером. При неверном исполнении боевого действия тренер повторяет ситуацию, добиваясь оптимального выполнения упражнения для данной стадии обучения.

Тренировочный индивидуальный урок

40—45-минутный тренировочный индивидуальный урок дается ученикам 3-й группы. Тренер периодически дает задание на определенный, достаточно широкий круг технико-тактических действий, сообщает ученику только об общем характере возможных боевых ситуаций и, находясь в маневрировании, молча действует оружием, создавая необходимую тактическую обстановку, способствующую применению учеником различных наступательных и активно-оборонительных действий.

В практике этот вид урока носит название «немой». Для ученика это почти вольный бой, но с несколько сокращенными средствами, обусловленными задачами урока.

Если в парных упражнениях тренер главную роль видит в воспитании у ученика стереотипной повторяемости приема, то в тренировочном индивидуальном уроке он вносит в каждое новое повторение упражнения: уменьшение амплитуды движения оружия, изменение дистанции, повышение скорости движений и перемена их ритма, смену тактических задач, т. е. строит свои действия по принципу «повторение без повторений» с максимальным приближением к практике боя, тем самым развивая вариативность действий ученика.

В «немом» уроке часто тренируются и домашние заготовки для борьбы с конкретным противником.

Пример «немого» урока приводится на стр. 112 с расширенным арсеналом действий тренера.

Индивидуальный разминочный урок

Этот вид урока продолжительностью 5—15 мин применяют перед соревнованиями многие мастера, выдающиеся спортсмены после общей разминки и за 15—20 мин до начала боев. Его эффективность зависит от степени физиологической и психической вработываемости данного фехтовальщика, его стартового состояния. Для спортсменов с заметными проявлениями неуравновешенности психических процессов задача урока состоит в снижении

уровня возбудимости нервной системы, установлении гармоничности между процессами возбуждения и торможения.

На уроке-разминке тренер, избегая утомления ученика, повторяет его «коронные» Приемы в излюбленных ситуациях, позволяющих бойцу сохранить свежесть, а главное — победный настрой ученика.

Исключается введение новых элементов и комбинаций, которые могут и не получиться. Тренер, если он даже знает и видит неподготовленного ученика к данному бою, должен искусственно вселить уверенность в спортсмена и укрепить стремление к победе.

В некоторых случаях разминочный индивидуальный урок заменяется легкими спортивными боями (без счета) с товарищами по команде.

В любом случае урок-разминка должен подготовить ученика к интенсивной соревновательной работе и настроить его на боевой лад.

Урок боя с тренером на совершенствование избранных боевых действий

Эта методическая форма общения тренера с учеником введена советскими педагогами не так давно и решает одну из основных задач — закрепление отдельных моментов боевой техники в различных тактических вариантах ее исполнения, на фоне быстрого переключения от атакующих действий с выбором к защитным действиям в виде парадов и контратак.

Таким образом, в этом упражнении по заданию тренера можно использовать обширный арсенал боевых действий, отрабатываемый учеником в данный период тренировки.

В индивидуальном уроке происходит углубление спортивно-педагогического процесса: от заранее обусловленной системы действий тренера, связанных с распоряжениями, командами, через экспромтные его действия в так называемом немом уроке, разновидностью которого являются атака с неизвестным окончанием, к уроку боя с тренером, где совершенствуются отдельные боевые эпизоды, связка поединка как с отвлеченным, идеальным противником так и конкретным бойцом «под противника», имеющим свою манеру боя и «коронные» номера.

Этот вид учебного боя позволяет тренеру в любом возрасте быть всегда авторитетным в его проведении, независимо от того, успешно ли он закончил свою боевую карьеру или никогда не имел больших спортивных достижений. Разница в классе ученика и тренера нивелируется особыми условиями проведения учебного боя, так как инициатива в нем, как правило, принадлежит тренеру, для которого этот бой проводится в преднамеренных действиях, в то время как ученик в зависимости от боевой ситуации поступает всегда экспромтно, в соответствии с задаваемыми тренером фрагментами боя, что всегда намного труднее.

Тренер обуславливает боевую заданную ситуацию, включающую для ученика как минимум одну совершенствуемую атаку, одну защиту и контратаку, т. е. практически весь набор отдельных приемов, свойственных поединку. За ним остается инициатива в передвижениях и создании выгодного момента для начала атаки учеником, взятии определенной защиты с последующим ответом и нанесением контратаки.

Ученик считается выигравшим схватку у тренера в том случае, если:

а) он выполнил в обусловленный тактический момент заказанную атаку, защиту или контратаку, нанеся действительный укол (удар);

б) боевое действие было выполнено в технике, соответствующей параметрам того или иного приема, свойственной его сегодняшней технической подготовленности;

в) ученик провел заказное действие в максимальной для него скорости и ускорении, а также с минимальным временем реакции на действие тренера и с обязательным нанесением действительного укола-удара.

Нарушение одного из этих условий считается поражением ученика, хотя он и не получил от тренера действительного укола.

Этот учебный бой предлагается тренером ученику в конце индивидуального урока, когда последний значительно устал, но спортивное самолюбие позволяет сделать все необходимое для его победы над тренером в этом бою.

Поединок, проводимый из 3 боев по 5 уколов, можно закончить со счетом 2:0 в пользу ученика или тренера, но с точки зрения педагогики лучше, когда первый бой выигрывает ученик, а второй бой — после предупреждения тренера с введением им различных неожиданных действий в запрограммированную структуру боя — выигрывает тренер, а результат третьей, «контровой» партии решает тренер в зависимости от настроения ученика, его успехов в предыдущих двух боях, тем более что тренер всегда может повернуть счет боя в любую сторону, даже «не придираясь» к моментам исполнения учеником боевых действий, а давая (или не давая) повод к успешному (или неуспешному) действию ученика. Хорошо, когда последний, решающий поединок выигрывает ученик, это воспитывает в нем уверенность, веру в действительность применяемых им приемов.

Положительными чертами этого вида боя являются: а) отработка в эмоциональной форме общения с тренером «мелочей» техники боевых приемов в разнообразной тактической обстановке, на фоне боевой практики, распределения учеником внимания между тремя основными компонентами боя — атакой, защитой и контратакой — и переключения этого внимания в определенный момент на основное действие; б) совершенствование приемов, направленных против конкретной модели будущего противника с его «своизмами» и особенностями построения боя.

Отрицательной стороной этого вида урока является то, что инициатива в «завязках», отдельных фрагментах боевой практики принадлежит тренеру. Это ограничивает ученика в проявлении собственной инициативы и создании боя по своему рецепту, навязывании противнику своего, собственного стиля боя.

Продолжительность этого вида учебного боя у спортсменов 2-й группы составляет 5—8 мин от индивидуального урока, у спортсменов высшей квалификации (3-я группа) — 10—12 мин, т.е. 25—30% от общего времени работы с тренером.

Приводим образцы построения учебного боя с тренером (табл. 6).

Таблица 6		
Действия тренера	Действия ученика	Результат и счет
<i>Тренер и ученик выполняют упражнение маневрируя</i>		
Передвигается в тренерской стойке, делая шаги различной длины вперед-назад, пытаясь	Сохраняет дистанцию	

сблизиться или разорвать дистанцию		
С шагом назад меняет 8-ю позицию на 6-ю	С шагом вперед пытается атаковать	1:0 в пользу тренера. За атаку ученика, выполненную на шаг назад тренера
Атакует тремя переводами, оканчивающимися вниз	На 1-й (2-й) перевод с шагом назад контратакует	1:1
Атакует в беге: контрбатман в 8-е соединение, укол с переводом	Инстинктивно защищается 4-й, отвечает	1:2 в пользу тренера: взята привычная, а не обусловленная круговая 6-я
На месте меняет 6-ю позицию	Батман в 4-ю, перенос-перевод, нет «пика» ускорения	1:3 — неправильно выбранная атака на средней дистанции
Атакует просто в верхний сектор	Защита круг 6 — ответ переводом	2:3 в пользу тренера
С шагом вперед в 6-й позиции, создает среднюю дистанцию	Батман в 4-ю — укол с переводом	3:3
<i>Тренер в передвижениях и полувыпадах создает впечатление подготовки атаки</i>		
На месте берет 6-ю позицию	Вначале пытается контратаковать, поверив передвижениям тренера, затем медленно атакует	4:3 в пользу тренера — за ошибку в выборе действий и технические погрешности в атаке
Делает шаг назад, берет 6-ю позицию	Выполняет атаку: шаг вперед, батман в 4-ю, перенос-перевод	4:4
Тренер берет 7-ю позицию	Ученик берет обобщающий круг 6, отвечает уколом в руку	4:4 — укол недействительный
С шагом вперед в 6-й позиции, создает среднюю дистанцию	Батман в 4-ю, укол с переводом	5:4 в пользу ученика

Рапира (3-я группа). Совершенствование: а) атаки с батманом или контрбатманом в 4-е соединение, укол с переводом на средней дистанции и батман в 6-е соединение — перенос, перевод с дальней дистанции; б) защиты круговая 6-я — ответ с переводом; в) контратаки уколом прямо. Тренер на прямых ногах, ученик в боевой стойке, оба в восьмых позициях. Инициатор передвижений — тренер. Повод для атаки ученика — тренер на месте или с шагом вперед берет 6-ю позицию, для контратаки и защиты — различные нападения тренера.

Во втором бою тренер более требователен в оценке технического и тактического заданного материала: предупреждает ученика о своем намерении выиграть бой и о введении «неожиданностей» с его стороны в виде продолжения «завязок», реконтррипостов, контратак в ходе сложных атак ученика; выигрывает бой, создавая повод для проведения «контровой», решающей третьей партии.

Особенно рекомендуется проведение такого типа боя в соревновательном периоде против будущих «трудных» противников, которым ученик проигрывал в соревновательных боях. На основе анализа неудач тренер и ученик подбирают и выполняют типовые упражнения с учетом сильных и слабых сторон противника и ученика, с тем, чтобы эти «домашние заготовки» могли принести успех.

По аналогии с приведенным примером строится учебный бой на шпагах и саблях. Глубокие знания законов фехтовального поединка позволят тренеру подобрать необходимый технико-тактический материал для совершенствования ученика.

Глава V

ТАКТИКА И БОЕВАЯ ПРАКТИКА

Тактика фехтования в широком понимании — это умение вести бой с целью победить противника, применяя целесообразные боевые действия с учетом своих возможностей и возможностей противника в рамках правил соревнований.

Теория тактики фехтования, разработанная советскими тренерами во главе с В. А. Аркадьевым, базируется на исследованиях психологии и предусматривает определенные закономерности ведения фехтовального поединка и создания оптимальных психологических предпосылок для совершенствования умения вести бой. Теория тактики и общие вопросы методики наиболее полно изложены В. Аркадьевым в учебном пособии «Тактика фехтования» и в учебнике (для институтов физической культуры) «Фехтование».

Весь процесс обучения и тренировки фехтовальщика в узком понимании представляет собой последовательную и систематическую подготовку к соревновательным боям, являющимся лучшим и главным средством тактической подготовки.

ПРОГРАММА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ 3-й ГРУППЫ

Рапира. Передвижения: прыжковый выпад, выпад со скольжением левой ногой, атака броском после полувыпада и выпада. Позиции 9.1.

Простые атаки: с переносом из нижних соединений, с оппозицией во 2-е, 5-е соединения.

Защиты: 7, 2, 9, 1-я. Комбинации ранее изученных защит, выполняемых отбивом, отведением впереди (ловля клинка), обычные (парады), движением на себя, выполняемые прямо, полукругом и кругом. Защиты с использованием «крючка». Защиты со сближением.

Сложные ответы: с включением переноса, «завязыванием», ответы синкопирующие — на месте, с выпадом и броском. Защиты с уклонением телом от уколов.

Сложные атаки: с проходящим батманом, нажимом и толчком, выдержкой, последующим уколом в нижние секторы; атаки с «завязыванием» с конечным уколом по преимуществу в 3-й и 2-й секторы. Атаки на «видение» и тактильные ощущения. Полуторатемповые атаки. Контртемповые атаки. Умение вести ближний бой с применением дозволенных технических средств. Контратаки с оппозицией во все секторы, выполняемые прямо, с переводом и переносом. Сложные контратаки, выполняемые на первый темп атаки противника, в развитии наступательных действий. Перехваты атак.

Шпага. Передвижения и позиции (см. «Рапира»),

Простые атаки: уколы «захлестом». Атаки с переносом во всех дистанционных взаимоотношениях. Атаки «кошачья лапа». Атаки уколом в стопу с уклонением вниз. Встречные оппозиционные атаки.

Простые защиты: 1-я и 9-я. Уступающие защиты. Сложные защиты с включением контратак. Защиты-перехваты с шагом вперед и выпадом с ответами в спину. Ответы с переносами, с завязыванием. Борьба в положении «кор-а-кор».

Сложные атаки. Трехтемповые атаки с обманами с включением способов нанесения уколов прямо, переводом и переносом. Комбинированные атаки, начинающиеся с различных действий на оружие противника, типа: захват — 2 перевода, батман — перенос — перевод и т. п. Атаки на «видение». Реконтррипостная игра. Простые контратаки в кисть, выполняемые всеми способами с оппозицией. Сложные контратаки на месте и в отступлении в различные фазы развития атаки противником. Контртемповые атаки. Умение вести бой с ближней дистанции.

Сабля. Передвижения (см. «Рапира»). Защиты 6-я и 7-я. Ответ с переводом и переносом, выдержкой и обманом, ответы синкопирующие, выполняемые на месте, с выпадом и броском. Мака со страховкой. Различного рода атаки с переключениями всех видов. Атаки с действием на оружие в нижних линиях. Сдвоенные удары. Атаки с проходящими батманами. Комбинированные атаки типа ложное действие на оружие в 4-е соединение с окончанием атаки по внутренней линии или маске. Атаки с оппозицией уколом и ударом. Рубка поражаемой поверхности в ближнем бою и защиты от них. Полутора-темповая атака. Рубка левого бока.

Контратаки с переводом и оппозицией. Удары в контртемп. Работа на тактильные ощущения.

Требования и объем умений по тактической подготовке спортсменов 3-й группы для всех видов оружия

Помимо твердого знания тактики, всех технических приемов и действий в фехтовании на данном виде оружия и умения применять в соревнованиях в зависимости от тактического типа противника объем тактических средств, характеризующий спортсменов 1-й и 2-й групп, мастер спорта обязан:

1. Иметь свой излюбленный тактический прием, дающий при разумном его использовании в боях со спортсменами, немного уступающими ему по подготовленности, постоянный положительный эффект.

2. В условиях соревновательного боя при автоматизированной, но вариативной технике рефлекторного выполнения боевых действий уметь мгновенно переключать внимание с одного тактического замысла на другой, входя в психологическую борьбу с противником в форме развитого тактического мышления, необходимого для подготовки и реализации преднамеренных акций.

Фехтовальщики, входящие в 3-ю группу, из раздела подготавливающих действий должны:

1. Уметь подавить инициативу противника, лишив его самостоятельности действий или ограничив их, навязать свой стиль и манеру ведения боя.

2. Добиться исключения предсигналов в атакующих, контратакующих и защитных действиях.

3. При помощи индивидуальной «игры» своим оружием и дистанцией уметь выводить противника из состояния статической собранности, без контроля

сознания уметь создать боевой фон для успешного применения основных действий в виде 1—2-ходовых тактических ловушек.

Из раздела действий нападения фехтовальщики должны:

1. Уметь на основании предварительного изучения противника и изучения его в ходе данного боя проводить обобщенную или конкретную активную подготовку своей атаки, прибегнув к оперативной, специализированной памяти.

2. Уметь постоянно ориентироваться в скоротечной смене намерений противника, чтобы при возникновении экстремальных ситуаций, не теряя способности к молниеносной импровизации, грамотно выполнять боевые действия (различного рода переключения).

3. Уметь в случае необходимости подготовить атаку с преднамеренным ремизом или репризом и контртемповую атаку.

Из раздела действий обороны фехтовальщики должны:

1. Уметь пользоваться непреднамеренными защитными действиями на последней линии обороны в сочетании с контратаками, требующими высшей степени автоматизации вариативного двигательного навыка на основе «чувства боя».

2. Иметь в своем арсенале инициативные действия экспромтного характера.

ТАКТИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОСТРОЕНИЯ ПОЕДИНКА

Фехтовальный поединок условно можно разделить на 5 фаз:

1-я фаза. Предварительная подготовка спортсмена к конкретному бою включает анализ предыдущих встреч с противником, беседы с тренером по предстоящему бою, советы товарищей по коллективу, команде, наблюдение за противником во время разминки и боев с другими его соперниками, данные своей оперативной памяти о его излюбленном репертуаре и т. п. При сопоставлении сильных и слабых сторон противника намечают общие контуры противодействия и их варианты в форме стратегического плана на предстоящий бой.

2-я фаза. Разведка и принятие тактического решения характерны непосредственным изучением противника в начальной фазе боя посредством разведки его намерений, реакций на различные действия. В конце этапа фехтовальщик должен уметь формировать свои замыслы в тактические комбинации и решать конкретные задачи: что и когда делать (заметим, что вопрос «как», характеризующий технику, не должен волновать квалифицированного спортсмена, технические навыки которого должны быть доведены до вариативной автоматизации).

В основе принятия решения лежит информация, полученная на первом этапе во время разведки боем.

3-я фаза. Непосредственная подготовка к основным боевым действиям характеризуется созданием наиболее выгодной ситуации. Она наступает только после разгадывания замыслов противника. В условиях единоборства спортсмен строит план действий на основе создавшихся тактических предпосылок. Чтобы эти боевые действия были успешными, необходимо преднамеренно вызвать у противника состояние ослабленности бдительности, переключить или отвлечь его внимание, создать так называемый распloffовый момент.

Эта фаза продолжительна по времени, так как фехтовальщик стремится ввести в заблуждение противника, разоблачить его обманные действия и создать тактические ловушки, требующие скоростного оперативного тактического мышления, быстроты раскрытия, иногда сложных замыслов противника и его логических умозаключений.

4-я фаза — основные боевые действия — обеспечивает реализацию смысловой тактической задачи — нанести укол.

Начинается с момента создания необходимых предпосылок для выполнения боевого действия и заканчивается логическим завершением этого действия. Эту фазу условно можно разделить на два этапа:

а) этап восприятия и переработки информации о создавшейся проблемной ситуации, занимающий отрезок времени от момента возникновения ситуации до начала движения; в этот момент, прежде чем отреагировать, спортсмен мгновенно осознает ситуацию, выбирает наиболее эффективный прием, представляет возможные контрдействия противника и продолжения своих действий в целях успешного завершения тактической комбинации; б) этап действия, занимающий время от начала движения до его завершения. В этот период и протекает боевое действие (атака, контратака, защита и т.п.), которое определяет конечный результат.

5-я фаза — оценка и анализ выполненных действий — имеет место и в тех случаях, когда бой складывается так, что предварительные действия разведки, маскировки и т. п. не дают желаемого результата в создании острой выгодной ситуации, а также когда действия развиваются успешно. В первом случае боец пересматривает прежние выводы и строит новые варианты тактических взаимодействий, во втором — анализ действий направлен на дальнейшее развитие тактического плана, продолжение и успешное завершение поединка.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ

Подробный анализ поединка позволит познакомить занимающихся с применением на практике основ теории тактики.

Для этого применяется следующий методический прием. Ведущий занятия подбирает пару, для которой характерен определенный штамп в выборе тактического разрешения в той или иной ситуации, и предлагает ей провести вольный бой на счет, после чего партнеры на время удаляются из зала. Тренер объясняет группе особенности ведения ими боя, излюбленные приемы и характерные для них тактические решения, после чего спортсменов снова приглашают в зал для ведения вольного боя.

Ученики активно наблюдают за ведением боя и мысленно участвуют в решении задач первой фазы тактического мышления.

После боя один из партнеров (более слабый и приверженный к однообразным действиям) снова удаляется из зала, и вся группа обсуждает его тактическую манеру, стиль боя и коллективно под руководством тренера составляет общий план построения с ним боя. С помощью условных обозначений тренер записывает на доске последовательность уколов, которые он должен нанести ученику. Затем приглашают в зал ученика, и он, не зная сути эксперимента, ведет бой с тренером по заранее намеченным планам.

В процессе поединка тренер может остановить бой и внести некоторые коррективы в последовательность нанесения им уколов (ударов), обратив внимание учеников на средства разведки, создание тактических ловушек и т. д. После окончания боя тренер подводит итог, объясняя, почему он не смог провести заранее запланированное действие, что заставило изменить в процессе боя первоначальное решение и т. д.

Примерно так, же происходит и совершенствование в отдельных тактических приемах: маскировке намерений и действий, в обманывании противника, в боевой ориентировке, в создании «расплоховых» моментов и т. п. Таким образом постепенно развивается целенаправленное тактическое мышление, которое в дальнейшем ведет к боевым действиям экспромтного характера.

Отдельные тактические моменты могут демонстрировать и тренеры, подыгрывая друг другу, но убедительность в этом случае менее эффективна. В практике работы этот прием часто носит другую окраску — тренер подходит к паре, ведущей бой, и сам пытается провести тактический прием, не удавшийся одному из спортсменов.

Последовательность обучения тактике условно можно разделить на три стадии.

Первая стадия (дает ответ на вопрос «как делать?») — начальное освоение пространственной структуры приема (т. е. первичное обучение технике). Но так как техника и тактика даже на этом этапе неотделимы друг от друга, перед занимающимся возникает и другой вопрос: «Почему я это делаю?» Таким образом, уже на первичном этапе обучения делается попытка заглянуть и проникнуть в глубь формальных двигательных действий. На этой стадии обучения тактике ученики овладевают простейшими формами упражнений без противника, на подсобных снарядах, боевыми действиями с помощью тренера или партнера.

После этого можно переходить ко второй стадии обучения приема (дает ответ на вопрос «когда выполнить боевое действие?») — тактике, но пока ограниченной конкретными боевыми действиями: атакой, защитой, ответом, контратакой, т. е. «построением фехтовальных фраз». В этот период переходят к более сложным упражнениям: парной работе, взаимоурокам, где один партнер атакует, другой защищается с предельно суженным выбором средств для тактического обыгрывания партнера.

Третья стадия обучения тактике (дает ответ на вопрос «когда и что выполнять?») — совершенствование сложных специализированных реагирований и тактических навыков.

На этой стадии совершенствования и тренировки решающее значение приобретают также специализированные формы проведения упражнений: индивидуальный урок, необусловленные контры, рипостная свободная игра и, конечно, учебно-тренировочные бои преимущественно тактической направленности, технико-тактические бои, бои специальной боевой подготовки и бои «с протоколом». Таким образом, в индивидуальном уроке фехтовальщик тренируется главным образом в тактической подготовке. В боях, являющихся главным средством воспитания «боевитости», фехтовальщики соревнуются в проявлении и совершенствовании тактических навыков и умений.

В длительном процессе начального обучения ведущая задача — школьная техника, а тактика укладывается в рамки одного изолированного боевого действия («тактика приема»). При совершенствовании многих технико-тактических связок

этого типа по мере овладения пластическими двигательными стереотипами фехтовальщик большее внимание уделяет развитию специализированных боевых реагирований и искусству управления ими в бою, т. е. тактике, хотя эти упражнения по закону обратной связи неизбежно содействуют совершенствованию техники, но уже боевой, вариативной.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ БОИ С ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Эта группа боев наиболее обширна, так как техника и тактика в фехтовальном поединке органически связаны.

1. Бой на поражение определенного сектора пространства с целью обратить внимание ученика на сильные и слабые его места в нападении и обороне.

Практика показывает, что рапиристы младших разрядов предпочитают атаковать в верхний внутренний сектор, реже — в 3-й сектор поражаемого пространства, еще реже — во 2-й и из-за отдаленности поражаемой поверхности как исключение атакуют в 1-й сектор. Примерно та же картина у шпажистов, предпочитающих «обкалывание» руки в качестве основной атаки, а не подготавливающих действий и боящихся из-за неточности укола и относительно малой мишени атаковать в выступающую часть поражаемого пространства — голову. Саблисты-новички отдают предпочтение действиям по маске, избегая рубки левого бока. Эти закономерности на определенном этапе становления мастерства являются существенным тормозом, если нет активного вмешательства тренера.

Для того чтобы вызвать у занимающихся интерес к этому виду учебного боя, вводится шкала дифференцированной оценки поражения того или иного сектора, того или иного приема. Таким образом, выигрывает не тот, кто нанесет положенное количество уколов или ударов, а тот, кто быстрее наберет установленное для данного боя количество очков.

Например, шпажист, основной недостаток которого — погоня за уколом в руку. Поражение ее оценивается в 1 очко, укол в туловище и ногу — 2 очка, в маску — 3 очка. Бои без ограничения времени, до набора, к примеру, 9 очков. Естественно, что ценность укола в маску вызовет действия, направленные преимущественно на голову противника, дающие возможность выиграть бой 3 уколами в маску вместо 9 в руку (не забывать и другие части тела!).

Ценность уколов в очках устанавливается тренером или спортсменами в зависимости от задач, стоящих перед учениками, и вида оружия, как это было указано выше.

Этот вид учебного боя лучше всего мобилизует усилия спортсмена на отработку задания и способствует решению одной из важных проблем фехтования — найти тактические варианты обыгрывания противника, используя свои сильные или слабые стороны, которыми намерен воспользоваться партнер.

Бои по очковой системе особенно рекомендуются при введении в боевой репертуар фехтовальщика еще не освоенных приемов и при совершенствовании узких мест нападения и обороны.

Приводим приблизительное соотношение очков при бое на различных видах оружия. **Рапира:** поражение 4-го сектора — 1 очко, 3-го — 2 очка, 1-го и 2-

го — 3 очка в любых действиях (атака, контратака, ответ, контрответ и т. п.). **Сабля:** удар по руке — 1 очко, маске, правому боку — 2 очка, левому боку — 3 очка. **Шпага:** укол в руку — 1 очко, туловище — 2 очка, в стопу и по маске — 3 очка. По этой схеме можно вести бой на 10 очков в каждом виде оружия.

Если тренер считает необходимым, например, отработать поражение руки в сабле и шпаге, то высший балл дается за укол в руку и т. д. При боях по очковой системе возможна разная шкала оценки уколов у обоих партнеров: она будет зависеть от задач учебного боя, решаемых учениками.

2. Бои по очковой системе с проведением заданных приемов в атакующих, защитных (включая контратаки) боевых действиях для шлифовки излюбленных («коронных») приемов или введения в свой репертуар урочных, но не закрепленных в соревновательном бою действий. Например, шпажист получил задание отработать в бою круговую 4-ю защиту с последующим ответом переводом. За успешное выполнение этого приема в любом Тактическом варианте (ответ, контрответ, перехват, ответная атака и др.) он получает высшую оценку — 3 очка, в то время как укол, нанесенный в любом другом действии, расценивается в 1 очко. Бой на 6 очков.

Знание заданий (они могут быть разными по тактическому замыслу) обоими партнерами способствует применению ими контрмер, что предусматривает для тактики проведения заданного приема особо тщательной разведки, маскировки и т. п. Задание тренера может быть и неизвестно для противника; спортсмен по ходу решает собственные задачи, пытаясь расшифровать замыслы противника. В этом случае счет поединка ведется скрытно и победитель объявляется только после набора установленного количества очков.

3. Сочетание двух описанных ранее видов учебно-тренировочного боя: в зависимости от места поражаемой поверхности и способа нанесения укола. В нашем примере максимальный балл, полученный шпажистом, — 6 (ответ, выполненный после круговой 4-й защиты с переводом в маску), минимальный — 2 (например, контратака на руку).

Положительная сторона последних трех видов боев состоит в том, что помимо сознательного отношения к выполнению заданных действий и нападению в обусловленные секторы, у партнеров появляется цель — именно приемом, указанным в задании, выиграть бой, так как он стимулируется большим количеством очков.

Перед учебно-тренировочным боем указанного типа тренер составляет таблицу оценки того или иного укола в очках и вывешивает ее в зале или пишет на доске условия проведения боя. Эта система тренировки получила широкое распространение среди коллективов рапиристов ГДР.

4. Бой, в котором укол в повторяемых приемах не засчитывается. Этот вид боя предъявляет требования к увеличению арсенала технических и тактических средств. По заданию тренера, которое зависит от задач боя, повторным приемом может считаться или технический удар по маске, или тактический (повторная атака, контрответ, контратака и т. п.) прием. Например, для саблиста:

а) нанести 5 уколов в разные секторы поражаемой поверхности (правый бок, правая щека, голова, левый бок, левая щека, укол во все секторы) в любом из видов простых или сложных атак (или сочетание того и другого);

б) нанести 5 уколов в неповторяющихся тактических ситуациях (основная атака на подготовку, повторная, ответ после защиты, перехват, контратака, контрответ и т. п.).

Как разновидность этой формы учебного боя можно рекомендовать для спортсменов старших разрядов в поединке с более слабыми партнерами боевые действия на 1—2 сектора поражаемой поверхности, выполняемые в искусственно создаваемых тактических ситуациях.

5. Бой на вариативность выполнения одного боевого действия, позволяющий отработать один технический прием (или два) в разных тактических ситуациях. В этом виде боя засчитывается только один технический прием, выполненный во всех тактических вариантах, в то время как укол, нанесенный с помощью других технических приемов, зачету не подлежит. Например, при необходимости отработать по дистанции три варианта 4-й защиты с последующими простыми и сложными ответами (включая дистанционный ответ в ответную атаку), действительный или ложный батман (контрбатман) в 4-е соединение с последующими атаками прямо или с переводом, ученик имеет право на фоне других отвлекающих, а потому и незасчитываемых действий для нанесения укола, пользоваться только этими вариантами 4-й защиты — действиями на оружие в 4-е соединение во всех тактических связках. Бой ведется на 3—5 уколов.

6. Бой с тенью как средство развития представления о действиях воображаемого противника.

Он рекомендуется спортсменам младших разрядов. Поскольку «противник» не форсирует событий, занимающийся располагает достаточным временем для контроля за техникой выполнения условно боевых действий и рефлексивного управления действиями противника. Бой проводится по времени (2—5 мин) или по заданию тренера на определенные приемы по временной формуле (30—40 с работы, 15—30 с отдыха, в течение которого тренер поправляет ошибки, допущенные в предыдущем задании, дает дальнейшие технико-тактические указания).

7. Бой без применения контратак, направленный на развитие у атакующего решительности, смелости и уверенности, а у обороняющегося — на закрепление и совершенствование важнейших для фехтовальщика защитных рефлексов. Этот вид боя раскрепощает атакующего в выполнении наступательных действий, не связывает его с мыслью получить укол-удар в темп. У защищающегося помимо парада и ответа тренирует мощное средство обороны — перехват.

8. Бой только в нижних (или верхних) линиях. Он уменьшает объем атакующих и защитных действий, а поэтому позволяет уделить большее внимание сознательному контролю над техникой выполнения отдельных действий.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ БОИ С ТАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

1. Бой для развития наблюдательности, являющийся основным средством развития тактического мышления.

Счет боя не ведется. Партнер «А» получает от тренера задание провести в двух-трех вариантах несколько боевых действий. Его задача — замаскировать свои

намерения и нанести несколько уколов в предложенном тренером варианте. Партнер «Б», ведя бой, пытается расшифровать действия «А» и по окончании боя сообщает тренеру, какое задание тот дал его партнеру. Если «Б» по окончании боя расшифрует больше половины этих приемов, он объявляется победителем; если меньше, то побежденным. Чтобы занимающиеся могли вести наблюдение и маскироваться, тренеру не следует быть особенно взыскательным к технике выполнения боевых действий.

Бой для развития наблюдательности рекомендуется в следующих вариантах:

а) оба спортсмена получают тактические задания, оба маскируют и распознают их, сообщая после боя результаты своих наблюдений тренеру. Выигрывает тот, кто быстрее и достовернее разгадал задание тренера, данное его противнику;

б) соревнующиеся не участвуют в бою, а наблюдают за парой, получившей тактическое задание. По окончании боя они рассказывают тренеру, как поняли задания работающих спортсменов. Побеждает тот, кто с большей достоверностью раскрыл содержание боя. Наблюдать бой со стороны особенно полезно для фехтовальщиков 1-й и 2-й групп;

в) получив задание, спортсмены во время боя наблюдают друг за другом и ведут разведку, маскировку, провоцируют, определяют приемы, подготовленные партнером, и после боя сообщают о них тренеру. Победа присуждается за укол, выполненный только по заданию и за большее количество правильно расшифрованных боевых действий противника.

2. Бой на большее количество уколов в заданное время (1—3 мин).

Рекомендуется проводить на укороченном поле боя, чтобы меньше маневрировать. Этот вид боя способствует быстроте тактического мышления, быстрому переключению внимания от атакующих действий к оборонительным, от нападения в один сектор к другому, от защиты к нападению, от защиты к повторной защите. Он воспитывает решительность, смелость и импровизацию в выборе тактических решений, так как условия соревнований не позволяют апробировать десятки тактических вариантов и упускать возможности для нанесения укола-удара. Побеждает тот, кто нанес большее количество уколов в заданное время.

Этот вид боя особенно рекомендуется фехтовальщикам, склонным к ведению пассивного боя, избегающим проявления инициативы в бою, а только использующим ошибки партнера. Из-за активности спортсмена в создании боевой выгодной ситуации в этом бое меньше уделяется внимания технике выполнения боевых действий, поэтому пользоваться им следует избирательно. Рекомендуется он, как правило, достаточно квалифицированным спортсменам, обладающим стабильной техникой.

Современный фехтовальный поединок требует постоянных перемещений по дорожке, т. е. постоянного изменения дистанции между противниками. Умение по-боевому оценить дистанцию, чувствовать ее, навязать «свою» дистанцию партнеру — одна из главных задач результативного боя.

Одним из важных разделов подготавливающих действий фехтовальщика является овладение полем боя, которое в случае стремления партнера вести поединок на сверхдальней дистанции становится специальной тактической задачей.

Ниже даны виды учебных боев, направленных на совершенствование тактических навыков овладения дистанцией.

3. Бой за овладение полем боя. Обычная боевая дорожка размечается дополнительными поперечными меловыми линиями с интервалом 1 м. Спортсмены располагаются на линиях начала боя и ведут с обычным счетом тренировочный учебный бой. Фехтовальщик, проигравший 1 м поля боя (заступивший впереди стоящей ногой за очередную метровую линию), получает штрафной укол, о котором судья объявляет участнику соревнований, не прерывая поединка. Проигрывает тот, кто раньше получит установленное число уколов (включая и штрафные).

Практика показала, что для саблистов лучше наносить линии не через 1 м, а через 1,5—2 м, так как защита в этом виде оружия без существенных отступлений крайне затруднена.

4. Бой на укороченной дорожке (длина 5—8 м). Спортсмен ставит перед собой задачу меньше маневрировать по дистанции. Невозможность беспредельно отступать насыщает схватки боевыми действиями, обостряет «чувство боя». Победителем считается тот, кто нанес раньше определенное количество уколов или оттеснил партнера за границу поля боя. Можно сочетать оба варианта, давая штрафные уколы спортсмену, прижатому к границе.

5. Бой на ближней дистанции, приближающий к ситуациям ближнего боя. Спортсменам запрещается делать выпады, которые заменяются шагами вперед. Тренируются главным образом движения вооруженной руки. В шпаге и сабле этот вид поединка сводится к «обработке» вооруженной руки противника. Спортсмен, разорвавший ближнюю дистанцию или сделавший выпад, наказывается штрафным уколом-ударом.

6. Дистанционный бой. Участники по условиям этого боя лишены права брать парады и наносить ответы. Защищаться можно только отступлением и уклонением (в шпаге убирая руку и впереди стоящую ногу). Разрешается атаковать и контратаковать, что обостряет борьбу за выигрыш своей дистанции и дистанционную подготовку атаки «врасплох». Бой ведется по обычному счету, но на меньшее количество уколов (1—3), так как возможность поразить противника столь ограниченными боевыми средствами достаточно затруднена. В процессе боя у фехтующих возникает сильное нервное возбуждение, окрашенное эмоциями боязни, огорчения, нерешительности, неудовлетворенности, подавленности, торжества, большинство из которых отрицательно сказывается на тактических вариантах, требующих здравого расчета, риска и быстроты ориентировки на фоне раздвоенного внимания между желанием нанести укол противнику и не получить его самому.

Сама суть учебного боя в значительной мере позволяет бороться с этими отрицательными явлениями. В большой мере этому способствует тренер, который в ходе боя частично может руководить действиями спортсмена, подсказывая ему в той или иной ситуации правильные решения. В соревновательном бою тренер не должен во время поединка давать конкретных советов своему подопечному — это запрещается правилами соревнования. Кроме того, подсказки тренера противник может использовать в свою пользу.

В учебно-тренировочных боях — кухне заготовок тактических вариантов — это практикуется.

Ниже даны несколько видов учебных боев с советами тренера.

7. Бой с помощью радиосвязи. Этот вид боя, ныне незаслуженно забытый, впервые был применен фехтовальщиками московского «Динамо». Участники поединка с наушниками под маской и портативным радиоприемником в кармане фехтовальных брюк получают по микрофону от тренера, руководящего боем, определенное боевое задание. В ходе боя тренер через микрофон создает по очереди для обоих фехтующих определенные тактические ситуации, которые участники боя реализуют техническими средствами. Пользуясь тем, что один из партнеров не слышит распоряжений и указаний, даваемых другому, тренер создает благоприятную обстановку для одного спортсмена, умышленно ставя другого в уязвимое положение.

Тренер должен хорошо знать тактические и технические возможности своих учеников и искусственно создавать определенные ситуации для решительного и смелого выполнения того или иного действия.

Успешное проведение учебного боя с помощью радиосвязи предполагает отличное знание теории и практики боя тренером и спортсменами высших разрядов, для которых этот вид поединка и предназначается.

8. Бой, проводимый с советами тренера. В этом случае нужно учитывать, что советы тренера, произносимые громко, доступны в равной степени обоим соревнующимся; спортсмен, против которого направлена подсказка, может сделать свои выводы, перестроиться и поставить своего соперника и его тренера в неудобное положение. Поэтому тактическому мышлению нужно учить в учебно-тренировочных, а не в соревновательных боях. Подсказки тренером могут осуществляться или в перерывах между учебными схватками, или во время боя с помощью специально разработанных жестов тренера, стоящего сзади партнера, против которого направлены советы.

9. Бой на преднамеренное активное создание тактической ситуации. Эта ситуация в зависимости от задач урока может быть или «коронной» для данного спортсмена, или слабым местом в арсенале его тактических действий, или «пусковой», но требующей доводки для применения в соревновательном бою.

Цель боя — развитие тактического мышления, шлифовка подготавливаемых действий в виде разведки, дистанционного обманывания противника, маскировки своих целей, провокации нужных акций и подавления инициативы партнера.

Боевое действие и варианты его тактического применения для контроля фиксируются на бумаге или сообщаются устно лицам, не участвующим в бою (тренеру, соседним спарринг-партнерам, судье). В процессе поединка бойцы на фоне отвлекающих действий, не обращая внимания на получаемые уколы-удары, пытаются провести свои зафиксированные задания. Каждый укол, нанесенный в рамках задания, расценивается в 2—3 очка. Побеждает тот, кто быстрее наберет 10—15 очков или первым выполнит запланированный прием в обещанной тактической схеме. Судейство поединка скрытное, без объявления очков, полученных за проведенную запланированную комбинацию.

10. Бой на тактическую правоту. В этом виде боя засчитываются не фактически нанесенные уколы (что зависит от скорости, техники выполнения приема, точности движения вооруженной руки и других факторов), а создание тактической ситуации, при которой можно было бы выиграть укол при безукоризненно правильной технике выполнения боевого действия. Этот вид боя, снимая заботу о технической правильности того или иного приема, концентрирует

внимание спортсмена на поиске и создании тактически выгодной фактуры поединка.

Побеждает тот, кто создал больше моментов для атаки врасплох, спровоцировал атаку и контратаку по времени для преднамеренных защит-перехватов, создал дистанционный выигрыш в атакующих или защитных действиях.

Давно установлено, что соревнования мастеров и спортсменов высокой квалификации в процессе их роста переходят из области технической в область тактическую, психологическую, в область работы ума, чувств и воли. Поэтому виды учебных боев (с 1-го по 10-й) требуют большой тактической подготовки, в которую должны входить устные индивидуальные и коллективные беседы по тактике, изучение специальной литературы, тщательный анализ проведенных учебных, тренировочных и соревновательных боев творческим коллективом, анализ записей в дневнике тренировки. Кроме того, спортсмен должен в дневнике делать заметки, характеризующие динамику манеры боя и тактики своих противников, с которыми приходится встречаться на боевых дорожках. После боя тренер должен провести доброжелательный разбор проведенных действий.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ БОИ С ЗАДАЧЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКА

1. Бои на специальную выносливость. Рекомендуется спортсменам высших разрядов, которым в ответственных соревнованиях приходится проводить ежедневно 20—25 боев в течение 3—4 дней. В практике наблюдаются случаи, когда фехтовальщик, хорошо начавший соревнования и проведший 8—10 боев в предварительных группах, к полуфинальным и финальным выступлениям настолько устает, что не в состоянии продолжать результативные бои из-за мышечных судорог и общего утомления. Поэтому, особенно в предсоревновательный период, следует чаще проводить такие тренировочные бои, которые развивают специальную физическую и нервную выносливость:

а) бои по круговой системе с большим количеством участников (10—12) в два круга; б) бои без перерыва с 4—5 разными партнерами в течение 30—35 мин; в) бои на «вылет», особенно с партнерами более слабыми, чтобы при мобилизации своих возможностей продержаться, не сходя с боевой дорожки 5—6 поединков подряд; г) бой с одним партнером из 5—7 встреч; д) матчи с равными по силам партнерами с преимуществом в 2—3 выигранных боя подряд; е) бои по времени, определяемому тренером (20—40 мин), со сменой партнеров по кругу; ж) бои на неопределенное количество уколов при относительно равной силе противника.

Любой из указанных боев можно проводить на повышенное количество уколов (8, 10, 12) в соответствии с принятыми нормативами тура прямого выбывания. Бои на выносливость лучше давать в конце тренировочного урока, когда ученики уже достаточно утомлены.

2. Бои, готовящие к условиям предстоящих соревнований, нацеливающие спортсмена на разные по продолжительности и ритму соревнования и т. п.

Так, соревнования, проводящиеся по отборочно-круговой и смешанной системам и требующие от всех участников большой выносливости для проведения 20—25 встреч в соответствии с регламентом, позволяют сильному спортсмену

дифференцированно относиться к мобилизации своих возможностей в предварительных ступенях соревнований, являющихся для него своеобразной разминкой, в то время как для фехтовальщика более слабой бои уже на начальных ступенях соревнований могут оказаться решающими.

Соревнования по олимпийской системе, где даже победитель проводит 5—6 решающих боев, резко повышают значимость и напряженность отдельного боя, создают определенный, отличный от круговой системы ритм отдыха и боя (5—15 мин работы—15—20 мин отдыха, в то время как в составном способе более ритмичный рабочий цикл).

Международный способ проведения соревнований — выбывание после двух поражений «с утешением» (система репешаж) — создает свои особенности, где финальная классификация спортсменов определяется по сумме коэффициентов двух последних туров, к которым наши фехтовальщики привыкают с трудом. Особую эмоциональность имеют командные соревнования.

Таким образом, готовя спортсмена к соревнованиям, тренер должен заранее знать систему проведения их и давать соответствующий объем, интенсивность и ритм учебно-тренировочных боев, моделируя по возможности предстоящие соревнования.

3. Рапирный бой без фиксации недействительных уколов. Цели тренировки: а) насытить бой большим количеством боевых действий, ведущих к многотемповым завязкам, так как специальная схема включения электрорапир в сеть позволяет не фиксировать недействительные уколы; б) приучить фехтующих не останавливать без повода боевую схватку, не оглядываться на электрофиксатор — специальный навык, отсутствие которого часто ведет к получению укола из-за преждевременного прекращения боевых действий. Этот вид боя проводится на шпажном фиксаторе, обычными электрорапирами, с использованием электрокуртки без специальных приспособлений.

4. Бои на специальные моменты, обусловленные правилами соревнований. Эта группа боев предназначается для спортсменов старших разрядов в соревновательный период тренировки: а) бой на решающий, последний, единственный укол-удар при критическом счете по истечении последней минуты. Эти условия, требующие от фехтовальщиков максимального сосредоточения воли, внимания, сочетания осторожности в боевых действиях с разумным риском, построены на технико-тактическом анализе действий противника за время боя, предшествующего созданию критического счета; б) бой на линии предупреждения и задней границе. Как показывают наблюдения, большинство боевых схваток в этой ситуации оканчиваются обоюдными атаками, ибо противники по команде «Начинайте!» стремятся прибегнуть к наиболее, казалось бы, эффективному приему — простой атаке. Опытный, волевой и хладнокровный спортсмен, зная эту «боевую мудрость», в таких условиях часто прибегает к обобщенной (в рапире) или конкретной (в сабле) защите, а шпажист — к контратакующим действиям в руку.

5. Бой с «форой». Имеет две конкретные задачи:

1) в процесс поединка неравных по силе партнеров предоставлением «форы» слабому поставить обоих в одинаковые условия, требующие для победы оптимального напряжения сил и возможностей фехтующих;

2) в условиях соревнований наблюдаются такие случаи, когда в силу многих причин в поединке равных по классу фехтовальщиков один из них

проигрывает на старте 1—2 укола. «Вытащить» бой, сконцентрировать все свои силы, знания и умения, борясь за победу до последнего укола,— эти качества нужно тренировать в условиях учебного боя, так как некоторые официальные соревнования проводятся с «форой». Разумеется, «фора» должна быть посильной и зависеть от подготовленности партнеров и степени их тренированности. Для примера приведем московский ежегодный турнир, посвященный празднованию Международного женского дня 8 Марта.

Обычно на этом соревновании мастер спорта дает перворазряднику один укол «форы», спортсмену II разряда — 2 укола, III и новичку — 3 укола; перворазрядники спортсменам II разряда— 1 укол, III разряда и новичкам — 2 укола; второразрядники спортсменам III разряда и новичкам — 1 укол «форы». Этот вид соревнований в связи с новой классификацией в настоящее время упразднен, но с успехом может применяться в учебно-тренировочных боях.

Любой из видов учебных боев может стать «форой» для более слабого партнера, ведущего бой на счет, тогда как более сильный применяет выигрышные комбинации только в случаях критического для него счета. Таким образом, один и тот же бой может быть учебным для сильного партнера и соревновательным для слабого.

6. Бои, где один из уколов считается за два. Этот укол по взаимной договоренности партнеров или заданию тренера может быть первым или одним из последующих. Такой, подсчет уколов стимулирует длительную, продуманную разведку и другие тактические действия в случае, если первый укол приводит к счету 2:0, позволяет учесть технико-тактические недостатки партнера и воспользоваться ими, если это двойное туше является одним из последних.

7. Бои на саблях с приоритетом. Новый регламент соревнований по сабле для борьбы с обоюдными атаками предусматривает «правило приоритета», разыгрываемое между участниками после двух обоюдных атак в начале боя и каждой обоюдной атаки в последующих схватках. Суть его сводится к тому, что участник, получивший «приоритет» (преимущество), в случае повторения обоюдной атаки выигрывает эту схватку.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Упражнения в учебных, учебно-тренировочных и вольных боях на счет играют решающую роль в воспитании фехтовальщика. Из 40 и более видов боев, описанных ранее (8 с технической и технико-тактической доминантой, 13 по преимуществу тактических и около 19 боев, направленных на специальную боевую подготовку), предназначены для совершенствования необходимых качеств и умений на протяжении длительного времени, и только после того, как тренируемым боевым действием спортсмен овладеет, успешно используя его в учебно-тренировочных боях, начальную задачу следует считать выполненной.

Учебные бои, включая вольные поединки, проводимые как по заданию тренера, так и самостоятельно, по объему использования их в тренировочном процессе и с учетом того, что они приближены по характеру к соревновательным, должны для спортсменов высших разрядов стать основным видом упражнений в процессе организованного урока по фехтованию при руководящей роли тренера.

У спортсменов 1-й и 2-й групп учебно-тренировочные бои должны преобладать над боями «на счет».

В повседневной работе многих тренеров отсутствует подчас самое главное в подготовке спортсмена — обучение вольному бою и его составной части — тактике, так как учебно-тренировочные бои проводятся неправильно, без вмешательства и контроля тренера-педагога.

Продолжительные вольные поединки (когда тренер занят индивидуальным уроком с одним учеником) при отсутствии у фехтовальщика навыков самостоятельной работы и самоконтроля часто ведут к отрицательным результатам, к ошибкам в технике, неверным двигательным и тактическим стереотипам. Поэтому тренер должен понимать теорию тактики, не путаться в терминологии сложной системы боевых действий, а главное — быть энтузиастом в организации по-настоящему учебных боев, не подменяя их боями «на протокол».

Упражнения в учебных боях могут проходить как часть общего урока по фехтованию, что не исключает, а, наоборот, предполагает специальные уроки, посвященные только учебно-тренировочным боям; в обоих случаях тренер должен активно участвовать в практическом творчестве своих учеников путем заданий, поправок их техники, замечаний по тактике остановки боя с разбором возникшей ситуации в судейском аспекте или технико-тактических нюансов, индивидуально подходя к каждому из спортсменов.

Практика передовых коллективов и сборной команды страны показала, насколько уместен день учебных боев в недельном цикле тренировки. В этот день тренер по заранее разработанному плану организует учебно-тренировочные и вольные бои, имея возможность самому видеть в боях достижения и недостатки своих учеников за определенный отрезок тренировочного цикла, сделать выводы для дальнейшей работы в индивидуальных уроках и парных упражнениях.

В обычные тренировочные дни при наличии в зале двух тренеров бригады целесообразно заниматься одному из них парными упражнениями и учебными боями, а другому — давать индивидуальные уроки. Если в зале находится только один тренер, даже для спортсменов высших разрядов можно рекомендовать уроки по 15—25 мин с параллельными заданиями ученикам и более активным наблюдением и разбором в паузах учебных боев и парных упражнений, суть которых они должны отлично знать.

В соревновательном периоде тренер, предварительно изучив систему, объем и периодику предстоящих соревнований, обязан хотя бы один раз построить тренировочный цикл, моделируя эти соревнования. Если даже марафонец помимо применения всех методов тренировки в определенный период цикла пробегает полностью всю свою дистанцию, то фехтовальщик в тренировочных боях, сочетая их с участием в небольших соревнованиях по времени, интенсивности и системе проведения, обязан воспроизвести предполагаемую модель соревнований (по возможности практикуя смену утренних и вечерних часов тренировки).

Чтобы повысить эмоциональную заинтересованность учеников и привить им различные технические и тактические навыки, в учебных боях рекомендуется постоянная смена партнеров. Посещение тренировки спортсменов других коллективов — обязательный элемент учебной и организационной работы хорошего тренера.

Правильно определив возможности и целесообразность задач, которые необходимо решать в бою с конкретным партнером, можно всегда обоюдно облегчить или усложнить применение различных боевых действий избранием того или иного вида учебного боя.

Учебно-тренировочные бои даже с более слабым по уровню мастерства противником приносят определенную пользу обоим партнерам. Со спортсменом, уступающим по степени подготовленности, следует шлифовать свои слабые технические места, рассматривая его как тренера, плохо и не вовремя подающего оружие. Тренировка с более сильным противником расширяет тактические умения, требует максимальных напряжений, при которых удается проверить степень применения своих излюбленных и «пусковых» боевых действий; напротив, техническое совершенствование, освоение нового материала проходят медленнее, чем при работе со слабым противником.

Подбор спарринг-партнеров на учебные бои должен проводиться тренером с учетом конкретных задач. Так, если перед спортсменом поставлена цель совершенствовать контратаки, то лучшим партнером ему будет фехтовальщик, много и бурно атакующий сложными атаками; для отработки нижних защит лучше подобрать партнера, поражающего преимущественно нижние секторы, и т. д.

Малоинициативным спортсменам или спортсменам, проявляющим склонность к пассивному бою и работающим на ошибках противника, на первых порах рекомендуются поединки, где по условиям проведения схваток они обязаны больше атаковать и применять другие действия, направленные на развитие активности и смелости. Спортсменов с легковозбудимой нервной системой необходимо ставить в положение, требующее сдержанности и строгого выполнения приемов. Упражнения в условиях, спровоцированных защитных действиях, на выполнение тактических ловушек, связанных с логическими умозаключениями, более всего способствуют приобретению самообладания и смелости.

Тренер должен знать все группы учебных боев, цели и задачи, преследуемые каждым из них, способности и степень выученности своих учеников, чтобы подбирать конкретные приемы в этих боях, обеспечивающие спортивный рост своих подопечных.

Учебные бои (конечный результат не является целью поединка) могут при неверном их использовании привести к тому, что у спортсмена, добросовестно выполняющего трудное для него задание тренера и поэтому часто проигрывающего, создается неправильное мнение о якобы явном превосходстве над ним противника — моральном факторе, нежелательном в условиях соревновательного боя. Чтобы учебная настроенность не приводила к выхолащиванию одного из важнейших стимулов роста мастерства — спортивного самолюбия, каждая группа учебных боев со спарринг-партнером должна обязательно заканчиваться вольным боем «на счет», в котором соперники применяют приемы, приносящие им успех, отказываясь от тех действий, которые еще разучиваются и не твердо вошли в их выигрышный арсенал. Здесь во имя победы тренер должен снисходительно смотреть на некоторые искажения техники в выполнении приемов.

Вольные бои «на счет» для более сильного фехтовальщика должны быть по преимуществу экспериментальными, где он опробует новые варианты тактического обманывания, применительные к данному конкретному бойцу, совершенствует «пусковые» и излюбленные средства нападения и обороны, а иногда, при сильно разнящемся уровне подготовленности, выполняет свои учебные задачи, переходит к выигрышным комбинациям только в случаях критического для него счета. Таким образом, один и тот же вольный бой на результат в некоторых

случаях может быть учебным для сильного партнера и соревновательным для слабого.

При ведении длительного учебного боя с одним партнером иногда рекомендуется, не предупреждая противника, вести счет «про себя». Такие периодически вкрапленные в учебный бой эпизоды борьбы на результат часто необходимы как средство поддержания психологической уверенности в результативности тренируемых приемов.

Соревновательная обстановка (счет в боях «на протокол») способствует тому, что более слабый спортсмен ведет бой собранней, ответственной относится к соблюдению дистанции и выбору из своего «аварийного» запаса проверенных боевых действий, обычно приносящих ему успех, т. е. становится полезным партнером. В свою очередь, это дисциплинирует сильного партнера, а преимущество в опыте, технике и тактике позволяет ему успешно решать учебные задачи, не забывая о счете боя. Даже в некоторых официальных соревнованиях небольшого масштаба, в предварительных группах, особенно в подготовительный период, сильный боец в отдельных, нерешающих боях может успешно реализовать свои учебные задачи, прибегая к полному использованию своих средств в случае критического счета, так как при современной системе проведения соревнований при «туре выбывания» и дальше значение имеет коэффициент участника, полученный в последних двух турах.

Правилами соревнований по фехтованию в СССР участникам запрещено совмещение в видах оружия. Однако это не значит, что в учебных боях не может соревноваться женщина против мужчины (на рапирах), или саблист против шпажиста, или шпажист-пятиборец против шпажиста-фехтовальщика.

Подобные общения в учебных боях особенно рекомендуются в условиях острого дефицита партнеров на тренировочных занятиях. В обязанности тренера входит выбор учебных боев и подбор партнеров по задачам, которые решают спортсмены в данной ситуации. Но трудно согласиться, что хорошо, когда в соревновательных боях у пятиборцев девушки на тяжелых шпагах выступают против мужчин. Это противоречит смыслу физической культуры вообще и спортивной этике в частности.

Каждый вид учебно-тренировочного боя имеет свои положительные и отрицательные стороны и поэтому не является всеобъемлющим упражнением, способным решить все задачи становления фехтовальщика. Более того, увлечение одним из видов боев приводит к ненужной гипертрофии одних качеств в ущерб другим. Задача тренера — в занятиях, эмоционально интересных, умело сочетать перечисленные виды учебно-тренировочных боев между собой и с вольными боями для решения поставленных задач по отработке определенных технико-тактических действий.

В день боев для 3-й и 2-й групп спортсменов желательно проведение многотуровых учебных соревнований с подведением итогов к концу тренировки. Например: 1-й тур — учебно-тренировочный бой на правильную технику, 2-й тур — на поражение заданного сектора, 3-й тур — на вариативность одного боевого приема, 4-й тур на большее количество уколов в течение 3 мин; 5-й тур — вольный бой «на счет».

В последнем туре спортсмены сами судят, т. е. получают навыки судейства от старшего судьи, сами заносят результаты в общий протокол, вывешенный тренером в зале, причем каждый по договоренности определяет очередность

противников, что позволяет фехтовальщику варьировать свои усилия и настрой. В конце соревнований подсчитывают результаты каждого участника в каждом туре и выводят общее место, занятое в данной тренировке. Так как каждый из указанных видов боя предъявляет разные требования к спортсмену, решает разные задачи, то в практике не редки случаи, когда победитель 5-го тура (бой «на счет») не является первым по сумме очков всех учебных боев, ибо в его арсенале отсутствовали некоторые качества, навыки и умения, которые не дали ему возможности оказаться лучшим в предыдущих видах учебных боев.

Таким образом, главное в организации и методике проведения учебных боев не нанесение удара или укола, а выполнение задач, поставленных тренером перед тренировкой.

Глава VI

СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКА

Урок обычно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Каждая из них имеет цель, частные задачи и средства для их решения, логически связанные между собой.

Организация урока с фехтовальщиками, входящими в начальную группу, не вызывает больших затруднений: один тренер на протяжении занятий руководит педагогическим процессом, включая в него все виды упражнений.

Вводную часть урока (особенно его общую часть) с разрешения тренера могут проводить наиболее подготовленные ученики, проходящие инструкторскую практику.

Организовать урок для двух групп сложнее, так как фехтовальщики должны получать и индивидуальные уроки у тренера. На группу 8—12 человек необходимо иметь двух тренеров; дежурный тренер проводит урок групповым методом, другой дает короткие индивидуальные уроки.

После построения двое из учеников выполняют интенсивную разминку, а затем берут индивидуальные уроки у двух свободных тренеров. По окончании упражнений с тренером они включаются в общие занятия, продолжая тренировку самостоятельно в соответствии с их индивидуальными планами под контролем ведущего занятия.

Дежурного тренера целесообразно определять на недельный цикл. В этом случае он, сохраняя преемственность групповых занятий, более тщательно готовится к каждому из них; его ученики, находясь под непрерывным личным контролем во время групповых занятий, получают 2—3 урока в неделю у другого тренера, с тем, чтобы последующие 2 недели (6—8 индивидуальных уроков) заниматься со своим тренером. Периодически рекомендуется основную часть урока посвящать учебно-тренировочным боям, или упражнениям в паре, или индивидуальным урокам.

Лишь предварительная подготовка тренера к уроку обеспечивает образцовую организацию педагогического процесса. Перед уроком или циклом уроков, объединенных одной задачей, он должен составить рабочий план-конспект основной части урока, где раскрываются формы организации занимающихся, виды парной и индивидуальной тренировки с перечислением конкретных упражнений, в которых отрабатываются боевые действия с приблизительной дозировкой. Для занятий с 1-й группой, где тренер, как правило, сам проводит вводную часть, необходимо подготовить краткий перечень упражнений разминки.

Для опытного тренера, хорошо знающего технику проведения того или иного специального упражнения, достаточно краткой записи основной части (конспекта) урока с указанием тренировки боевых приемов, применяемых форм организации занимающихся и методических приемов их проведения в соответствии с материалом данного учебного пособия, которое тренер обязан держать на уроке при себе.

Например, запись основной части тренировочного урока (конспект № 2, стр. 194) будет выглядеть так: 1. Рипостная игра — импровизация — 10 мин. 2. Контры на тактильные ощущения — 10 мин. 3. Упражнения на представляемость

—15 мин. 4. Индивидуальный урок —40 мин. 5. Учебно-тренировочный бой № 5, 2, 4—20 мин. 6. Вольный бой («на протокол») —45 мин.

Этот рабочий конспект урока заносится в постоянную записную книжку-дневник тренера и помогает ему следить за ростом успехов ученика.

Анализ учебного процесса показывает, что необходима узкая тематизация занятия с включением 1—2 конкретных боевых действий или приемов и доскональным обыгрыванием их в широком объеме форм, методов и видов упражнений в сочетании с ранее усвоенными приемами. Необходимо постепенно повышать нагрузки в данном уроке (выдерживать физическую и психическую напряженность урока) и в определенном цикле занятий придерживаться объема и интенсивности нагрузки недельного, месячного, годового планирования. Ежеурочно должен возрастать объем нервно-мышечной работы, достигая максимума к периоду, предшествующему началу соревнований.

Подчиняется общим требованиям физиологии, психологии и педагогики и объем нагрузки в уроке фехтования. В зависимости от периода тренировки и задач она может несколько видоизменяться, сохраняя форму дуги с вершиной в конце основной части урока. Кривая урока, отражая практически частоту пульса занимающегося, зависит от величины мышечных масс, участвующих в движении, частоты повторяемости упражнения, скорости их выполнения и эмоционального характера самого упражнения. Исходя из этого, тренер и выдерживает заданную напряженность. Так как расходы нервной энергии по сравнению с энергетическими затратами покрываются медленно, тренер должен строго контролировать дозировку упражнений соревновательного характера и, не полагаясь на заключительную часть урока, снимать нервное напряжение уже в конце основной части урока, включая в нее знакомые, не требующие особого психического напряжения упражнения.

Общая для фехтования перегруженность статическими напряжениями мышц ног и вооруженной руки обязывает тренера в каждом виде упражнений чередовать характер динамической и статической работы в наступательных и оборонительных действиях с активным отдыхом, состоящим из демонстрации приемов и их объяснений, упражнений на расслабление и просто отдыхом на гимнастической скамейке.

Для достижения хороших результатов важное значение имеет последовательность решения учебно-тренировочных задач. Формы организации занимающихся, виды упражнений и сами упражнения должны соответствовать подготовленности контингента, периоду обучения и тренировки и вытекающим отсюда частным задачам урока.

Таким образом, главная педагогическая задача второй части учебного урока у спортсменов 1-й группы — это образование прочных и правильных технических навыков и тактических умений. В основном используются такие формы организации занимающихся в уроке, как упражнения без партнера, на подсобных снарядах с применением всех указанных методических приемов. Из упражнений с партнером во взаимопомощи — технико-тактические одинарные упражнения, упражнения рипостной игры, простые упражнения на представляемость с 1-го по 7-е, взаимоуроки; из раздела «Упражнения с противником» — на дистанционное общение, упражнения на овладение и перемену соединений; из контров — упражнения 1—13; из раздела «Учебные вольные бои технического характера» — 1—4 и 8 видов боев; из раздела «Бои с технико-

тактической направленностью» —6—7 боев; из «Боев с тактической доминантой» — бой № 8; из боев с задачей специальной подготовки — бой № 1 («а» и «б») и № 5; вольные бои «на счет» с ограничением репертуара и вольный бой «на протокол».

Широкое применение в занятиях с фехтовальщиками 2-й группы в условиях уже учебно-тренировочных и тренировочных уроков помимо форм и видов, рекомендованных для 1-й группы, находят и индивидуальные уроки, оканчивающиеся, как правило, уроком боя с тренером, а также взаимоуроки. Из видов парной тренировки рекомендуются в целях освоения технико-тактической программы усложненная рипостная игра с изменением сектора поражаемой поверхности, импровизация с применением простых и сложных действий, контры по выбору простых и сложных действий, учебно-тренировочные бои (1—8) с технико-тактической направленностью, бои № 1, 4, 8, по преимуществу с тактической доминантой, бои № 1, 4, 5, 6 из раздела «Боевая подготовка»— учебно-тренировочные бои «на протокол» без ограничения репертуара.

Активное овладение тактикой и техникой у фехтовальщиков 3-й группы проходит на уроках учебно-тренировочного типа, а решение вопросов совершенствования физических, моральных и волевых качеств — на тренировочных уроках и соревнованиях, являющихся основной формой работы этого контингента в соревновательный период.

На этом этапе происходит качественный переход от формально гимнастической, «классической» техники с ее пространственными и временными параметрами к осознанию противоборства двух личностей, двух интеллектов, совершенствуется вариативная техника приемов, приводящая к появлению свободы действий, двигательной раскрепощенности, импровизации — качеств, характерных для мастеров экстракласса.

Ювелирная техника и тактика уже отрабатываются в индивидуальных уроках, продолжительность которых доходит до 45 мин; остальное время 180-минутной тренировки (включая вводную и заключительную части) — 80—90 мин — по-прежнему отводится различным видам парных упражнений, в том числе учебно-тренировочным боям и боям «на счет». Упражнения без партнера, на подсобных снарядах и большая часть рипостной игры в соревновательный период становятся средством специальной разминки мастера.

Для 3-й группы в основной части урока рекомендуются дополнительно к объему упражнений 2-й группы свободные контры, контры на «видение» в сабле, «на тактильные ощущения» (в рапире и шпаге), «немой» тренировочный урок, оканчивающийся боем с тренером с усложненными переходами от атаки к защите, от защиты к атаке, и другие виды «переключений». Из учебно-тренировочных боев добавляются бои № 2, 3, 5, 7, 9, 10 (бои с тактической доминантой); № 2, 3, 7— из боев с задачей специальной подготовки фехтовальщика с преобладанием боев «на протокол». По специальной подготовке в подготовительный период спортсмен совершенствует преимущественно технику фехтования в видах упражнений, свойственных 2-й группе.

В табл. 7 показано использование в основной части урока специализированных форм организации занимающихся и видов упражнений в зависимости от контингента и периода обучения (тренировки). Эта таблица планирования на год не включает переходного периода (в нашем примере июль, август), во время которого спортсмены активно отдыхают, занимаясь другими видами спорта, подготовкой и сдачей норм ГТО, а также оздоровительной

физкультурой в спортивных лагерях (1-я и 2-я группы), на специальных оздоровительных сборах (3-я группа).

Таким образом, ведущий занятия, пользуясь объемом технико-тактического материала на год, данного в табл. 8, составляет конспект проведения основной части уроки с более точной дозировкой данного упражнения. Конспект составляется на основе типового рабочего плана, упражнения и кратких методических указаний, данных и соответствующих разделах учебного пособия. Тренер должен учитывать, что здесь даны типологические упражнения независимо от вида оружия, по принципу нарастания их сложности. Задача тренера состоит в том, чтобы исходные положения учеников, терминологию изучаемых и тренируемых приемов, технику и условия их выполнения перевести на язык данного вида оружия.

Таблица 8

Соотношение форм организации занимающихся в типовом уроке в зависимости от уровня подготовленности												
Группы занимающихся	Кол-во времени в году — ч в уроке — мин	% от общего времени спец. подготовки	Кол - во времени в году — ч в уроке — мин	% от общего времени подготовки	Кол-во времени в году — ч в уроке — мин	% от общего времени подготовки	Кол-во времени в году — ч в уроке — мин	% от общего времени спец. подготовки	Кол-во времени в году — ч в уроке — мин	% от общего времени спец. подготовки	Объем годовой нагрузки по спец. подготовке	Годовой объем нагрузки, включая ОФП и соревнования
3-я	15/5—7	4	10/2—3	2	150/40	30	95/25	20	210/60	44	480	910
2-я	36/20	15	12/5	5	36/20	15	72/40	30	84/45	35	240	465
1-я	28/18	20	14/9	10	—	—	14/60	45	36/22	25	142	292
Методы организации занятий основной части урока	Упражнения без партнера		На подсобных снарядах		Индивидуальный урок		Парные упражнения		Учебно-тренировочные и вольные бои			

Примечание. Урок — 45 мин. Для 3-й группы 5—6 тренировок в неделю по 3—4 ч с общим годовым объемом специальной подготовки 480 ч; для 2-й группы 3 раза в неделю по 3 ч и для 1-й группы 3 раза в неделю по 2 ч, не изменяя объемов занятий по ОФП и времени, отводимого на соревнования.

Содержание:

Предисловие	2
Глава I. СОВЕТСКАЯ ШКОЛА ФЕХТОВАНИЯ И ЭВОЛЮЦИЯ МЕТОДИКИ	3
Глава II. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ПОЛОЖЕНИЯМ И ДВИЖЕНИЯМ	7
ПРОГРАММА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ 1-Й ГРУППЫ	8
Требования и объем умений по тактической подготовке спортсменов 1-й группы для всех видов оружия	9
ОБУЧЕНИЕ БЕЗ ПАРТНЕРА	10
ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ	10
ОБУЧЕНИЕ НА ПОДСОБНЫХ СНАРЯДАХ	17
Методические указания	22
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	22
Глава III. НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ	24
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОДИНАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СО ВЗАИМОПОМОЩЬЮ	24
Упражнения в рипостной игре	25
Методические указания	28
Упражнения на представляемость или «разведка-действие»	30
Методические указания	32
Взаимоуроки	33
УПРАЖНЕНИЯ С ПРОТИВНИКОМ	34
Упражнения в дистанционном общении	34
Упражнения на овладение	36
и перемену соединений	36
КОНТРЫ	37
Обусловленные контры	42
на простые действия	42
Организационно-методические	44
указания	44
УЧЕБНЫЕ БОИ С ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ	46
Методические указания	50
Глава IV. СТУПЕНИ МАСТЕРСТВА ОТ ТЕХНИКИ УЧЕБНОЙ К ТЕХНИКЕ БОЕВОЙ	52
ПРОГРАММА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ 2-Й ГРУППЫ	54
Требование и объем умений по тактической подготовке для спортсменов 2-й группы для всех видов оружия	55
УСЛОЖНЕННАЯ РИПОСТНАЯ ИГРА	56
Усложненная рипостная игра с изменением сектора поражаемой поверхности	58
Импровизация с выполнением простых и сложных действий	59
Методические указания	60
КОНТРЫ	62
Контры с выбором на простые действия	62
Контры с выбором на сложные действия	63
Контры с выбором простых и сложных действий	63
Примеры упражнений в контрах с выбором простых и сложных действий	64
Свободные контры	64
Контры на «видение» и тактильные ощущения	65
Методические указания	66
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УРОК	67
Тренировочный индивидуальный урок	75
Индивидуальный разминочный урок	75
Урок боя с тренером на совершенствование избранных боевых действий	76

Глава V.ТАКТИКА И БОЕВАЯ ПРАКТИКА ПРОГРАММА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ 3-й ГРУППЫ	79
Требования и объем умений по тактической подготовке спортсменов 3-й группы для всех видов оружия	80
ТАКТИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОСТРОЕНИЯ ПОЕДИНКА	81
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ	82
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ БОИ С ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ	84
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ БОИ С ТАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ	86
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ БОИ С ЗАДАЧЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКА	90
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	92
Глава VI.СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКА	97