

# ФЕХТОВАНИЕ И РУКОПАШНЫЙ БОЙ

*Под общей редакцией: К. Т. Булочко, В. К. Добровольского и  
А. Ц. Пуни*

*Утверждено  
Всесоюзным комитетом по делам высшей школы  
при СНК СССР в качестве учебника  
для институтов физической культуры.*

Государственное издательство  
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»  
Москва 1940 Ленинград

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящая книга — первая попытка создания учебника по фехтованию и рукопашному бою для студентов физкультурных вузов.

Книга имеет основной целью показать элементы теории, техники, тактики фехтования и рукопашного боя применительно к гражданским коллективам физической культуры.

Книга построена исходя из плана групповой методики обучения и комплексной тренировки, обеспечивающей массовое развитие фехтования и рукопашного боя. При составлении книги авторы стремились дать учебник, основанный на наиболее быстром, целостном и доступном процессе подготовки масс к овладению техникой и тактикой рукопашного боя и фехтования. Авторский коллектив стремился при этом освободиться от традиции академической школы, иностранных терминов и дать наиболее целесообразный материал, проверенный на многолетнем опыте работы кафедры фехтования и рукопашного боя ГОЛИФК им. П. Ф. Лесгафта и детских спортшкол Ленинграда.

Наличие Наставления по рукопашному бою в РККА издания 1938 г. (НПРБ-38) сделало излишним полное освещение вопросов организации и методики занятий по рукопашному бою (передвижение, преодоление препятствий, гранатометание). Эти разделы даны лишь в методике комплексной тренировки.

Сознавая, что в настоящем издании не все еще освещено с исчерпывающей полнотой, авторы надеются, что изданное руководство все же окажет несомненную помощь студентам, преподавателям и тренерам при прохождении учебного курса.

Авторский коллектив выражает благодарность преподавателю ГЦОЛИФК им. И. В. Сталина — Ю. К. Мордовину, а также И. И. Богоявленскому, за помощь, оказанную при составлении данной книги.

Предлагаемую читателю книгу написали сотрудники Государственного ордена Ленина института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта и ленинградского научно-исследовательского института физической культуры: тт. К. Т. Булочко (бригадир), И. П. Байченко, В. К. Добровольский, Н. Н. Зубков, В. М. Захаров, М. В. Лукичев, Н. Т. Поддобрый, А. Ц. Пуни, М. В. Сазонов, А. И. Федосова, при участии И. В. Васильева и Б. М. Ноах.

Все замечания просьба направлять по адресу: Ленинград, ул. Декабристов, 35, ГОЛИФК им. Лесгафта.

Октябрь, 1939 г.

## ОБЩАЯ ЧАСТЬ

### ВВЕДЕНИЕ

Ни в одной стране мира физическая культура и спорт не пользуются такой популярностью, как у нас в СССР.

Ни одна страна в мире не создала и не может создать таких условий для развития физкультуры и спорта, какие созданы в Советском Союзе.

Товарищ Сталин в докладе на XVI съезде ВКП (б) подчеркнул, что в Советском Союзе создаются такие условия, которые дают возможность вырастить новое поколение людей «здоровых и жизнерадостных, способных поднять могущество Советской страны на должную высоту и защитить ее грудью от покушений со стороны врагов».

Советская система физического воспитания имеет своей задачей подготовку всесторонне развитых, физически здоровых, сильных, смелых, выносливых, инициативных, решительных граждан, обладающих трудовыми и военно-прикладными навыками и готовых в любую минуту встать на защиту родины. Указания тов. Сталина о необходимости держать наш народ в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения реализуются в широком развитии многочисленных видов спорта оборонного значения.

Одним из таких видов спорта, разрешающим задачи всестороннего физического развития и одновременно дающим военно-прикладные навыки, являются фехтование и рукопашный бой. Фехтование характеризуется борьбой на учебно-спортивном оружии с целью поразить партнера уколом или ударом, избегая при этом поражения. Рукопашный бой, как комплекс наиболее целесообразных приемов защиты, нападения и действий во время боя, характеризуется наличием непосредственных военно-прикладных навыков, применяемых в условиях современного наступательного и оборонительного боя.

Единый целостный процесс фехтования и приемов рукопашного боя обеспечивает высококачественную подготовку всесторонне развитого бойца-рукопашника. Этот единый процесс способствует развитию многих качеств, необходимых бойцу: быстроты ориентировки, смелости, инициативы и решительности в бою, силы, выносливости. Наряду с этим вырабатываются навыки владения оружием, защиты и нападения без оружия, с любыми подручными средствами, а также необходимых действий во время рукопашной схватки.

Фехтование в Советском Союзе проводится на рапирах, эспадронах (саблях) и винтовках с эластичным штыком, а в последнее время и на шпагах. Если фехтование развивает главным образом необходимые качества бойца и тактику борьбы, то рукопашный бой, наряду с развитием боевых качеств, непосредственно вооружает техникой и тактикой владения холодным оружием, применяемым в реальной боевой обстановке.

Рукопашный бой представляет собой различные приемы действия. К приемам рукопашного боя относятся: а) приемы боя с боевым штыком, б)

приемы боя с коротким оружием, в) приемы боя невооруженного с вооруженным и двух невооруженных, г) рубка. В рукопашном бою используются: ходьба, бег, лазание, ползание, прыжки, метание гранаты и др., т. е. сочетание различных видов передвижений с преодолением препятствий и гранатометанием.

События у озера Хасан, героическая борьба испанского и китайского народов против агрессоров, военные операции в Западной Украине и Западной Белоруссии с полной очевидностью показали значение и важность физической подготовки бойцов и умения владеть орудиями в рукопашной схватке.

Вольный бой в фехтовании на любом виде оружия является великолепной школой выработки качеств, необходимых в бою, в единоборстве, и обеспечивает тактическую подготовку бойца в одиночном и групповом бою. Штыковой бой (винтовка с боевым штыком) с условным противником (чучело) без подачи палки и с подачей палки вырабатывает силу, быстроту, точность поражения цели штыком и прикладом в различной тактической естественно и искусственно созданной обстановке. Бой с коротким оружием приучает бойца к борьбе с противником при помощи любых подручных средств: лопаты, ножа, палки и т. п. Бой невооруженного против вооруженного винтовкой, ножом, револьвером, а также бой двух невооруженных прививают навыки рукопашного боя. Все это приучает бойца к быстрой ориентировке и широкому применению тактики активной обороны с использованием оружия противника, а при отсутствии такового — к удару кулаком, ногой, головой.

Передвижение и преодоление препятствий имеют целью подготовить занимающегося к быстрому, скрытому, бесшумному передвижению шагом, ползком пригнувшись, в различных условиях местности с преодолением на пути разных естественных и искусственных препятствий. Метание гранаты из различных положений в сочетании с приемами и действиями рукопашного боя обеспечит уничтожение противника в решительной схватке.

В боях с врагами нашей родины Красная Армия и весь советский народ должны уметь пользоваться всеми средствами наступления и обороны. Вместе с танками, самолетами и дальнебойными орудиями победу будут ковать также штык и мощная «карманная артиллерия», а также простая красноармейская лопата, способная стать грозным оружием в руках храброго, тренированного и ловкого бойца. Фехтование и рукопашный бой в советской системе физической культуры занимают почетное место в боевой и физической подготовке нашей доблестной Красной Армии.

«Подготовка к рукопашному бою является одним из важнейших разделов боевой подготовки командиров и бойцов к действиям во время атаки, т. е. в ответственный и самый напряженный момент боя. Обучению и тренировке в рукопашном бою подлежат все бойцы, командиры и начальствующий состав РККА» (НПРБ-38).

Народный комиссар обороны, Маршал Советского Союза товарищ Ворошилов, определяя задачи Красной Армии, говорит, что она «должна обладать не только высокими политико-моральными качествами, быть духовно безупречной, она обязана физически быть сильной, юношески крепкой, выносливой, несокрушимо победоносной».

Наставление по рукопашному бою РККА дает твердые указания об использовании штыка, лопаты, фехтования на эспадронах, штыках, приемов боя невооруженного против вооруженного и двух невооруженных в сочетании с передвижением, преодолением препятствий и гранатометанием.

Фехтование и рукопашный бой являются составной частью комплекса ГТО. Они получили развитие в секциях фехтования и рукопашного боя в коллективах, физической культуры ДСО, вузах, техникумах, колхозах, являясь средством, содействующим общему оздоровлению, подготовке к трудовой деятельности и привитию военно-прикладных навыков.

Приказом Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта при СНК СССР от 29 ноября 1938 г. отмечается «особое значение фехтования как оборонного вида спорта». Спортивным обществам предложено обеспечить организацию работы, по фехтованию и рукопашному бою и организацию массового изготовления инвентаря. Особое внимание обращается на необходимость развертывания работы по фехтованию среди подростков и юношества, путем организации на местах специальных школ.

Всесоюзным комитетом по делам физкультуры и спорта установлены ежегодные соревнования городов на первенство СССР по фехтованию и по рукопашному бою.

Фехтование и рукопашный бой широко развиваются в различных коллективах физической культуры и становятся достоянием широких масс трудящихся.

Однако в практике все еще приходится сталкиваться с некоторым консерватизмом старой, так называемой академической школы, являющимся серьезным тормозом на пути развертывания массового фехтования. Ошибки этой школы полностью еще не изжиты и сейчас. Эти ошибки заключаются в отрыве техники от тактики (старая школа вначале обучала технике приемов, а затем тактике ведения боя) и ставке на воспитание одиночек-спортсменов.

Естественно, что эта школа применяла в качестве метода обучения исключительно индивидуальную форму обучения (каждому ученику — тренер). Спортивно-гимнастические средства, которыми пользовались сторонники академической школы, фактически приводили к узкому, одностороннему развитию. Можно еще указать на следующие серьезные недостатки школы: длительность обучения, отсутствие спортивно-соревновательных элементов в процессе обучения, раздробленность целостного приема и засорение техники фехтования ненужными пережитками (в виде салюта на 6-8 счетов и изучения стойки на 5-6 счетов), ложные движения в эспадроне, так называемые «мулинетты» (размахи), смешение и усложнение французской и итальянской терминологии, искусственность, статичность основных движений, стойки, выпады и т. п. Все это делало фехтование, с одной стороны, очень узким видом спорта, а с другой — сложным, непонятным, «тонким» искусством, доступным лишь узкому кругу лиц. Если все это имело место в дореволюционной России, когда фехтование являлось привилегией господствующего класса, то в советских условиях продолжение работы по принципу старой академической школы оказалось нетерпимым, став тормозом

к широкому внедрению фехтования в массы.

Недостатки старой школы фехтования имели место также и в методах обучения рукопашному бою. К ним можно отнести излишнюю гимнастичность приемов в виде уколов и ударов прикладом в воздух, в выполнении таких приемов, как упражнения «вперед коли», «назад коли», «вперед — назад прикладом бей» и «от кавалерии закройсь» и т. д.

Другими словами, форма движений преобладала над их содержанием, зачастую выхолащивая реальное боевое действие. Положение «к бою» в старой школе не обеспечивало фактической боевой готовности, так как винтовка держалась близко у туловища, приклад выходил за линию тела сзади и пр. Существенным недостатком являлась и большая статичность при обучении, а также злоупотребление положением «на выпаде останься» и уколами в недостаточно плотное чучело, а также выполнение укола в два приема (укол, пауза, затем выдергивание штыка). Подготовка бойца в старой школе сводилась к овладению техникой штыкового боя и фехтования на винтовках. Техника при этом отрывалась от тактики и общей физической подготовки и сводилась к гимнастическим упражнениям с винтовкой. Мы подробно останавливаемся на всех этих вопросах не только потому, что необходимо знать исторические факты. Но мы считаем необходимым дать критику старой школы, еще и потому, что ее принципы пытаются протаскивать некоторые специалисты и в настоящее время. Это тормозит развитие массового фехтовального спорта и рукопашного боя и в корне противоречит основам советской системы физического воспитания.

Фехтование и рукопашный бой в советской системе физической культуры являются одним из средств, содействующих всестороннему физическому воспитанию и подготовке к трудовой и оборонной деятельности. Советское фехтование, широко развиваясь, строится на основе общедоступности, массовости, тактической и технической целесообразности, на использовании многообразных методических форм и приемов как группового, так и индивидуального обучения и тренировки. При этом мы используем различные дополнительные спортивно-гимнастические средства, обеспечивающие высокое спортивное мастерство и подготовку в кратчайшее время полноценного бойца-рукопашника.

В некоторых гражданских физкультурных коллективах в последнее время организуются отдельные секции рукопашников, фехтовальщиков, штыковиков. Вряд ли можно считать такое разграничение правильным и достаточно полноценным. Скорее всего, такое направление является непродуманным и малоэффективным. С точки зрения интересов страны и правильной постановки физического воспитания целесообразнее организовывать и развивать единые объединенные секции фехтования и рукопашного боя, через фехтование подводя бойца к рукопашному бою и через рукопашный бой — к фехтованию.

Работу секции рекомендуется начинать в осенне-зимний период. Вначале следует проработать основной комплекс приемов по штыковому бою в объеме 20 часов (Методику обучения см. на стр. 297), затем заниматься спортивным фехтованием на рапирах или эспадронах и штыках.

Если секция начинает работу в весенне-летний период, следует начинать с подготовки к рукопашному бою и с приемов владения холодным оружием. При этом в едином процессе комплексной тренировки надо сочетать передвижения, преодоление препятствий, гранатометание с приемами рукопашного боя и фехтованием. Объем таких занятий колеблется от 80 до 120 часов (Подробно см. стр. 265.)

В настоящее время стремление физкультурных масс и бойцов РККА овладеть мастерством штыка и гранаты — факт большого и глубокого политического значения. Наш советский физкультурник-боец настойчиво овладевает техникой и тактикой фехтования и рукопашного боя. Он сознает огромное значение этого дела для достижения победы на грядущих полях сражения в защиту строительства коммунизма.

Четвертая внеочередная сессия Верховного Совета СССР рассмотрела и утвердила новый закон о всеобщей воинской обязанности. Новый закон о всеобщей воинской обязанности ставит перед нашими физкультурными организациями совершенно новые задачи по перестройке работы по физическому воспитанию в средней школе и среди молодежи допризывного возраста.

Проникая в широкие физкультурные массы, фехтование и рукопашный бой успешно развиваются и в национальных республиках (фехтование на саблях, кинжалах, штыковой бой), в различных национальных играх с элементами рукопашного боя и защиты — нападения.

Фехтование и рукопашный бой развиваются в колхозных коллективах физической культуры и являются неотъемлемой частью выступлений на физкультурных парадах, участники которых демонстрируют партии и правительству боевую готовность физкультурников.

Все сказанное делает совершенно понятным и роль и место этого ценнейшего из видов физических упражнений в системе советской физической культуры, особенно сейчас, когда повышение обороноспособности СССР является одним из основных условий успешности социалистического строительства.

## **Глава первая**

### **КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК**

#### **А. РАЗВИТИЕ ФЕХТОВАНИЯ В ДРЕВНЕМ МИРЕ**

*(Автор разделов А, Б и В — В. К. Добровольский. Используются материалы А. П. Мордовина, напечатанные в руководстве по фехтованию под ред. В. К. Добровольского, изд. 1936 г.)*

Материалы по истории древних народов дают возможность говорить о том, что владение холодным оружием занимало важное место в военном обучении и физическом воспитании того времени. В священных книгах древней Индии упоминается о крайне элементарных принципах владения

холодным оружием и указываются 32 вида различного оружия. Учителями и распространителями фехтования были, повидимому, индийские брамины (священнослужители). На многих памятниках древнего Египта изображены фигуры воинов с палками. Надо думать, что фехтование на палках было одним из видов военной подготовки.

Оружие состояло из меча с рукояткой, служившей также и для защиты руки от удара.

Меч употреблялся по преимуществу для нападения. Для защиты имелся щит. Учитывая, что оружие было тяжелым и управлять им было трудно, движения были, повидимому, крайне элементарны, и выработка техники сводилась к тренировке простого, максимального по силе удара.

История и литературные памятники древней Греции дают возможность говорить, что владение холодным оружием имело там по преимуществу военно-прикладное значение. Однако в некоторых случаях применение его носило спортивный характер. В «Иллиаде» Гомера приводится описание состязаний по фехтованию:

В бранный облекшись доспех, ополчившись пронзительной медью,  
Выйти один на один и измерить их мощь пред народом.  
Кто у кого скорее пронзит благородное тело  
И сквозь доспехи коснется и членов и крови багряной, —  
Тот победитель...

(Цитировано по книге «Очерки по истории физической культуры», изд. ФиС, 1938 г.)

Оружием в таких рукопашных схватках являлись: копье (пика) без наконечника, тупой меч (шпага), служивший одновременно для уколов и ударов, и щит. Техника владения оружием была примитивна.

Соревнования были связаны с выполнением обрядов культа. Но, есть упоминания об использовании их впоследствии во время греческих игр в качестве зрелища.

Начиная с VII в. и до эпохи упадка Греции (IV—II в. до н. э.) обучение производилось главным образом в специальных школах: Здесь граждан готовили к выполнению государственных обязанностей и к несению военной службы. Умение владеть оружием (меч, копье, щит) являлось одной из задач обучения.

Значительно более широкое использование владения холодным оружием, особенно в качестве зрелищ, было в древнем Риме. Основным оружием римлян был короткий, хорошо закаленный, обоюдоострый меч (шпага). Он был одинаково пригоден как для укола, так и для удара. Кроме того, применялись: копье, кинжал и трезубец. Для защиты и отчасти для нападения использовались щит и металлическая сеть.

Фехтование римлян, по словам французского фехтмейстера Эмиля Мериньяк (Книга «История фехтования», Париж, 1883 г), состояло «в согласовании движений рук и ног. Щит защищал, а меч наносил удары и уколы в соответствующую цель».



В бою римляне предпочитали укол и ему главным образом и обучали. Древнеримский историк Вегеций по этому поводу говорит: «умея одинаково рубить и колоть, римляне легко побивали своих врагов, которые только рубили». Укол считался действительнее удара, так как: «невозможно нанести рубящий удар без открытия руки и правого бока, между тем как колоть можно, не дав возможности противнику даже увидеть движение шпаги».

Следует отметить, что здесь впервые дается правильная тактическая оценка техники владения мечом. О методике обучения известно; что ученик упражнялся первоначально деревянным шестом. Эти упражнения назывались *batuere*. Затем переходили к обучению владению оружием, причем удары наносились по столбу, укрепленному в почве, или по кукле, набитой соломой. Наконец, применялись двусторонние упражнения с деревянными мечами, обернутыми кожей, или с копьями, имевшими кожаный наконечник. На общественных играх нередко устраивались примерные сражения вооруженных граждан.

Владению холодным оружием обучались в обязательном порядке юноши из богатых семей. Особенно большое внимание уделялось этому обучению в возрасте 16—17 лет, перед переходом в армию.

«Ждать победы нужно не от количества солдат, но от их знаний и умения владеть оружием», — говорит Вегеций. Тренировке с оружием и снаряжением в армии отдавалось столько времени, что, говоря о щите, каске и мече (шпаге), Цицерон<sup>1</sup> указывает: «они никогда не служили бременем нашему солдату, они не чувствовали от них большей тяжести, чем от своих плеч, рук и ног».

Особенно высоко стояло обучение фехтованию в гладиаторских школах.

От умения гладиатора владеть оружием зависела его жизнь. Поэтому техника владения оружием и тактика боя были доведены, для того времени, до весьма высокой степени совершенства. В технику фехтования были, повидимому, внесены элементы дополнительных театрализованных движений, требуемых статутом публичных выступлений. Спортивно-зрелищное применение фехтования имело двойную форму: боя гладиаторов на тупом оружии и гладиаторских боев на боевом оружии, заканчивавшихся, как правило, гибелью побеждённых,

В Риме впервые в показательных выступлениях по фехтованию участвовали женщины, о чем пишет Ювенал<sup>2</sup>.

## **Б. ФЕХТОВАНИЕ В СРЕДНИЕ ВЕКА**

В средние века владение холодным оружием являлось привилегией рыцарства. В войнах того времени бой решался столкновением конницы. Иногда бой заменялся единоборством двух представителей враждебных армий. Тацит<sup>3</sup> в произведении «Германия» дает описание борьбы двух противников, исход которой решал победу армий.

Религиозное изуверство средневековья породило другую форму единоборства — «суд божий». Он представлял собой поединок, проис-

<sup>1</sup> Цицерон Марк Юлий (106—43гг. До н.э.) — римский политический деятель, оратор, философ.

<sup>2</sup> Ювенал Децим Юлий (60—140 г. нашей эры) — римский поэт, сатирик.

<sup>3</sup> Тацит Корнелий (ок. 55—120 г. нашей эры) — римский историк, сенатор.

ходивший по постановлению суда, в случае, если одна из тяжущихся сторон оспаривала справедливость приговора. Победитель «суда божьего» признавался выигравшим судебное дело.

Появившийся впервые в Скандинавских странах «суд божий» впоследствии вылился в форму дуэлей, получивших широкое распространение. Меч и шпага как оружие нападения пользовались большим почетом. Свидетельство этому имеется в песнях скандинавских народов. Сведения о технике и методике обучения владению холодным, оружием в первой половине средних веков крайне скудны. Известно лишь, что одной из семи «благородных страстей»<sup>4</sup>, которыми должен был владеть рыцарь, являлось фехтование. Повидимому, в этот период в фехтование начали вносить ряд дополнительных театрализованных движений, так как оно нередко являлось зрелищем на рыцарских играх.

Обучение фехтованию детей рыцарского сословия начиналось примерно с 10-летнего возраста. Во всяком случае к 14 годам мальчик должен был владеть оружием (Тацит, «Германия»).

Применение рыцарями тяжелых предохранительных доспехов вызывало утяжеление и удлинение оружия. Бой с таким оружием, естественно, делал почти невозможным применение сколько-нибудь усложненной техники и тактики. Техника сводилась в основном к нанесению сильного удара для повреждения доспехов Противника, с тем, чтобы вторым ударом нанести поражение. Защита от такого удара была возможна лишь в форме уклонения от удара. Так как действовать длинным, тяжелым мечом было не легко, очень часто оружие отбрасывалось, и бой переходил в рукопашную схватку.

В X в. во Франции и Англии появились, как спортивно-зрелищные формы, рыцарские турниры, которые затем были перенесены в Германию. Турниры существовали до конца XVI столетия, т. е. около 600 лет. Они проводились как тупым, так и отточенным оружием и в большинстве случаев оканчивались человеческими жертвами. Главным оружием на турнирах была палица, которой старались сбить противника с лошади. Затем использовался меч, которым стремились отрубить украшения на шлеме, и, наконец, применялось копьё, которым стремились выбить противника из седла.

В рыцарских турнирах господствовал культ грубой силы и ловкости управления конем. В технике фехтования не было необходимости.

Ближе к фехтованию стояла техника владения холодным оружием горожан и крестьянского ополчения феодальных армий. Не имея средств для покупки дорогих доспехов, они упражнялись и вели бои двуручной шпагой или мечом (рис. 1, 2, 3). Щит использовался не только как средство защиты, но и для нападения (рис. 4). Наличие щита создавало необходимость боевой стойки — левой ногой вперед (рис. 4). Тяжесть оружия заставляла часто прибегать к рукопашной схватке с противником (рис. 5). Наименее обеспеченные дрались на окованных железом палках и алебардах (рис. 6). Следует отметить впервые появляющиеся приемы защиты оружием, о существовании которых в древние века нет упоминаний (рис. 7 и 9). Обучение горожан производилось в

---

<sup>4</sup> К «благородным страстям» относились умение ездить верхом, плавать, стрелять, охотиться, играть в шахматы, сочинять стихи и фехтовать.

фехтовальных школах (Франция, Германия). Вначале задачей школ была подготовка горожан к владению холодным оружием на случай, если поединок судебного или иного порядка понудит горожанина взяться за оружие. В последующем фехтование стало одним из любимых развлечений у членов цехов средневекового города. Наиболее успешно и часто выступавшие горожане начали образовывать самостоятельные гильдии (цеха), сделав фехтование своим ремеслом.

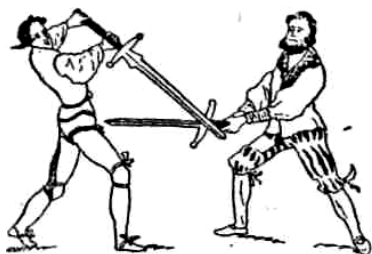


Рис. 1. Двуручная шпага XIV—XV в. в.



Рис. 2. Двуручный меч XIV в.



Рис. 3. Уклонение корпусом и защита рукой.



Рис. 4. Захват щитом;



Рис. 5. Опрокидывание противника на землю.

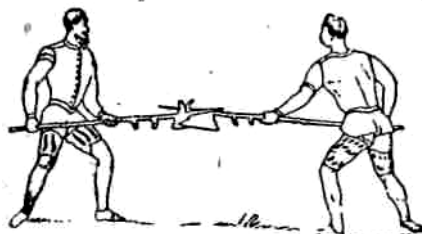


Рис. 6. Алебарды XVI в.



Рис. 7. Двуручная шпага XV—XVI вв. Защита от удара.



Рис. 8. Шпага и круглые щиты.

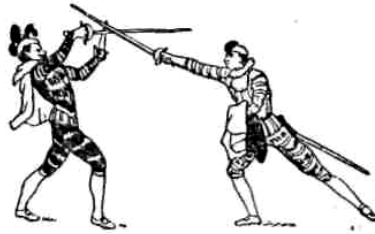


Рис. 9. Шпага и дага против шпаги и плаща (конец XVI в.).

Появление огнестрельного оружия заставило снять тяжелые и уже бесполезные доспехи. Отпала необходимость и в тяжелом оружии. Появляются облегченная шпага и круглый щит. Организуются наемные армии городов, и создается каста офицеров-профессионалов. Усиление абсолютистских монархий, подчинивших себе независимых князьков-феодалов, создает придворное дворянство, для которого умение фехтовать было доказательством «благородной крови».

Все эти обстоятельства повели к тому, что фехтование в XV—XVI вв. начало приобретать спортивно-прикладной характер. Это был период зарождения спортивного фехтования.

В конце XV в. и в течение всего XVI столетия фехтование наиболее широко развивалось в Испании. Этому способствовало производство всемирно известных толедских клинков, чрезвычайно широкое развитие поединков, возникновение специальной касты «браво». Испанцы заменили тяжелый двуручный меч шпагой, употребляемой для нанесения ударов и для уколов, а вместо щита для обороны стали пользоваться кинжалом или плащом (рис. 10). «Браво» пользовались также стилетом, представляющим, собой длинную шпагу с широким лезвием и глубоким жолобом.

В 1474 г. появляется первый печатный труд испанских учителей Понс-де-Перпиньяна и Педрос-де-Торре, излагающий основы техники и тактики фехтования. Вначале шпага испанцев остается только наступательным оружием, а кинжал или плащ, навернутый на левую руку, — оборонительным. В последующем функции шпаги и кинжала распределяются, более точно. К тому времени (вторая половина XVI в.) начали различаться внешняя и внутренняя фехтовальные линии (Жак Грасси<sup>1</sup>). Продолжает существовать боевая стойка — левой ногой вперед. Шпага служит для атаки и защиты внутренней, а кинжал — внешней линии. В конце XVI в. испанский мастер фехтования Карранцо вводит в технику фехтования пассы и вольты (рис. 11—12). Испания явилась родиной только колющего оружия — рапиры с классическим типом рукоятки с поперечным стержнем (1610 г.) (рис. 13) — которое почему-то принято считать итальянским. Колющим оружием рапира стала не сразу. В XV столетии рапирой называют широкую шпагу с отточенными лезвиями и острием. В XVI столетии рапира служит уже только для уколов.

Вслед за Испанией фехтование начинает развиваться в Италии, и она становится страной, в которой фехтование достигает в то время наиболее высокого уровня техники.

<sup>1</sup> Итальянский фехтмейстер XVI в. Изд. соч. о фехтовании в 1570 г.

Первым итальянским автором по фехтованию, книга которого появилась в 1509 г., был Пьетро Мончио. Гораздо более полно, почти исчерпывающе для того времени, принципы фехтования излагает в своем труде Ахилле Мароццо из Болоньи (1517 г.<sup>1</sup>). Мароццо отдает предпочтение уколу. Мароццо считается родоначальником, а Болонья — родиной итальянского фехтования.

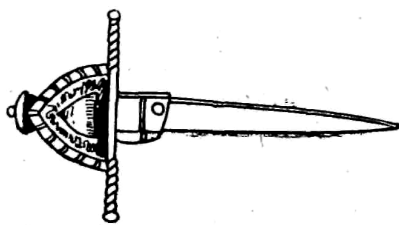


Рис. 10. Дага;



Рис. 11. Шпага с кинжалами (XVI в.);

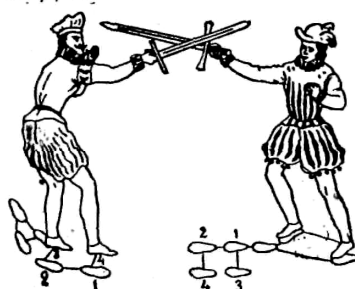


Рис. 12. Испанская школа — пассы (конец XVI в.);



Рис. 13. Рапира.

Несомненно используя опыт испанских фехтовальщиков, в одном из последующих изданий своей книги Мароццо вместе с Грасси (1571 г.) описывает применение кинжала как оборонительного оружия. В труде Мароццо имеется описание современного способа держания итальянской шпаги.

Распределение функций шпаги и кинжала еще больше уточняется. Кинжал (дага) уже начинает использоваться как наступательное оружие. Бой ведется обеими руками, дага служит для боя вплотную (кор-а-кор). В развитии техники итальянского фехтования нельзя не отметить установления семи положений оружия и тела, называющихся по номерам, произведенного итальянцем Вирджиани в 1560 г. По своей сущности они очень близко подходят к современным представлениям о позициях в рапире.

В дальнейшем итальянское фехтование продолжает прогрессировать. В 1606 г. в трудах итальянского фехтмейстера Фабриса появляются описания

<sup>1</sup> Труд под заглавием «Искусство оружия» издан в Венеции в 1517 г. и переиздан в 1568 г.

батмана, дубле, дается представление об обманах. Большое внимание он уделяет теоретическому обоснованию техники и тактики, отмечая огромное значение учета времени и дистанции. К тому времени устраняется из фехтования кинжал, и шпага становится единственным средством нападения и обороны. Поэтому Фабрис поднимает вопрос о преимуществе двух темпов (отбив-ответ) перед одним (слияние отбива с ответом). В силу того что оружие продолжало оставаться тяжелым, это его указание было мало доступно для практической реализации и вызвало сильную оппозицию преподавателей того времени. В 1608 г. итальянец Жиганти дает описание современной боевой стойки и выпада правой ногой. В теоретическом разборе он оценивает учет времени и дистанции как основные условия успеха в бою. В 1610 г. итальянский мастер Каппо Ферро окончательно устанавливает, что шпага должна являться средством и нападения и обороны. К этому времени устанавливается поражаемое пространство для рубящих ударов и запрещается нанесение ударов в нижнюю часть тела. Одновременно с этим было расширено поле нападения для уколов.

Во второй половине XVII в. итальянская школа фехтования распространилась за пределы Италии. Германия, Франция, Испания, Англия, Дания, Скандинавские страны пользовались услугами преподавателей-итальянцев, насаждавших там свои методы и технику.

Франция, также одна из стран классического фехтования, значительно позже вступила на путь самостоятельного развития техники и тактики фехтования. До конца XVII в. во Франции господствует итальянская школа. В конце XVII в. в Париже корпорацией преподавателей фехтования была организована фехтовальная академия, пользовавшаяся в основном теоретическими предпосылками итальянцев. В 1573 г. Сан-Дидье — французский автор — печатает трактат, где не только синтезирует итальянскую и испанскую школу, но и, несколько опережая в этом итальянцев, указывает на необходимость перехода к единой шпаге. Правда, эта попытка не сделала революции во французском фехтовании того времени. Еще несколько десятилетий кинжал (дага) или плащ остается неизменной принадлежностью фехтования. В 1633 г. французский мастер Бенар Ренне, в выпущенной им книге, излагает технику фехтования, очень близкую к современной. Им описывается боевая стойка, салют, движения, выпад и вольты, соединения и переводы; защиты у него подразделяются на прямые, полукруговые и уступающие, имеются удары и атаки, описывается обезоруживание.

Сущность фехтования того времени, остающаяся верной в основном и сейчас, блестяще определена Мольером (1650 г.). «Фехтование, — говорит он, — есть искусство наносить удары, не получая их. Необходимость тронуть противника, избегая его ударов, делает искусство фехтования чрезвычайно сложным и трудным, ибо к глазу, который видит и предупреждает, к рассудку, который обсуждает и решает, к руке, которая выполняет, необходимо прибавить точность и быстроту, дабы дать надлежащую жизнь оружию».

Одной из причин прогресса техники фехтования в то время явилось облегчение и укорочение французами шпаги. Это дало возможность значительно разнообразить и усложнить технику приемов и увеличить

быстроту их применения. Профессиональная французская школа в XVIII в., и особенно во второй его половине, явно завоевывает главенствующую роль и начинает широко применяться во всех европейских государствах. К тому времени уже окончательно сложились ее характерные особенности; полный отказ от рубящих ударов, включение купе, использование атак с действием на оружие (захваты, батманы), использование в технике теории двух темпов (отбив не сливается с рипостом) и, наконец, правильное понимание тактики боя — в основе тактики нападения и активной обороны (рис. 14, 15, 16).

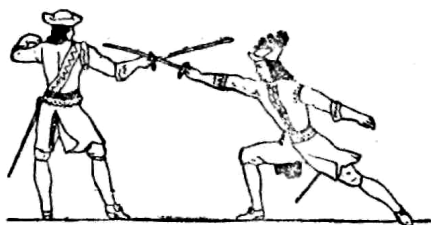


Рис. 14. Парад удара в верхнюю линию.

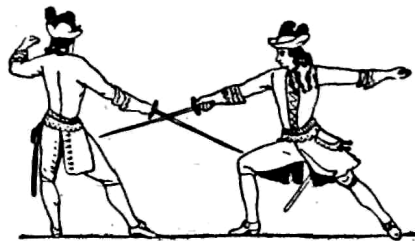


Рис. 15. Парад удара в нижнюю линию.

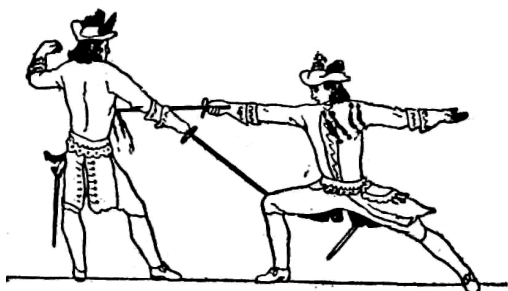


Рис. 16. Повторный удар после рипоста.

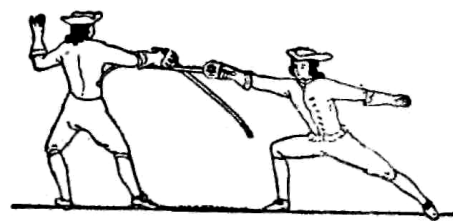


Рис. 17. Фланконада на учебной рапире.

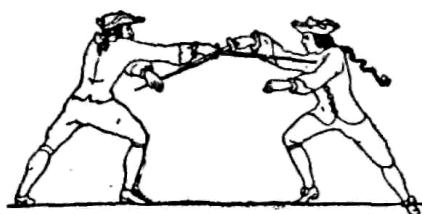


Рис. 18. Отбив рукой и укол.

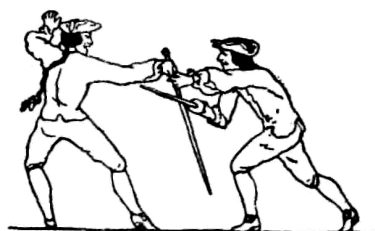


Рис. 19. Захват оружия рукой.

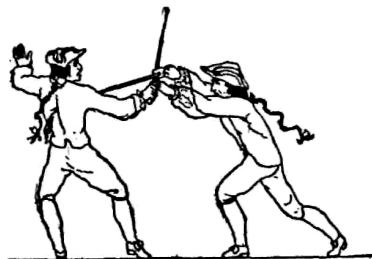


Рис. 20. Захват оружия рукой и укол.

Остались, однако, еще отбивы и захваты левой рукой, которые заменили кинжал. Широко применялись боковые движения корпуса (вольты, пассы) для уклонения от ударов (рис. 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24). Техника была раскрашена, как мишурой, рядом дополнительных движений, поклонов, реверансов. Бою предшествовал сложный церемониал в виде различного рода

салютов. Изложению всего этого посвящен трактат преподавателя фехтования Доне, изданный в Париже в 1766 г. Завершающим развитие французского фехтования явилось введение в 1736 г. восьмой защиты (почти на 200 лет позже 7 первых) и позднее — введение фехтовальной маски. При облегченном весе оружия отсутствие маски явно задерживало прогресс техники и в частности возможность усложнения «фехтовальной фразы».

В 1755 г. в статье «Фехтование», помещенной во Французской энциклопедии, ставится вопрос о необходимости защиты лица для предупреждения возможных ранений во время фехтования. Через 10 лет появляется первый образец маски, предложенный в 1776 г. французским мастером Ла-Буассиером (отцом).

Фехтование в Германии XV—XVI вв. выросло на базе городских фехтовальных школ, превратившихся в своего рода спортивные общества. Такими обществами были фехтовальные «Братства святого Марка» в Левёнберге, «Вольные фехтовальщики пера» в Праге и др. Техника фехтования в Германии в этот период стояла на очень низком уровне. Оружием служили «дуссок» (кинжал) и колюще-рубящая шпага (рапира). Дуссок представлял собой короткое деревянное оружие с отверстием для держания на верхнем конце. В изданной в Германии книге преподавателя фехтования Иохима Мейера, (1570 г.) имеется указание о разделении фехтования на школы колющего удара и фехтоёание рапирами (колюще-рубящее оружие). Имеется также упоминание о выпаде.

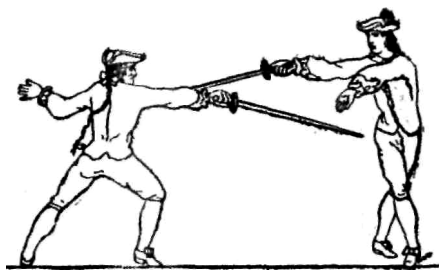


Рис. 21. Инквартата.

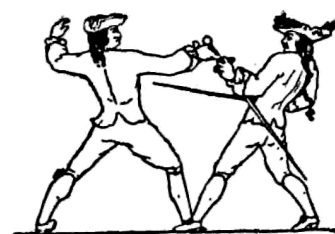


Рис. 22. Обезоруживание противника.



Рис. 23. Действие против захвата вооруженной руки.

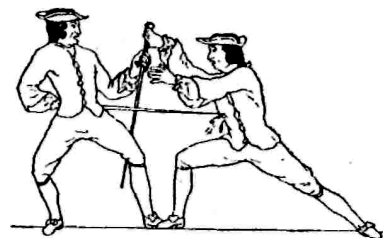


Рис. 24. Пример возможных действий, следующих за обезоруживанием.

Дальнейшие издания — работы германских фехтмейстеров Мая, Зутара (1612 г.) и переводные работы итальянцев Кавалькабо и Де-Фуори — указывают на господство в этот период итальянской школы в Германии.

В конце XVII столетия преобладающее значение в Германии получает французская школа в лице мастеров Лаже и Пашена. Специфичным для Германии является «мензурное» фехтование.

Оно производится на отточенном оружии типа эспадрона (шлегер).



Техника его сводится к нанесению удара по лицу или голове. При бое шея защищается широкой, повязкой, глаза — очками-консервами. Из своеобразной позиции, защищающей голову от удара, каждый из бойцов, почти не сходя с места, старается нанести другому удар в лицо или в голову.

## В. ФЕХТОВАНИЕ В НОВОЕ ВРЕМЯ

Выше мы видели, что в эпоху средневековья зародилось и начало развиваться спортивное фехтование. Оформились две основные школы — итальянская и французская. Начавшаяся борьба между этими школами стала основным стимулом развития техники и тактики фехтования нового времени.

Во Франции в конце XVIII и в XIX вв. фехтование продолжает быстро прогрессировать. Особенно способствовало этому появление маски, давшей возможность отбросить ограничения, имевшие место ранее для того, чтобы избежать повреждений.

Совершенствование французского фехтования шло по линии улучшения техники на биомеханической основе, значительного усложнения «фехтовальной фразы», введения, более интересных с тактической точки зрения, предупреждающих и останавливающих ударов и уколов, борьбы с различными ненужными, тактически и технически не оправдываемыми «прикрасами» техники. Выразителем этого прогрессивного направления был Лафожер, один из выдающихся мастеров Франции начала XIX в.

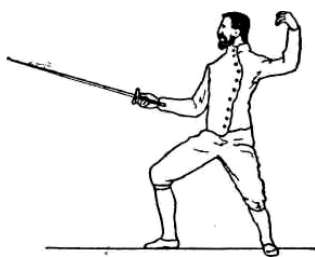


Рис. 25. Стойка XIX века.

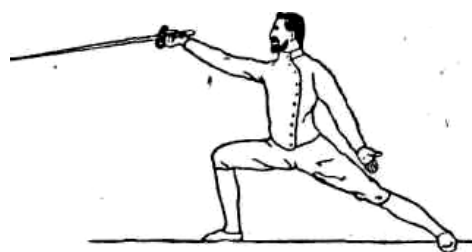


Рис. 26. Выпад XIX века.

Совершенствование французской школы шло также по пути рационализации и тактической осмысленности каждого действия, каждого движения. Однако далеко не сразу французское фехтование избавилось от ряда недочетов. Еще в конце XIX в. один из выдающихся мастеров и преподавателей фехтования К. Прево требовал прямого движения корпуса даже на выпаде. Смягчение толчка в грудь, рекомендованное им же, вызвало появление ломаной линии между рукой и оружием и запаздывание острия (рис. 25, 26). Боевая стойка даже в Жуанвилльской военной школе (Париж), являющейся центром фехтовальной мысли Франции, была с перенесением тяжести на левую ногу. Корпус оставался совершенно бездейственным, в силу чего замедлялось начало атаки, страдала подвижность, укорачивалась атака и т. д. Одновременно с этим французская школа не избежала чрезвычайного осложнения боевых фраз, комбинированных из атак, рипостов, контратак и контррипостов. Наиболее рельефно эта особенность французской школы выражена была у Жакоба.

Занесенное наполеоновскими войсками на север Италии французское

фехтование создает предпосылки к модернизации итальянской школы. Северные провинции Италии ввели у себя легкое французское оружие без поперечника на рукоятке и с гардой в форме восьмерки. Приняв новый тип оружия, итальянцы под руководством преподавателей-французов в значительной мере использовали технику, методику и тактику французов. В борьбе против и за внедрение методов французского фехтования в Италии образовались три школы: северо-итальянская, ставшая под руководством Радаелли, Енрикетти, Замерри и др. на позиции французской школы, южно-итальянская (Паризе и др.), сохранившая итальянское оружие и итальянскую школу, и средняя (Маркианни, Розаролли, Гризетти, Пини и др.), воспринявшая и сохранившая наиболее ценное из обеих школ.

Обострившаяся борьба между школами привела к созданию в 1879 г. правительственной комиссии, которая в угоду шовинистическим тенденциям приняла в 1883 г. систему южно-итальянской школы. Она рекомендовала как руководство трактат по фехтованию на шпаге и сабле, написанный Мазаниелло Паризе («Теория и практика боя» на шпаге и сабле»). Забраккованный комиссией трактат руководителя Миланской военной школы Радаелли (издан в 1861 г.) стоял значительно выше работы Паризе с точки зрения теоретических обоснований, описания тактических приемов и, наконец, систематики упражнений. Радаелли синтезировал все наиболее существенные особенности техники боя на саблях (в основе — движения от локтя), дал ее биомеханическое обоснование и разобрал тактику. По существу говоря, это был первый серьезный труд по эспадрону, и Радаелли может по праву считаться основателем современного эспадронного боя. Блестяще эспадрон разобран у Фердинандо Мазаниелло в его труде «Бой на саблях».

Несмотря на нивелировку итальянской и французской школы, итальянская школа продолжала страдать рядом недочетов. Вытянутая вооруженная рука итальянского бойца в рапире и шпаге, создавая постоянную угрозу противнику, делает стойку несколько напряженной. Для компенсации напряженности боец вынужден иметь более широкую боевую стойку. Она является более устойчивой, но зато сокращает выпад и требует значительно большей работы корпусом, предварительного сближения и создает благоприятные условия для предупреждающих и останавливающих действий противника. Достаточно полно современное состояние итальянского фехтования отражено в книге Гризетти «Школа Микст». В эспадронном бою все эти недочеты техники итальянской школы выражены значительно меньше. Центром, направляющим в Италии работу по фехтованию и выпускающим педагогические кадры, является центральная фехтовальная школа в Риме. С точки зрения боевой подготовки, относительной простоты техники и жизненности тактики, краткости срока обучения — техника и методика итальянцев заслуживают самого внимательного изучения.

После империалистической войны фехтование получило довольно широкое распространение в Америке, Турции и других странах.

В эспадронном бою широкое применение получила итальянская школа. Как эспадронные бойцы, особенно выделяются венгры. В ра-пирном и шпажном бою преимущество, но значительно меньшее, также на стороне

современной итальянской школы. Взаимное общение на многочисленных международных соревнованиях бойцов различных школ ведет сейчас к формированию единой школы. Французская школа упрощает сложность своих фраз в целях выигрыша скорости и активности. Итальянская школа идет по линии несколько более широкого применения круговых отбивов, купе, более свободного держания вооруженной руки и менее широкой боевой стойки. Обе школы стремятся достигнуть максимальной быстроты действий и подвижности бойцов. Классическим примером этого является введение «атаки стрелой».

Современная школа фехтования — это школа, взявшая все лучшее от итальянской и французской школ.

В послевоенный период в странах Западной Европы и Америки наблюдается несомненный подъем интереса к фехтованию как военизированному виду спорта. На мировой олимпиаде 1936 г. в соревнованиях по фехтованию приняли участие 18 государств.

Итоги олимпиады 1936 г. указывают, с одной стороны, что уделяемое капиталистическими странами внимание фехтованию дает свои спортивные результаты, а, с другой стороны, подтверждают ранее отмеченное спортивное преимущество итальянской школы.

## **Г. РАЗВИТИЕ ФЕХТОВАНИЯ В СССР**

### **1. ФЕХТОВАНИЕ В ДОРЕВОЛЮЦИОННОЙ РОССИИ<sup>1</sup>**

Имеющиеся весьма немногочисленные источники указывают на появление фехтования в России в первой половине XVII в.

Фехтование, как заимствованное западноевропейское «шпажное искусство», вначале имело характер забавы и предназначалось для потехи царя и его придворной знати.

Фехтование получило в дальнейшем развитие в эпоху Петра I.

В книге «Юности честное зерцало»<sup>2</sup>, изданной по повелению Петра I, пишется: «Младый шляхтичь, или дворянин, ежели в эксерциции (в обучении) своей совершен, а наипаче в языках, в конной езде, танцевании, в шпажной битве и может добрый разговор учинить, к томуж красноглаголив и в книгах научен, оный может с такими досуги, прямым придворным человеком быть».

Петр I, решивший дать достаточное образование своему дворянству, отправлял дворян в Англию, Голландию, Италию, Испанию и другие государства, где они, проходя курс обучения, наряду с другими предметами изучали и фехтование.

По указу Петра I в 1701 г. в Москве было создано учебное заведение нового типа. Это была школа математических и навигационных наук, в которой впервые в истории учебных заведений фехтование вводится как обязательный предмет. Оно называется «рапирная наука», за успехи в которой ученики получали дополнительное жалование. Для изучения «рапирной науки» был отведен специальный рапирный зал. Обучением фехтованию руководили

---

<sup>1</sup> Автор — А. И. Федосова.

<sup>2</sup> «Юности честное зерцало или показания к житейскому обхождению» СПб. 1840 г., стр. 34.

иностранцы.

Вторым учебным заведением, в котором фехтование являлось обязательной «наукой», была гимназия пленного немца Эрнста Глюка, основанная в 1703 г. в Москве. В 1719 г. указом Петра I основывается Морская Академия в Петербурге, где также вводится «рапирная наука». Сюда для преподавания фехтования был взят иностранец Гейман.

В последующий период фехтование вводится и в провинциальных учебных заведениях. Так было, например, в 1758 г. во вновь открытой казанской гимназии, где от учащихся требовалось «уменье фехтовать в торжественных собраниях и прочих показательных выступлениях»<sup>1</sup>.

Во второй половине XVIII в. фехтование вводится в военных учебных заведениях. По уставу 1766 г. фехтование было причислено, к разряду художественных дисциплин. Фехтование изучалось также в гимназиях, в университетах и в особых воспитательных училищах. В народных училищах фехтование, так же как вообще физическое воспитание, совершенно отсутствовало.

Примерно к этому времени (1764—65 гг.) относится приезд в Россию наиболее выдающегося и авторитетного для того времени швейцарского мастера фехтования Бальтазара Фишера. Проработав более 30 лет над обучением «благородного российского юношества», Фишер (примерно в 1795—96 гг.) выпускает первую книгу по фехтованию на русском и французском языках: «Искусство фехтовать во всем его пространстве, новое описание со всеми нужными познаниями, как хорошо владеть шпагою». Это было первым и единственным руководством по фехтованию на русском языке, которым широко пользовались в то время. Фишер, работая в учебных заведениях, широко использовал публичные «ассо» — вольные бои, которые пользовались большим успехом у любителей фехтования. Помимо этого Фишер пропагандировал фехтование в специально созданном им фехтовальном училище.

Последующие иностранцы — Розенфельд, Фревилль, Фошоли, Де-шамб и другие наряду с преподаванием фехтования в учебных заведениях занимались частной практикой преподавания фехтования на дому.

Труд Фишера «Трактат о фехтовании»<sup>2</sup> написан специально для рапиры. В нем раскрывается методика обучения фехтованию, содержание уроков и разбор технических приемов французской школы.

Так, в первой части, говоря о стойке, он дает следующие указания: «...тело чтобы держать прямо и чтобы оно упиралось на левую ногу» (рис. 27).

Поклон изучался следующим образом: «Стукни дважды правую ногою, а левую принимайся за шляпу... кланяйся зрителям правую рукою, отступая левою ногою на три следа от правой. Ударь дважды правую ногою и левую приставь пяткою к пряжке правой ноги. Надень потом свою шляпу и, проведя шпагу перед собою, встань к обороне в кварт правую ногою». В III части о держании шпаги: «Не жми никогда шпаги в руке, разве когда отбиваешь и колешь, ибо в противном случае большой палец легко может

<sup>1</sup> Русский быт по воспоминаниям современников XVIII в. М. 1914 г., стр. 383.

<sup>2</sup> Б.Фишер «Искусство фехтовать во всем его пространстве, новое описание со всеми нужными познаниями, как хорошо владеть шпагою». Год изд. не указан.

окаменеть и потерять свою силу».

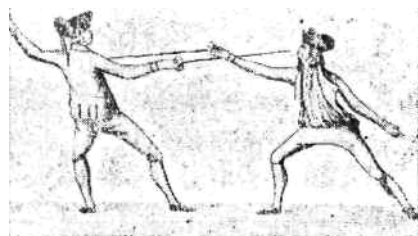


Рис. 27. Стойка и выпад.

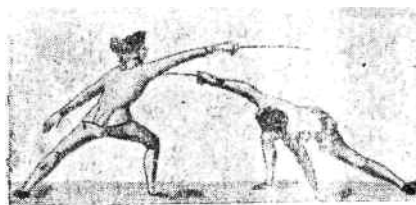


Рис. 28. Выпад и подставка — уклонение.



Рис. 29. Упражнение с мишенью.

В IV части о левшах: «...чтобы атаковать левшу, старайся всегда пристать сверх рапир, чтобы можно было делать маленькие биения или скользить вдоль ею шпаги и колоть под рукою».

Упражнение с машиной — сердцем:

«Сия машина состоит из деревянного разукрашенного сердца, с двумя блоками и веревочкой. Она полезна для тех, которые не имеют времени ходить в фехт-залы. Упражнения в оной состоят в том, чтобы держать веревочку в левой руке и, сидя надлежащим образом (в стойке. А. Ф.), сердце поднять кверху и, опустя оное, выпасть и стараться в него попасть на лету. Сия машина не только сохраняет практику фехтовать, по и полезна здоровью» (рис. 29).

Руководство по фехтованию и, в частности, изобретение такой «машины» надо отнести к несомненным заслугам Фишера.

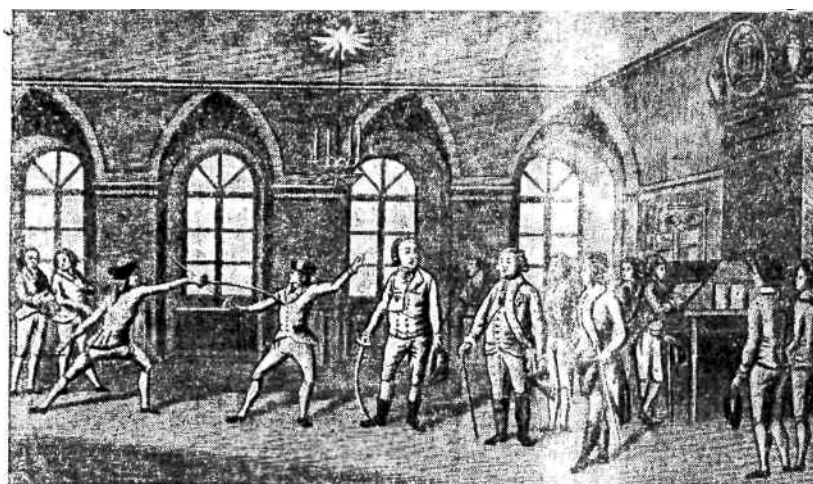


Рис. 30. Урок фехтования.

Из русских преподавателей первым является Иван Ефимович Сивербрик<sup>1</sup>, ученик Фишера. 18 лет от роду, в 1796 г., он уже преподает фехтование в 1-ом

<sup>1</sup> Два руководства Бленджини и Сивербрика. Биография Сивербрика, стр. 1, 1880

кадетском корпусе; позже — в Пажеском, 2-ом кадетском, Морском и Константиновском корпусах, в училище правоведения и в других учебных заведениях. Сивербрик имел фехтовальный зал и в своей квартире. В 1821 г. он организует при Константиновском военном училище школу помощников преподавателей фехтования (мониторов) с трехлетним сроком обучения. Окончившие школу распределялись по кадетским корпусам. Фехтование вводится как обязательная часть физического воспитания в государственных учебных заведениях.

Во 2-й половине XVIII в. в Россию постепенно начинает проникать из-за границы итальянская школа фехтования на саблях и эспадронах, которая уже в XIX в. доминирует над французской школой. Особенно широкое распространение итальянская школа получила с приездом итальянского фехтмейстера Боноро.

В конце XVIII в. в армии вводится обязательное ношение шпаги для командного состава<sup>1</sup>.

Таким образом, фехтование в России XVIII в. являлось общепризнанным и необходимым элементом дворянского воспитания и преподавалось как обязательная дисциплина во всех кадетских корпусах, некоторых военноучебных и гражданских учебных заведениях. Существовали также домашние школы; устраивались публичные «ассо». Но всем этим пользовались исключительно дворяне.

В начале XIX в. открывается много новых общеобразовательных учебных заведений, в которых было введено и фехтование. Так, в харьковском университете преподает с 1812 г. фехтование профессор Сивокт<sup>2</sup>. В киевской 1-ой гимназии уже в 1813 г. преподает иностранец — профессор фехтования Урсс<sup>3</sup>. С 1812 г. фехтование изучается в Александровском лицее<sup>4</sup> и т. д.

Наибольшее развитие фехтование получает в Петербурге во второй половине XIX в. В Петербурге распространяется любительское фехтование, во главе которого стоял капитан Гайзенфельд. В 1851 г. в Петербурге открылся императорский фехтовальный зал гвардейских офицеров, в котором преподавал И. Сивербрик — профессор фехтования<sup>5</sup>. Годом позже, в 1852 г., Сивербрик выпускает первый русский учебник фехтования под названием «Руководство к изучению фехтования на рапирах и эспадронах». Чтобы дать еще большую возможность офицерам изучать фехтование, в 1857 г. организуется С.-Петербургский офицерский фехтовально-гимнастический зал в Инженерном павильоне.

С 1860 г. начали устраиваться соревнования по фехтованию на императорские призы — сначала раз в год, а затем и два раза в год. К соревнованиям допускался исключительно офицерский состав. По правилам

<sup>1</sup> В. Ключевский. Курс русской истории, ч. V, стр. 229.

<sup>2</sup> Народно-филологический фак-т Харьковского университета за 100лет его существования (1805—1905 гг.). Биограф, словарь проф. преп. 1908 г.

<sup>3</sup> 100-летие Киевской 1-ой гимназии (1809—1811—1911 гг.), т. II. Обзор истории гимназии, ч. 1, 1911 г., стр. 305—307, 361, 374—375.

<sup>4</sup> Селезнев. Исторический очерк б. Царскосельского, ныне Александровского лицея за первое его 50-летие с 1811—1861 гг., стр. 135, 136, 374—377.

<sup>5</sup> Бленджини. Руководство современного фехтования на шпагах, саблях и штыках. 1880 г., стр. 12, с предисловием Е. Сивербрика.

розыгрыша разыгрывались 1-й и 2-й призы. Соревнования состояли из предварительного и окончательного.

Предварительное соревнование разделялось на уроки, которые брали все бойцы, и на вольные бои. Во время вольных боев записавшийся на 1-й приз не должен был иметь ни одного поражения от бойца 2-го приза, в противном случае он терял право на дальнейшее участие в соревнованиях. Победитель императорских призов получал звание чемпиона России по данному виду оружия лишь в том случае, если он два года подряд выигрывал 1-е место (приз) или выигрывал 1-й приз у прошлогоднего победителя.

В 1890 г. был учрежден военно-фехтовальный гимнастический зал в Варшаве для войск Варшавского военного округа, который в скором времени достиг одинакового фехтовального уровня с Петербургским фехтовальным залом. Любительское фехтование развивалось крайне медленно. В Москве существовало лишь 3 зала любительского фехтования. Зал Апушкина (преподаватель Александровского военного училища), зал Понса (преподаватель 3-го кадетского корпуса) и зал Житкова (преподаватель Алексеевского военного училища). В 1908 г. при Петербургском фехтовальном зале организовались офицерские окружные курсы, куда два раза в год командировалось по 25 офицеров сроком на 4 месяца. Позже, в 1909 г., к этим курсам прибавились гимнастические фехтовальные курсы для унтер-офицеров, из которых за 4 месяца школа выпускала помощников офицеров по фехтованию. В 1909 г. 6 октября курсы были реорганизованы в Главную гимнастическо-фехтовальную школу на 100 слушателей по образцу французской Жуанвилльской школы. В школе было 9 преподавателей фехтования, среди которых работали известные Тернан (французская школа), Боноро (итальянская школа), Киавери (итальянская школа) и другие. Эти преподаватели имели частные фехтовальные школы для любителей и для подготовки преподавательского состава. Из этих школ вышли наши мастера — В. М. Захаров, заслуженный мастер спорта, орденосец Т. И. Климов и другие.

С 1 сентября 1910 г. в Москве начала функционировать военная фехтовально-гимнастическая школа, в которой преподает Апушкин (рапира, эспадрон), Мареев (эспадрон) и Люгарр (штыковой бой и бокс).

Выпускаемые Главной гимнастическо-фехтовальной школой, Варшавской и Московской школами кадры начали культивировать фехтование и в других городах. В результате фехтование стало развиваться в Туркестане, Харькове, Новочеркасске, Твери, Елизавет-граде, Чугуеве, Одессе, Киеве, Севастополе, Туле, Таганроге, Коломне, Вильно, Риге, Рыбинске, Томске, Смоленске и других городах.

В начале XX в. довольно широко стали проводиться соревнования по фехтованию. Ежегодно в Петербурге на приз первенства высших учебных заведений по рапире и эспадрону устраивались соревнования среди студентов университета, политехнического и технологического институтов. Петербургская спортивная лига проводила ежегодно первенство лиги по эспадрону и рапире. Ежегодно проводились командные соревнования воспитанников военноучебных заведений.

В Москве в это время развитие фехтования уже стоит на значительной

высоте. В императорском Московском лицее ежегодно устраивались фехтовальные турниры. Необходимо отметить первый всероссийский фехтовальный турнир 1908 г., проходивший в Одессе, на первенство всех высших учебных заведений.

В 1912 г. в Киеве состоялась всероссийская олимпиада по фехтованию, в которой встретились бойцы всех организаций и учебных заведений. В соревнованиях принимали участие и женщины. В 1912 г. команда русских фехтовальщиков участвовала в V Стокгольмской олимпиаде. В Стокгольме русские успеха не имел» — никто из участников не получил даже классного места. Небезынтересны записки Г. Дюперрона, который был представителем России на V олимпиаде.

«В составе фехтовальщиков мы немного надеялись на успех. Наши бойцы на рапирах побиты все до одного. Причина простая — наши не умеют состязаться. Отлично фехтуют (т. е. берут урок. А. Ф.), но с противником теряются, да и судьи оказались неопытные».

Интересно отметить мнение наших и других бойцов о судьях: «Судьи слабые. Этим пользовались опытные бойцы. Они спорили с судьями, уходили с дорожек, разыгрывая победителей и оскорбленных».

В начале состязаний были сцены, ошеломившие русских участников... швед (хозяин) получил удар от немца и не только старался скрыть его, но даже отрицал полученный удар. Когда же немец решился сказать ему «Вы тронуть», швед подскочил к нему и вытянул его рапирой по спине. Растерянные судьи старались уладить дело миром».

Иностранцы признавали, что у русских есть школа, но нет опытности. Причиной поражения русских бойцов явился тот фехтовальный застывший академизм, на котором базировалось старое фехтование в России.

С начала империалистической войны 1914 г. развитие фехтования затормозилось.

Из краткого очерка развития фехтования в царской России можно сделать вывод, что фехтование проникло в Россию из западно-европейских стран и являлось средством военной подготовки, воспитания и развлечения - исключительно для привилегированных слоев населения. Характерным для фехтования был академизм. Он выражался в отрыве тактики от техники, искусственности движений, большой статичности в работе и длительности обучения. Фехтование до Октябрьской революции было доступно лишь узкому кругу лиц — дворянству и военным специалистам. Существовавшие домашние и частные школы фехтования были платные, поэтому широкие народные массы не имели никакой возможности заниматься фехтованием.

Лишь после Великой Октябрьской социалистической революции фехтование становится достоянием широких масс трудящихся и входит как составная часть в комплекс ГТО — основу советской системы физической культуры.



## 2. ФЕХТОВАНИЕ В СССР<sup>1</sup>

История фехтования в СССР тесно связана с историей развития советской физической культуры. Являясь средством боевой и физической подготовки трудящихся, фехтование в первые же годы после Великой Октябрьской социалистической революции было включено в систему физического воспитания бойцов Красной Гвардии и Красной Армии.

Устав рабочей Красной Гвардии (1917 г.) предусматривает в программе подготовки дружин и фехтование: «§ 6, п. 2. Боевая подготовка дружин сводится к четырем видам: а) оружейные приемы, учебная стрельба, фехтование, гимнастика и строй, б) приемы уличного боя и т. д.»<sup>2</sup>

Первыми работниками по фехтованию были преданные делу революции бывшие унтер-офицеры, фельдфебели, направленные в качестве инструкторов в отряды Красной Гвардии.

Указания В. И. Ленина о вооружении пролетариата и издание 22 апреля 1918 г. ВЦИК РСФСР декрета об обязательном обучении военному искусству всего трудового населения от 17 до 40 лет повлекли за собой организацию всеобщего военного обучения (Всевобуч). С организацией Всевобуча в Петрограде, Москве и других городах открывается ряд курсов и школ для «Инструкторов спорта и допризывной подготовки».

В Москве для подготовки педагогических кадров по владению холодным оружием были открыты Советские курсы гимнастики и фехтования с двумя отделениями по 100 человек, каждое. Первое — для лиц командного состава — инструкторское, второе — для красноармейцев — техническое (мониторское)<sup>3</sup>.

В Петрограде, приказом Народного комиссариата по военным делам от 29 августа 1918 г. № 793, была открыта советская Военная гимнастическо-фехтовальная школа<sup>4</sup>.

Фехтование демонстрируется на всех спортивных праздниках, организуемых Всевобучем в Москве и Петрограде.

Период восстановления народного хозяйства создал условия для дальнейшего роста физической культуры в СССР. В связи с этим улу-шается спортивная работа по фехтованию. С 1922 г. проводятся губернские олимпиады, в программу которых включаются и соревнования по фехтованию. Большую роль в развитии фехтования играла Главная военная школа физического образования, как в подготовке кадров, так и в организации спортивных выступлений. В числе лучших преподавателей, работавших тогда, следует упомянуть В. М. Захарова, Т. и К. Климовых и Монахова.

В 1923 г. были проведены соревнования на олимпиадах: Кавказской армии, Киевской губернской, общегородской в Ижевске, областных Приволжья и в Симферополе.

В этом же году организуется первая сиорторганизация «Муравей» в Москве, культивирующая и фехтование. Работают кружки<sup>1</sup> в Петрограде — в Электротехническом и быв. Толмачевском институтах.

<sup>1</sup> Автор — Б. М. Ноах.

<sup>2</sup> М. Лурье. Петроградская Красная Гиардпя, стр. 106, 206.

<sup>3</sup> «Русский спорт», № 26, 20 окт. 1918 г., пр. 2.

<sup>4</sup> Там же от 6 октября 1918 г., стр. 2.

В 1923 г. выходит проект «Наставления по физической подготовке Красной Армии», разработанный Всевобучем, где в VI отделе помещено владение холодным оружием.

В этом же году Высшим военным редакционным советом в серии книг типа «Наставлений физической подготовки Р.-К. Красной Армии и допризывной молодежи» была выпущена книга «Владение холодным оружием», явившаяся первым наиболее полным пособием по фехтованию.

В 1924 г. в Москве и в Ленинграде оформились секции владения холодным оружием при советах физической культуры. Этот год явился началом регулярных, официальных розыгрышей городских первенств в Москве и в Ленинграде, а также первенств гарнизонов и военных округов.

Соревнования в основном проходили по линии РККА и лишь немногие гражданские физкультурные организации принимали в них участие. В числе участников соревнований были и женщины.

Постановление ЦК ВКП(б) о физической культуре от 13 июля 1925 г. вызвало перестройку и улучшение физкультурной работы. Это отразилось и на дальнейшем росте фехтования. Фехтованием стали заниматься более широкие круги трудящихся. Повзрослел класс бойцов, увеличилось число участников соревнований.

На первенстве Москвы в 1925 г. было 50 бойцов. Впервые были проведены соревнования в Курске, а в 1926 г. Москва провела пятидневные общегородские товарищеские соревнования и вслед за ними первенство Москвы по двум разрядам, на котором участвовало уже 80 человек. В этом соревновании первенствовали представители клуба Института физической культуры и «Динамо», занявшие большинство классовых мест.

В Ленинграде центром спортивной работы по фехтованию являлся КУКС ФИЗО, где было проведено крупное соревнование (150 участников) — командное — по технике владения штыком и эспадроном (по программе гимнастического характера) и личное — по трем видам оружия (эспадрон, рапира, штык).

В программу всебелорусской спартакиады 1926 г. в соревнование было включено фехтование.

В 1927 г. состоялась первая в СССР междугородняя встреча между командами Москвы и Ленинграда. Встреча закончилась победой московской команды.

Первая всесоюзная спартакиада 1928 г. и первенство РККА явились значительным стимулом к дальнейшему развитию фехтования.

В целом ряде городов были проведены товарищеские и городские соревнования к предстоящей спартакиаде.

Впервые в Ленинграде в 1928 г. было разыграно, кроме личного первенства по фехтованию, и командное первенство по штыковому бою (прикладное). К предстоящей спартакиаде московская секция, ВХО провела две междугородние встречи с Ленинградом и Смоленском.

В августе 1928 г. в Москве состоялась всесоюзная спартакиада, на которой было разыграно первенство СССР по фехтованию. На соревнования съехались лучшие фехтовальщики от 13 республик и районов в количестве

167 человек. Эти соревнования показали несомненный технический и тактический рост молодежи периферии.

Печать отмечала спортивные успехи ленинградца Мордовина, продемонстрировавшего высокую технику и тактику боя на эспадроне, стоявшую на уровне техники и тактики лучших мастеров СССР Т. Климова и Захарова, а также успехи по фехтованию на штыке у юношей Антонова (ЗСФСР), Булочко (ЦЗР), Егорова (Узбекистан). Следует отметить слабое вовлечение в занятия фехтованием женщин: на спартакиаде в соревнованиях по фехтованию участвовало только 9 женщин от Москвы, Центрального земельного района и др. Ленинградцы не сумели подготовить и выставить женской команды.

Всесоюзная спартакиада 1928 г. подняла интерес к фехтованию.

В Московском парке культуры и отдыха, под руководством т. Хозикова, была развернута массовая работа по фехтованию.

Занятия фехтованием нашли живой отклик у трудящейся молодежи: за 84 учебных дня через фехтовальную площадку парка прошло 5000 занимающихся.

В спортивных газетах все чаще стали появляться статьи о необходимости более шивогого развития фехтования, однако, недостаток кадров и отсутствие фехтовального инвентаря тормозили дальнейшее развитие фехтования в провинции.

1929 г. знаменуется большими сдвигами в советском физкультурном движении. Постановлением ЦК ВКП(б) от 16 октября 1929 г. и Президиума ВЦИК СССР от 3 апреля 1930 г. о состоянии физкультурной работы и организации Всесоюзного совета физической культуры при Центральном исполнительном комитете Союза ССР были созданы все условия для развития физкультуры и спорта в СССР. Введение комплекса ГТО — основы советской системы физкультуры — способствовало еще большему развитию физкультуры и спорта в СССР. Казалось, были все необходимые условия и для развития фехтования, тем более что в ГТО II ступени были включены нормативы по «Самозащите» (фехтование на ружьях, эспадрон, рапира и др.). Но пробравшиеся в то время к руководству физической культурой враги народа стремились задержать развитие фехтовального спорта.

В результате было закрыто единственное производство фехтовального инвентаря при ЦСО «Динамо», затормозилась, подготовка кадров по фехтованию, ухудшились условия работы старых квалифицированных кадров и создались препятствия к введению нового, в методику и технику фехтования.

Враги советского физкультурного движения прививали вредный, взгляд на фехтование как на ненужный, якобы аристократический вид спорта, выхолащивая из него оборонное значение. Все это вместе взятое привело к тому, что в некоторых городах секции фехтования развалились, а преподаватели переквалифицировались на другие виды спорта. Соревнования проводились редко, количество участников их было незначительно, техника бойцов снизилась. Например, Москва: в 1933 г. не провела первенства города. Единственное крупное соревнование по фехтованию на зимней спартакиаде РККА 1933 г. прошло также бледно, так как лучшие фехтовальщики армии участвовали в этих соревнованиях в качестве судей.

1934 г. по спортивным результатам оказался еще бледнее, в Москве не было разыграно первенство города.

1935 г. явился переломным в развитии фехтования. Этому способствовали: всесоюзный слет и приглашение советских фехтовальщиков в Турцию для товарищеских международных соревнований. В порядке подготовки к всесоюзному слету были разыграны первенства городов: Харькова, Киева, Баку, Ленинграда и др. В Москве также было разыграно первенство, но только по II разряду. Было проведено первенство УССР и ЗСФСР. В Ленинграде был проведен матч трех городов: Москва — Ленинград — Смоленск. Соревнования привлекли значительное количество участников. Так, например, в лично-командном первенстве Ленинграда участвовало 122 человека. Командное первенство выиграл ГИФК им. П. Ф. Лесгафта.

Весною этого года был проведен всесоюзный слет мастеров фехтования в Ленинграде, который явился официальным лично-командным первенством СССР.

### Результаты командного первенства СССР

Рапира женщин		Рапира мужчин	
1. Москва	10	1. Москва	4
2. Ленинград	11	2. Ленинград	6
3. УССР	32	3. ЗСФСР	19
4. ЗСФСР	34	4. Смоленск	20,5
5. Смоленск	36,5	5. УССР	23
Эспадрон		Штык	
1. Москва	15	1. Ленинград	7
2. Ленинград	21	2. Москва	18
3. Смоленск	51	3. Смоленск	28
4. УССР	54	4. УССР	33
5. ЗСФСР	54	5. ЗСФСР	38

Большую работу по подготовке к этим соревнованиям провели лучшие мастера фехтования СССР: в Ленинграде — В. М. Захаров (создавший сильный женский коллектив), в Москве — Т. И. Климов и в Харькове — П. А. Заковорот.

В итоге Ленинград набирает 45 очков, выигрывая первое место, на II месте Москва — 47 очков, на III Смоленск — 136 очков, на IV УССР — 142 очка, на V ЗСФСР — 145 очков.

В этом же году 30 июня, в Москве, на физкультурном параде на Красной площади, Государственный центральный институт физической культуры демонстрирует упражнение 350 фехтовальщиков. В октябре 1935 г. в Турции советская команда фехтовальщиков участвовала в первой международной встрече с турецкими фехтовальщиками. Команда СССР проиграла эту встречу, показав слабую подготовленность наших фехтовальщиков, выразившуюся в незнании международных правил ведения боя с современными техническими новинками, как например, флеш-атака (атака «стрелой»), работа ног и т. д. Летом 1934 г. К. Т. Булочко в сочинском санатории РККА им. К. Е.

Ворошилова была проведена первая опытная работа по фехтованию с детьми, давшая положительные результаты. Основываясь на этом опыте, он организовал в Ленинграде осенью 1935 г. первую в СССР детскую спортивную школу по фехтованию.

В 1936 г. наблюдается дальнейший подъем в развитии фехтования. При ГОЛИФК им. Лесгафта создается первое отделение фехтования высшей школы тренеров спорта. ГОЛИФК им. Лесгафта и ЛНИИФК впервые начинают готовить аспирантов по владению холодным оружием. Вторично проводится традиционная встреча трех городов: Москва — Ленинград — Смоленск.

В сентябре 1936 г. состоялась вторая международная встреча фехтовальщиков. На этот раз СССР принимал команду Турции у себя. Встречи с турецкими фехтовальщиками состоялись в Москве, Ленинграде и Киеве — командные и только по эспадрону. Встреча с московской командой закончилась вничью, а с ленинградской и киевской — победой Турции. В этом же году в Ленинграде проводится первое детское соревнование учеников двух спортивных школ мастера Булочко. Во второй половине декабря в Ленинграде проводится 15-дневный всесоюзный учебно-тренировочный сбор, на который съехались 45 фехтовальщиков и преподавателей фехтования. Участники сбора ознакомились с новой техникой ведения боя, новыми международными правилами соревнований, современной методикой проведения урока, методикой работы в детских спортивных школах.

В 1937 г. разыгрываются первенства городов Киева, Харькова, Тбилиси, Баку, Запорожья, Смоленска, Ленинграда, Москвы. Наиболее интересным событием в сезоне была встреча четырех городов: Москвы, Ленинграда, Харькова, Смоленска, состоявшаяся 23—24 апреля в Смоленске.

На этой встрече, кроме соревнований по рапире, эспадрону и штыку, впервые было проведено соревнование по шпаге. Командную встречу четырех городов выиграла команда Ленинграда — 6,5 очков, второе место команда Москвы — 10 очков, третье Смоленск — 12,5 очков, четвертое Харьков — 17 очков. 6 апреля 1937 г. в Харькове состоялись первые в УССР детские соревнования по рапире и эспадрону спортивной школы Дворца пионеров (преподаватель В. Д. Сергеев). В Ленинграде проводится второе первенство школьников, собравшее 48 участников, в большинстве своем учеников спортивных школ мастера Булочко. С 25 сентября по 10 октября проводится в Баку второй всесоюзный учебно-тренировочный сбор. Задачей сбора являлось повышение техники бойцов, квалификации преподавателей, тренеров и судейских кадров.

В 1937 г. первому из спортсменов-фехтовальщиков, многократному чемпиону РККА, чемпиону первенства СССР 1928, 1935 гг., победителю встреч городов, а также победителю международной встречи Турция — СССР, преподавателю ГЦОЛИФК им. Сталина тов. Т. И. Климову присвоено звание заслуженного мастера спорта. В этом же году правительство СССР наградило Т. И. Климова орденом

«Знак Почета».

В конце декабря в Москве проводился матч сильнейших фехтовальщиков СССР, показавший, что в освоении современной техники они находятся на

правильном пути.

С 1938 г. начинается особенно интенсивное развитие оборонных видов спорта. Издаётся наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38). ГЦОЛИФК им. Сталина и ГОЛИФК им. Лесгафта готовят и выпускают ряд научных работ по фехтованию.

### Технические результаты юбилейной спартакиады РККА, ВМФ и «Динамо»

<b>НОВИЧКИ</b>							
<b>Эскадрон — 7 чел.</b>				<b>Штык — 10 чел.</b>			
1. Дидебулидзе	ЗакВО	6 поб.	15 уд.	1. Борисов	ЛВО	4 поб.	12 уд.
2. Шатров	СКВО	4 поб.	14 уд.	2. Шинкаренко	Сев. фл	3 поб.	15 уд.
3. Новожилов	БВО	4 поб.	18 уд.	3. Шатров	СКВО	2 поб.	25 уд.
<b>МАСТЕРА</b>							
<b>Эскадрон финал — 9 чел.</b>				<b>Штык — 8 чел.</b>			
1. Климов	МВО	7 поб.	14 уд.	1. Жебряков	ЛВО	7 поб.	19 уд.
2. Мордовии	МВО	7 поб.	20 уд.	2. Нечаев	ЛВО	5 поб.	18 уд.
3. Попов	МВО	5 поб.	27 уд.	3. Климов	МВО	5 поб.	18 уд.

Проведение личного первенства СССР в 1938 г. оживило работу на периферии. Было проведено лично-командное первенство УССР в Запорожье. В течение трех дней, 22, 23, 24 апреля, команды Киева, Харькова и Запорожья оспаривали лично-командное первенство, представители Чернигова — только личное первенство. Наибольший интерес в 1938 г. представляло личное первенство СССР по фехтованию, проводившееся в Москве с 27 мая по 1 июня. Больших успехов на этих соревнованиях добились ленинградские фехтовальщики: Булочко, Сазонов, Лукичев, Кох. Среди женщин — Федосова, Кузнецова.

На юбилейной спартакиаде РККА, Военно-Морского флота и «Динамо» проведены были соревнования по эскадрону и штыку на личное первенство. Соревнования проводились по двум разрядам: новички и мастера.

Впервые на этих соревнованиях была введена фехтовальная винтовка, по весу и длине соответствующая нормальной винтовке боевого образца.

Ширится сеть детских спортивных школ. В Ленинграде их уже насчитывается 4, организуются школы в Москве, Алма-Ата, Ростове н/Д, Харькове и других городах.

Под давлением физкультурной общественности Всесоюзный комитет по делам физкультуры и спорта при СНК СССР 16 ноября 1938 г. издал приказ № 634, имеющий историческое значение в области развития фехтования.

Ниже приводятся выдержки из этого приказа:

«Фехтовальный спорт, представляющий по своему многообразию, технике и оборонному значению чрезвычайно ценный вид спорта, не имеет еще нужного развития.

Всесоюзный комитет по делам физкультуры и спорта при СНК СССР, отмечая особое значение фехтования как оборонного вида спорта и недооценку

такового комитетами физкультуры, приказывает:

1. Всем представителям республиканских, краевых, областных и городских комитетов по делам физкультуры и спорта и отделу физкультуры и спорта ВЦСПС организовать работу по фехтованию на местах.

5. Установить ежегодное проведение первенства СССР по фехтованию.

6. Установить проведение ежегодно традиционной командной встречи пяти городов по фехтованию (Москва, Ленинград, Смоленск, Киев, Харьков).

8. Отмечая большую работу ленинградских фехтовальщиков во главе с мастером по фехтованию тов. Булочко по фехтовальному спорту среди подростков, предложить:

а) председателям комитетов по делам физкультуры и спорта уделить особое внимание развертыванию работы по фехтованию среди подростков, организовав на местах детские фехтовальные школы;

б) всесоюзной секции фехтования, совместно с отделом спортивного инвентаря, разработать стандарты фехтовального инвентаря для подростков.

9. Предложить комитету по делам физкультуры и спорта при СНК Украинской ССР возможно быстрее реализовать свое постановление об организации производства фехтовального оружия в Запорожье, с тем чтобы не позднее 1-го января 1938 г. фехтовальный инвентарь поступил в общую продажу.

10. Предложить начальнику отдела спортивного инвентаря тов. Масс в кратчайший срок наладить массовое изготовление фехтовального оружия на московском заводе «Бритва» согласно утвержденных образцов, обратив особое внимание на улучшение качества закалки оружия».

В порядке реализации приказа, с 20. по 25 декабря 1938 г., был проведен всесоюзный сбор судей по фехтованию, на котором были разработаны новые правила и установлена единая трактовка их.

В 1939 г. в различных спортивных обществах проводятся многочисленные курсы и сборы по фехтованию и рукопашному бою.

В этом же году в Ленинграде состоялся первый выпуск фехтовальщиков в количестве 21 человека, окончивших детскую школу мастера Булочко. Начинается производство фехтовального инвентаря на московском заводе «Бритва» и запорожском металлургическом заводе.

Условия для развития фехтования в настоящее время продолжают улучшаться в связи с особым вниманием партии и правительства к оборонным видам спорта. И можно не сомневаться, что фехтование как один из оборонных видов спорта станет скоро подлинно массовым, а советские фехтовальщики будут лучшими в мире.

## **Д. РАЗВИТИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ<sup>1</sup>**

Рукопашный бой как средство защиты и нападения известен с незапамятных времен. Происхождение рукопашного боя должно быть отнесено к истокам человеческого общества. Холодное (или белое, как называлось раньше)

---

<sup>1</sup> Автор — К. Т. Булочко.

оружие на всем протяжении своего развития употреблялось как одно из основных средств в рукопашном бою при схватках с противником. До появления огнестрельного оружия человек был вооружен исключительно холодным оружием.

В вооружение русских воинов входили: древки, копьё-тотовища, пики, топоры или секиры, обоюдоострые мечи, метательные короткие копья, сулицы или дротики, деревянные луки с ядовитыми стрелами, большие деревянные щиты, обитые кожей и окованные железом, кон-чар, рогатина, бердыш, совка, палаш, алебарда и др.

Щиты вначале составляли единственное предохранительное оружие русских воинов. Позднее появились брони-кольчуги. Нередко употреблялись и досчатые латы. Ноги, обутые в сапоги или лапти, защищались кольчужными шароварами. Голова прикрывалась шлемом в виде полумаски с острым верхом.

У русских воинов было еще особое оружие — засапожные, запоясные и подсапочные ножи, применявшиеся в тех случаях, когда войска, врезавшись в гущу противника, из-за тесноты теряли возможность вести бой копьями и мечами.

Бросаясь в атаку, воины закрывались щитами, выставляя копье вперед, в промежутки между щитами. При отступлении щиты перебрасывались за спину.

Большого технического совершенства во владении оружием не было. Оружие использовалось больше для нанесения удара или укола. Сила удара являлась решающей в бою. Защитой от ударов служили щиты и специальные костюмы.

Многообразие вооружений русских войск объяснялось характером боевых действий с различного рода противниками.

Защищая свою родину и сталкиваясь в борьбе с самыми разнообразными народностями, резко отличавшимися друг от друга, как по форме организации их вооруженных сил, так и по способу действия в войне, русские войска вырабатывали в зависимости от условий соответствующий характер боевых действий.

Большой интерес представляет боевой порядок русских войск. Так, по летописным рассказам о знаменитом историческом походе Игоря Северского против половцев в 1185 г., боевой порядок русских состоял из трех линий: первая — стрельцы-лучники, за ними вторая линия — передовой полк и третья линия — главные силы (главный ряд).

Бой обыкновенно начинался стрельбой из луков. Иногда он на этом и заканчивался. Обычно же бой переходил в рукопашную схватку. Рукопашный бой со стороны русских всегда отличался крайним упорством и мужеством.

О силе и мужестве русского народа особенно ярко говорят события первой половины XIII столетия. Нашествие и покорение Руси татарами было огромным бедствием для русского народа. Из всей захваченной русской земли лишь Великий Новгород (случайно, вследствие весеннего разлива рек) не подвергся разгрому татарами, Пользуясь общим разорением Руси от татар, изолированностью Новгорода от других русских земель и потерпев неудачу от своих «крестоносных» походов, северные «соседи» — шведы и западные — немцы двинулись на восток за языческими душами. У р. Невы в 1240 г. про-



изошло сражение между новгородцами и шведами, известное в истории под названием Невской битвы. Новгородский князь Александр Ярославич, руководивший этим сражением и победивший шведов, был назван Александром Невским. В этой битве новгородцы показали примеры исключительной храбрости, отваги и ненависти к врагу. Вооруженные топорами, мечами, ножами, врезавшись в гущу врагов, «кспли их направо и налево, как деревья в чаще леса»<sup>1</sup>. Длинные и короткие мечи, пики, копья, палки, все средства вооружения войск и рати были использованы в этом бою. Урок шведов не учли их единомышленники в деле насаждения «христианско-скотской культуры» — ливонские немцы. После шведов на Новгород пошли немцы. Александр Невский вновь собирает войско в несколько тысяч человек, вооружая его однотипным с противником вооружением: длинные копья, мечи, щиты и пр. В помощь войску была собрана рать — все мужское население, способное носить оружие, вооруженная всем, чем было возможно для ведения боя. Здесь встречались и луки со стрелами, с каменными и железными наконечниками, топоры, кистени, самодельные копья, мечи, ножи сапожные и пр. К весне 1242 г. новгородцы встретили немцев для смертельной схватки на ледяном покрове Чудского озера. Русские воины прекрасно вели пеший рукопашный бой.

Спокойно и бесстрашно встречали новгородцы своих врагов. Очевидцы, описывавшие эти события, указывают на необыкновенный подъем духа, царивший в войске русском. «Воины великого князя готовы были к бою; в своем мужестве они походили на львов. Они готовы были «положите главы своя». Тучи стрел из стана новгородцев полетели в сторону противника, что заставило фланги «свиньи» (строй немцев) прижиматься теснее к центру. Ударные крылья новгородского войска, по преимуществу конница, быстро устремлялись к флангам немцев, чтобы зайти им в тыл. . . Немцы вскоре были сбиты в кучу, движение их остановлено, боевой порядок нарушен: охваченные со всех сторон новгородцами, они не могли использовать свою ударную силу — конное рыцарство, которое становилось жертвою пеших новгородцев, вооруженных ножами-«засапожни-ками». Новгородцы выводили из строя лошадей, после чего рыцари делались их легкой добычей. «Бысть сеча зла, — отмечает летописец, — трус от копий ломления и звун от мечного сечения, яко же и морю померзшю двигнутися и но бо видети леду»<sup>2</sup>.

Поединок между Александром Невским и магистром тевтонского ордена фон Балк в великолепном рукопашном бою, бой Василия Буслая за неимением оружия с оглоблею в руках, преданность русской женщины с мечом в руках в лице Василисы, героизм и сила Гаврила Олексича, мужество, отвага и упорство русских воинов и всего народа и замечательные слова Александра: «А если кто с мечом к нам войдет, от меча и погибнет. На том стоит и стоять будет русская земля!» — навсегда останутся грозным предостережением для всех врагов нашей земли.

Частые рукопашные битвы русского народа с врагами закалили русского воина в боях. Неувядаемой славой покрыли себя защитники русской земли от

---

<sup>1</sup> Н. Подорожный, Ледовое побоище, 1933 г., стр. 7.

<sup>2</sup> Полное собрание русских летописей, том I, стр. 180.

татар в Куликовской битве 1380 г: «Сойдясь на очень близкое расстояние, обе стороны остановились. Из татарского, строя выехал вперед огромного роста воин по имени Чели-Бей, с тем, чтобы, по обычаю того времени, единоборством завязать бой. Против него с русской стороны выехал Пересвет. Оба противника одновременно с копьями наперевес карьером понеслись навстречу друг другу... Столкнувшись, кони противников упали на колени, а всадники от одного удара копьями оба свалились мертвыми. Вот как описывает бой летописец: «Начался страшный, ожесточенный, рукопашный бой. Копья ломались, как солома, стрелы падали дождем, пыль закрывала лучи солнца, мечи сверкали молниями, а люди падали, как трава под косой. Кровь лилась, как вода, и текла ручьями. Куликовская битва длилась 4 часа. За этот короткий промежуток времени русские потеряли 150 000 человек. Живых осталось только 40 000 человек. Татар было убито не меньше, чем русских, а, следовательно, всего на Куликовском поле сражения за 4 часа рукопашного, ожесточенного боя погибло свыше 300 000 человек»<sup>1</sup>.

Рукопашные бои при помощи холодного оружия выступали как единственное средство защиты и нападения в частых битвах древней Руси вплоть до 40-х годов XIV столетия. В этот период Россия постоянной армии не имела и в вопросах развития оружейного дела и в вооружении войск отставала от европейских армий других государств, постоянно заимствуя и завозя из-за границы новые образцы оружия. Впервые в 1389 г. появилось в России огнестрельное оружие, вывезенное из Германии.

«Лета 1389 г. вывезены арматы из немец и от того часу уразумели их стреляти»<sup>2</sup>.

Появление в XIV в. огнестрельного оружия не значило, что холодное оружие, бывшее до того времени единственным средством борьбы в рукопашных боях, стало отходить на задний план. Первые кремневые огнестрельные ружья были весьма несовершенны и часто непригодны в боях. Поэтому холодное оружие и на заре появления огнестрельного оружия играло зачастую решающую и основную роль. В дальнейшем холодное оружие утратило первостепенное значение, уступив место усовершенствованному огнестрельному оружию. Но на вооружении попрежнему оставались различные образцы холодного оружия.

В 1-м русском воинском уставе, вышедшем в 1647 г. по указу царя Алексея Михайловича под названием «Учение и хитрость ратного строения пехотных людей», приемам и владению холодным оружием отведена целая часть под названием «Учение, как копейщику, который двойного... емлет красно угоже руками за копье прииматися и как копье против пехоты и против конных уставливать, и от на все статьи, и как уставливатнся указывает, такоже и опыт кожно все ли справчиво солдат тем владеет и пробы тебе потому ведати, как делати».

В этом же уставе даются указания о специальном костюме копейщика— полные латы, железные шапки, только более легкие по сравнению со «старинными». В части о мушкетерах указано на обязательное ношение в

<sup>1</sup> А. Ивлев, Куликовская битва, М. 1938, стр. 26—28.

<sup>2</sup> В. Федоров, Эволюция стрелкового оружия, ч. I, 1938, стр. 5.

качестве холодного оружия недлинной шпаги или сабли, употребляемой в боях для рубки и, по надобности, применяемой для бивуачных работ (рубки хвороста, веток для шалаша и т. д.).

40-е годы XVII столетия знаменательны изобретением штыка за границей.

Стрелки из аркебузов и охотники, чтобы не оставаться после выстрела безоружными, вставляли в дуло ружья имеющийся при них как необходимое холодное оружие нож или кинжал. Такое оружие становилось более реальным, но было пригодно обычно для одного или немногих ударов, так как из-за непрочности держания ножа в стволе последний выпадал.

В России в начале XVII столетия украинские казаки уже знали комбинированное применение ножа и ружья.

В 1641 г. в местечке Байоне (Франция) был изобретен первый штык, представляющий собой удлиненное копьё пики с коротким древком — рукояткой. Древко всаживалось в ствол мушкета. Вследствие малой прочности рукоятку штыка затем сделали железную; рукоятка ввинчивалась в ствол.

Такое ружье не могло одновременно быть пригодно для производства укола штыком и для стрельбы. Штык в честь местечка Байоне был назван байонет или багинет. В Польше и в настоящее время штык называется багнетом.

В 1676 г. во Франции был изобретен штык с трубкой, навинчиваемой на ствол. Это уже было «усовершенствованное» оружие, которое давало возможность, наряду с производством, выстрела, действовать и штыком.

В 1681 г. во Франции появился трехгранный клинок. В течение 80 лет штыку пришлось бороться против пики, вытесняя ее с вооружения пехоты.

Австрийцы первыми приняли штык вместо пики в своей пехоте, за ними — немцы; французы упразднили пикинеров в 1703 г. Позже всех заимствовала введение штыка вместо пики Россия (1721 г.).

С учреждением Петром I регулярной армии, с введением им штыка выработались нормальные образцы холодного оружия. Впрочем, нормальные образцы еще долго подвергались разнообразным изменениям.

Здесь встречались багинеты образца 1642 г., замененные штыком с трубкой двух образцов — плоским и трехгранным.

Позже появились плоские штыки для егерских команд, носившиеся на португее вместо шпаги.

Наряду с пехотной и кавалерийской шпагой введены были шпаги с полусабельным или тесачным клинком, палаш, сабля, тесак, алебарда, кортик, эспонтоп, протазан.

Петр I в завоевавшей всемирную славу Полтавской битве со шведами наряду с огнестрельным оружием широко использовал кинжальный штык режущего и колющего действия и другие образцы холодного оружия.

Великий русский полководец А. В. Суворов (1729—1800 гг.) исключительно важное значение в бою придавал штыку. Его знаменитый афоризм «пуля — дура, штык — молодец» явился результатом, целого рассуждения о свойствах огнестрельного и холодного оружия того времени.

Неусовершенствованность и недальнобойность ружья заставляли войска

в боях со своими врагами, вооруженными более усовершенствованными ружьями, прибегать к ближнему рукопашному бою. С появлением огнестрельного оружия и по мере его усовершенствования в среде военного руководства появилось два течения — «огнепоклонники» и «штыкопоклонники» (как они величали друг друга). Штык относился к «вечным вопросам», т. е. вечным спорам о том, граненый или клинковый штык должен быть принят к винтовке.

Защитники клинкового штыка указывали, что с развитием и усовершенствованием ручного огнестрельного оружия штык постепенно теряет прежнее значение и штыковые бои в современных войнах встречаются все реже. «Между тем, — говорили они, — наличие граненого штыка, всегда примкнутого к винтовке, неблагоприятно отражается на меткости стрельбы, утомляя бойцов лишним весом. Если в кавалерии ташки выхватываются перед самым движением в атаку, то и в пехоте потребуются также незначительное время для примыкания штыка».

Защитники граненого штыка, всегда примкнутого к винтовке, в свою очередь отмечали следующее:

«Для удовлетворения всем условиям боя необходимо, чтобы пехота была вооружена таким оружием, которое позволяло бы поражать врага как издали, так и в рукопашном бою, грудь с грудью, и чтобы пехотинец в любую минуту боя готов был действовать как огнестрельным, так и холодным оружием. Между тем примыкание штыков перед атакой представит некоторые затруднения. Условия боя так разнообразны, что определить заранее моменты, в которые войска должны иметь штыки примкнутыми, — невозможно. Необходимость обращаться к штыку в сражениях может являться внезапно, в то время когда войска вовсе не ожидают рукопашного боя. Примыкание тесаков при сближении с противником с 300—400 шагов влечет за собой самые неблагоприятные последствия: в этом периоде боя люди находятся в таком возбужденном состоянии, что могут совсем не примкнуть штыка. В то время когда стрелки будут примыкать штыки, огонь должен значительно ослабнуть, и такое ослабление огня будет именно в то время, когда хладнокровие и присутствие духа будут наиболее важны. При этом, чем ближе к противнику будет производиться примыкание штыка, тем суетливее и медленнее оно будет исполняться»<sup>1</sup>.

Кроме того, указывалось, что русская армия воспитана на штыке. Отмена же штыка, с которым связано столько славных воспоминаний, может невыгодным образом подействовать на моральное состояние солдат.

Что касается влияния штыка на меткость стрельбы, то, во-первых, примкнутый справа штык уменьшает деривацию, во-вторых, штык оказывает влияние на кучность боя (см. теорию стрельбы — курс Н. М. Филатова).

Некоторые военные специалисты указывали, что огнестрельное оружие играет роль подготовительного средства, а холодное — решительного.

«Огнестрельное оружие требует перевозки припасов — штык никаких припасов не требует. Ружье нужно заряжать — штык всегда заряжен, расстреляли патроны — ружья нет, штык — всегда есть, следовательно, береги

---

<sup>1</sup> Маркевич (Федоров). Эволюция стрелкового оружия.

пулю. Выстрел требует довольно сложных предварительных манипуляций, торопливое исполнение которых ведет к пусканию пули на ветер, следовательно, нужно стрелять редко, да метко; штык ничего этого не требует, им можно колоть часто и метко; как бы ружье ни было совершенно, даже и на 50 шагов промах вероятнее, чем штыком на шаг или на полтора; и во всяком случае для действия последним нужно гораздо более бесстрашия, самоотвержения, чувства товарищества, чем для стрельбы, более отвечающей инстинкту самосохранения. Стрельба требует покоя, удар штыком — движения вперед, которое уже само по себе выражает чувство нашего превосходства над неприятелем. Перестреливаться можно целые часы и ничего не добиться; штык разом заставляет неприятеля дать тыл. Следовательно, пуля, — дура, штык — молодец. Это отнюдь не исключает употребления пули, но на нее одну рассчитывать нельзя.

Штык, употребленный рационально, достигает всегда цели. Говорят, что до штыка редко доходит дело. Это доказывает как раз то, что и трусы могут между собою перестреливаться, между тем как и храбрые войска не всегда обладают достаточной силой духа, чтобы сойтись на штык.

В большей части случаев высказанного желания сойтись на штык бывает достаточно, чтобы противник отступил. Итак, как бы редко ни случались штыковые свалки, к ним нужно готовить войска как к высшему и труднейшему подвигу, к какому только они могут быть призваны в бою»<sup>1</sup>.

Ученик Суворова — великий русский полководец М. И. Кутузов (1745—1813 гг.) хорошо усвоил трактат Суворова о штыке. Он также исключительно большое внимание уделял роли штыка.

При взятии крепости Измаил он повел войска с ружьями наперевес. 6-часовой жесточайший рукопашный кровавый бой внутри крепости оставил неизгладимое воспоминание о силе русского штыка.

«Неясность понимания вопросов пули и штыка вела к ложным выводам.

Ложные выводы теории приводили к ложной постановке дела подготовки солдата, приводили к кровавой расплате для армии и политической неудаче для государства.

Припомним, как жестоко расплатились за излишнее увлечение штыком австрийцы в 1866 г., французы в 1870 г., англичане в 1900—1903 гг. и, наоборот, за недостаток уважения к нему, — буры в 1900—1903 гг.»<sup>2</sup>

В войне с французами в 1805 г. войска Кутузова сражались по преимуществу врукопашную. На улицах города резались штыками, бились прикладами.

В последующем сражении с Наполеоном в 1812 г. Кутузов, используя отступление, заманил его в глубь страны, выбрав место для битвы под Бородином. При объезде своих войск он закончил свое выступление следующими словами: «На случай наступительного движения оно производить в сомкнутых колоннах, в атаке стрельбою отнюдь не заниматься, но действовать быстро и точно холодным оружием»<sup>3</sup>.

В воинском уставе 1874 г., после введения всеобщей воинской

<sup>1</sup> Маркевич (Федоров). Эволюция стрелкового оружия.

<sup>2</sup> А. Геруа. После войны о пашей армии. СПб. 1906, стр. 124.

<sup>3</sup> Борисов. Кутузов, М. 1938.

повинности, указано: «назначение пехоты поражать противника огнем и штыком. Стрельбою пехота издали расстраивает противника, а штыком наносит окончательный удар».

Особым увлечением штыком знаменательны некоторые эпизоды из русско-японской войны 1905 г.

После энергичной артиллерийской подготовки батальоны дружно бросались в атаку, часто не по правилам мирной выучки. Шли без выстрела, перебежек не было, позиции захватывали «духом», «с налету», без передышки. Атакующие без пули в стволе стремились поскорее сойтись «на острие штыка».

Большинство атак русско-японской войны 1905 г. было примером злоупотребления штыком. А злоупотребляли им потому, что, не умея его правильно употреблять, не умели отказаться от этого исконно русского оружия.

Не лучше обстояло с подготовкой царской армии и во время мировой империалистической войны. «Царская армия терпела поражение за поражением. Немецкая артиллерия засыпала царские войска градом снарядов. У царской армии нехватало пушек, нехватало снарядов, нехватало даже винтовок. Иногда на трех солдат приходилась одна винтовка»<sup>1</sup>.

Слабость царизма народ использовал по-своему, повернув штыки против царя и своих угнетателей. В октябре 1917 г. пролетариат взял власть в свои руки. Завоевания Великой Октябрьской социалистической революции и установление советской власти вызвали объединение сил всех внешних и внутренних врагов для совместной борьбы с советской властью.

Четырнадцать держав при поддержке внутренних врагов революции окружили тесным кольцом молодую советскую республику, для того чтобы отнять у нее завоевания Великой Октябрьской социалистической революции. В этой борьбе под руководством партии Ленина — Сталина Красная Армия, полуголодная, слабо вооруженная, наголову разбила первоклассные, хорошо одетые и отлично вооруженные империалистические армии. Вооруженный народ проявлял подлинные чудеса храбрости.

Во время гражданской войны красные войска нередко в неравных боях оказывали жестокое сопротивление, штыковыми ударами пробиваясь через густые цепи врагов, нанося им большие потери.

Под руководством нашей славной коммунистической партии большевиков Рабоче-Крестьянская Красная Армия, уступая врагу в вооружении и численностью, победила отборные войска Антанты.

«Это еще не означало совершенного прекращения интервенции. Японская интервенция на Дальнем Востоке продолжалась вплоть до 1922 года».<sup>2</sup>

В феврале 1922 г. части народно-революционной армии подошли к Волочаевке — последней твердыне японо-белогвардейских войск на Дальнем Востоке. Волочаевка была настоящей крепостью. После, двухдневного ожесточеннейшего штурма под непрерывным пулеметным огнем белогвардейцев, 12 февраля, после артиллерийской подготовки, красные двинулись в атаку. Под прикрытием артиллерийского огня красноармейцы с необычайной самоотверженностью бросились вперед через проволочные

---

<sup>1</sup> История БКП(б), краткий курс, стр. 166.

<sup>2</sup> История БКП(б), краткий курс.

заграждения, выбивая гранатами и штыками белогвардейцев из окопов. Этой последней штыковой схваткой была взята Волочаевка.

Отступая, белые потеряли много убитых и раненых. У одного только форта № 5 волочаевцы в штыковом бою закололи 50 белых солдат и офицеров. Сильная самурайская армия в столкновениях с плохо вооруженными и плохо обученными партизанами и частями Красной Гвардии почти всегда терпела не просто поражение, а полный разгром.

\* \* \*

В период гражданской войны обучение искусству рукопашного боя проводилось как составная часть военной подготовки и обучения Красной Гвардии и Красной Армии. Однако оружие было не всегда в достаточном количестве, и ружейные приемы приходилось изучать, за неимением винтовки, на палках.

В октябре 1917 г. в первом уставе рабочей Красной Гвардии записано, что в боевую подготовку дружин входят ружейные приемы и приемы уличного боя.

В 1918 г. ВЦИК РСФСР издал декрет об организации Всевобуча (всеобщее военное обучение). В организациях Всевобуча рукопашный бой являлся одним из основных видов подготовки трудящихся масс к борьбе с врагами родины.

В положение о допризывной военной подготовке молодежи в программу по физическому развитию было включено фехтование на штыках, а по военной подготовке — рукопашный бой. Всевобуч организовал краткосрочные одномесечные курсы для инструкторов по физическому развитию и военной подготовке молодежи допризывного возраста (16—18 л.), в программу которых входило и обучение владению холодным оружием. В 1923 г. появился проект «Наставления по физподготовке Красной Армии». Видное место здесь занимало владение холодным оружием (фехтование, рубка, владение винтовкой, единоборство, уколы штыком по чучелам, штыковой бой).

Рукопашным и штыковым боем начали заниматься в военных школах, училищах, в физкультурных организациях.

В 1923 г. вышел труд Калачева «Рукопашный бой в иностранных армиях». Вскоре вышла книга «Владение холодным оружием» и «Временное руководство по физической подготовке РККА», которые послужили основой системы подготовки бойца-рукопашника. В этих книгах вопросы методики обучения освещались недостаточно, фехтование и рукопашный бой не рассматривались как единый комплексный процесс обучения.

Участившиеся налеты на дальневосточной границе СССР и разгром белокитайских войск нашими славными пограничниками отразил ГОЛИФК им. Лесгафта в 1935 г. на Красной площади на физкультурном параде. По поводу инсценировки т. Ворошилов сказал: «Всвоей жизни я видел немало настоящих штыковых атак. Но то, что показали ленинградцы в имитации штыкового боя, достойно похвалы и восхищения».

Ряд боевых эпизодов и военных действий в Абиссинии, Испании, Китае показали роль холодного оружия — штыка, лопаты, приклада и т. д. в рукопашных схватках.

Несмотря на исключительно высокую насыщенность техническими

средствами вооружения, в современных войнах без пехоты обойтись нельзя. Исход боя решает пехота. Центральной фигурой армии является живой человек с винтовкой в руках. Пока пехота в рукопашной схватке не уничтожит противника и не займет обороняемую им местность, нельзя сказать, что противник побежден<sup>1</sup>. И действительно, там, где не могли действовать артиллерия, танки, авиация, там в рукопашных схватках побеждали абиссинские, испанские, китайские борцы за свободу.

Военное столкновение 1938 г. у озера Хасан вошло в мировую историю. Здесь советский народ и его доблестная непобедимая Красная Армия показали грозную силу своего ответного удара на удар поджигателей войны — японских самураев.

Наряду с исключительно высоким техническим оснащением нашей армии рукопашный бой имел исключительно важное значение в событиях у озера Хасан.

«29 июля 1938 г. японские пограничные отряды численностью около роты внезапно атаковали сопку Безымянную, на которой находился наш пограничный отряд в составе 11 человек. Несмотря на явный перевес сил на стороне японцев, пограничники встретили нападающих решительным отпором. Завязался жестокий бой, перешедший в рукопашную схватку. Пограничники, отбивая навалившегося врага штыками и прикладами, дрались до последней возможности. Услышав перестрелку с места боя, выступил резерв пограничного отряда; штыковой атакой и гранатами японцы были отброшены с Безымянной».

Вот еще один из эпизодов боя у озера Хасан, характеризующий силу и мощь, преданность и неустрашимость наших доблестных советских патриотов.

«Завязался рукопашный бой. На красноармейца тов. Драгина набрасываются до десятка самураев. Лежа, тов. Драгин расстреливает в упор четверых, а остальных встречает с винтовкой наперевес. Разгорается неравный бой. Вот Драгин сильным ударом опрокидывает бегущего впереди самурая. Работая штыком и прикладом, Драгин устиляет вокруг себя землю трупами»<sup>2</sup>.

Подобных фактов можно привести немало, ими полны все события 1938 г. у озера Хасан.

С именем товарища Сталина, за любимую советскую родину, за коммунизм, за дело партии Ленина — Сталина наши отважные воины бросались в атаку, уничтожая в рукопашной схватке зарвавшегося врага.

В 1938 г. издано наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38), утвержденное Наркомом обороны Маршалом Советского Союза К. Е. Ворошиловым.

«Подготовка к рукопашному бою, — говорится в «Наставлении», — является одним из важнейших разделов боевой подготовки командиров и бойцов к действиям во время атаки, т. е. в ответственный и самый напряженный момент боя. Обучению и тренировке в рукопашном бою подлежат все бойцы, командный и начальствующий состав РККА».

НПРБ-38 было взято в основу руководства для подготовки рукопашника.

<sup>1</sup> См. подробнее в книге Баерского, Пехота, М. 1938, стр 4.

<sup>2</sup> «Как мы били японских самураев». Сборник статей и документов. 1938 г.



Изучение рукопашного боя обязательно не только для РККА. Оно становится необходимым для всего населения Советского Союза.

С каждым днем ширится и растет сеть добровольных организаций на заводах, фабриках, в колхозах, вузах, ОСО, физкультурных организациях, изучающих рукопашный бой. Советский народ помнит указания товарища Сталина об укреплении боевой мощи армии и мобилизационной готовности народа и не даст себя захватить врасплох.

## **Глава вторая**

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ К ОБУЧЕНИЮ И ТРЕНИРОВКЕ<sup>1</sup>**

## **I. ПРЕДПОСЫЛКИ К ОВЛАДЕНИЮ ТЕХНИКОЙ**

Для методики обучения и тренировки фехтовальщика, кроме физиологических предпосылок, важны также данные психологии.

С психологической точки зрения обучение технике фехтования — процесс активного и сознательного овладения системой двигательных навыков.

В данном случае под навыками понимаются движения и действия с оружием, сознательно усвоенные и автоматизированные в процессе тренировки, позволяющие фехтовальщику, не обращая специально внимания на их выполнение, вести бой с противником. Исследованиями (Черникова) установлено, что овладение навыком проходит несколько стадий, отличающихся одна от другой степенью участия сознания в выполняемых движениях и изменением характера психической деятельности.

Начальная стадия — стадия первичных автоматизмов соответствует тому периоду, когда обучающийся, после объяснения и показа преподавателя, впервые выполняет движение, подражая показу. Следующая стадия — аналитическая — характеризуется активным включением сознания в процесс выполнения движений. Обучающийся анализирует движение и ищет наилучшие способы его выполнения. Дальнейшая стадия — ассоциативная, или стадия закрепления найденного лучшего способа выполнения приема. Заключительная стадия — синтетическая — выполнение приема в целом.

Движения у обучающегося в этот период уже в значительной мере автоматизированы. Это позволяет ему направлять сознание на наблюдение за своим партнером или преподавателем в индивидуальном уроке, на изучение тактики противника во время соревнований и т. д.

Стадия первичных автоматизмов и аналитическая наиболее трудны. Они предъявляют к обучающимся требования следить за своими движениями, одновременно направляя внимание на все элементы сложной структуры техники приемов. Если не помочь обучающимся в этот период понять и осознать правильный способ выполнения приема, можно замедлить овладение им. Необходимо поэтому с самого начала обеспечить создание у занимающихся общего представления о структуре движений изучаемого приема.

---

<sup>1</sup> Автор — А. Ц. Пуни.

Одновременно необходимо создать представление о ведущих элементах структуры изучаемого приема. В этом залог успешного овладения навыком. Например, укол с выпадом включает большое количество элементов: боевая стойка, показ укола, выпад, движения и постановка ноги, производящей выпад, положение сзади стоящей ноги, движение невооруженной руки, туловища и т. д. Но основными, ведущими элементами здесь являются показ укола и последующее сочетание укола с выпадом. Все сказанное доказано результатами экспериментального изучения процесса овладения навыком укола рапирой в цель при различных методах обучения (см. табл. 1). Третья группа дала наибольшие результаты в овладении навыком, так как методика занятий обеспечила создание и закрепление общего представления о структуре движений укола и основных ее элементах.

Таблица 1

**Овладение навыком укола при различных методах обучения**

Группы	Отклонение в мм от цели		Количество попаданий в цель	
	опыт 1	опыт 8	опыт 1	опыт 8
I	20,05	14,06	0,83	1,66
II	20,85	13,52	0,86	1,25
III	23,33	8,43	1,00	3,16

Для создания общего представления о движении и его центральных элементах особое значение имеют специальные упражнения на развитие точности кинестетических (мышечно-двигательных) ощущений, позволяющих обучающимся сознательно регулировать амплитуду, направление, скорость и напряжение движений.

При овладении любым навыком успех, как правило, наиболее отчетливо виден в начале обучения — в период освоения навыка. Затем темп развития его несколько замедляется и может наступить момент, когда на каком-то отрезке времени навык или не прогрессирует, или даже ухудшается.

Задержки в его развитии могут быть вызваны несовершенной методикой обучения или индивидуальными особенностями занимающихся (см. рис. 31).

Из двух обучающихся А. занимался по методике, построенной с учетом психологических закономерностей процесса развития навыков. Кривая свидетельствует о том, что на протяжении 10 уроков развитие навыка у А. все время прогрессирует.

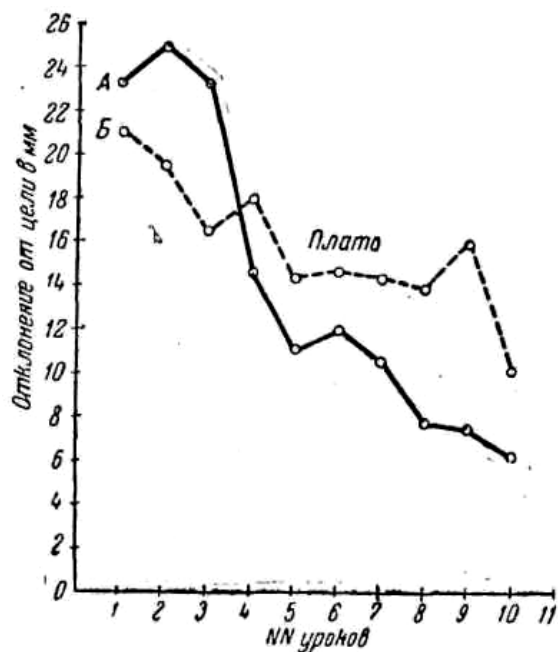


Рис. 31. Кривые овладения навыком укола рапирой.

Обучающийся Б. занимался по методике, в которой психологические закономерности не были учтены. Ход развития навыка у него идет с перебоями и медленнее, чем у А. Затем, от 5 до 9 урока, развитие навыка как бы приостанавливается (отрезок кривой, характеризующий задержку, носит название плато). Причины задержки таковы: обучающийся Б. сначала овладевал навыком укола на основе только общего представления о структуре движений укола. Преподаватель не объяснял ему ошибок, не указывал на основные элементы, не применял специальных вспомогательных упражнений.

На десятом уроке для Б. ввели дополнительные упражнения, ему указали на основные элементы структуры движений укола. В результате — навык быстро вновь стал прогрессировать.

Таким образом, методика обучения имеет исключительно важное значение в развитии навыков.

Задержки и временные ухудшения в развитии навыка могут быть вызваны недостаточной общей физической подготовленностью, утомленностью, отсутствием или понижением интереса к занятиям, непониманием структуры движения навыку, незнанием или непониманием своих ошибок и т. д.

Все это указывает на необходимость индивидуального подхода и внимательного изучения обучающихся с целью определения методических средств для дальнейшего совершенствования их техники.

Следует также знать и ряд других, частных условий, способствующих лучшему овладению навыками. Первое условие — исключение одновременного изучения большого количества приемов, ибо один навык может тормозить развитие другого. Второе условие — ритмичность действий. Действия фехтовальщика во время боя ритмичны; однако, выполнение каждого фехтовального приема имеет свой ритмический рисунок.

Поэтому на первоначальной стадии обучения, когда занятия сводятся к овладению отдельными приемами, ритмичность движений должна быть

использована. Целесообразность сказанного подтверждается экспериментальными данными: были исследованы точность укола рапирой (Пуни) при неритмизированном и ритмизированном нанесении уколов (результаты — см. табл. 2).

Таблица 2

Группы	Величина отклонения от цели мм	
	Неритмизированный укол	ритмизированный укол
Мужчины.	10,1	6,7
Женщины.	12,7	9,7

В последующих этапах обучения следует работать над овладением особенностями ритма (быстрая смена ритмов, изменение ритмического рисунка и пр.), характерными для фехтования.

Третье условие — понимание тактического значения действий. Занимающиеся должны отчетливо представлять, в каких случаях тот или иной прием целесообразно применить во время боя и в каких случаях он не достигает цели. Разъяснению и демонстрации тактического значения приемов необходимо уделять внимание на всех этапах обучения и тренировки. Этим обеспечивается сознательное использование усвоенных навыков фехтовальщиком в вольном бою.

Четвертое условие — знание результатов действий. Поэтому необходимо систематически показывать обучающимся успехи и недостатки в овладении техникой фехтования.

Все сказанное выше относилось главным образом к образованию отдельных навыков. Для фехтования же характерна необходимость овладения целой системой их. Основная трудность в решении этой задачи заключается в том, что применение отдельных навыков (приемов) в бою имеет большое количество комбинаций. Следовательно, в процессе тренировки особое внимание необходимо уделять автоматизации связей между отдельными приемами. Здесь может возникнуть явление, которое в психологии получило название интерференции, т. е. торможения одного навыка другим.

Пример: при обучении фехтованию на эспадронах у обучающегося вначале вырабатывается навык из 3-й позиции рубить голову. Затем перед ним ставится задача из той же позиции рубить щеку. После нескольких попыток выполнить эти действия по команде преподавателя: «третья — щека», «третья — голова» ученику предлагается наносить удар по щеке или по голове в ответ на действия оружием преподавателя. И сразу же можно заметить, как замедляется реакция на вызов преподавателя и как часто совершаются ошибки и делаются попытки вместо головы рубить щеку, и наоборот.

Основной путь борьбы с явлениями интерференции заключается в достижении почти полной автоматизации отдельных приемов, отдельных навыков и лишь в последующем переходе к овладению обучающимися связями между ними.

## II. БОЕВЫЕ КАЧЕСТВА

Тренировка в фехтовании не ограничивается только изучением техники. Непосредственная ее цель — подготовить бойца к соревнованиям.

Характерной особенностью фехтования является внезапность, молниеносность и точность действий. Вытекающие отсюда психологические задачи для методики тренировки сводятся к воспитанию в бойцах быстроты установки, быстроты и точности зрительного восприятия, быстроты мышления и быстроты и точности действий.

Под быстротой установки подразумевается промежуток времени, необходимый фехтовальщику для полной концентрации своего внимания на противнике. Концентрация внимания должна быть максимальной, а промежуток времени минимальным. Если фехтовальщик не сосредоточит свое внимание на противнике, он легко может получить удар<sup>1</sup>.

Под быстротой зрительного восприятия имеется в виду скорость отражения в сознании бойца действий противника. Это тесно связано с быстротой мышления. Боец должен во-время заметить действия противника, мгновенно сообразить, как парировать атаку, и молниеносно ответить на его действия. Последнее требует исключительной скорости реакции (реакция эта сложная) и огромной быстроты движений. Быстрота действий бойца в ряде случаев зависит от скорости переработки в сознании действий противника, т. е. от быстроты мышления, так как выбор того или иного фехтовального приема для атаки или защиты всегда обусловлен действиями противника.

Однако у бойцов, хорошо владеющих техникой и многообразием тактических комбинаций, действия в значительной мере могут являться автоматизированными.

Правильно построенная тренировка фехтовальщика, несомненно, может и должна обеспечить развитие всех этих качеств.

Точность движений зависит от степени остроты кинестетических ощущений, главным образом, вооруженной руки. Специальными упражнениями можно достигнуть высокой степени остроты этих ощущений.

Экспериментальными исследованиями (Пуни), например, установлено, что за 3 месяца занятий у обучающихся в фехтовальной школе острота кинестетических ощущений в лучезапястном суставе правой руки повысилась на 25%, а в локтевом на 40%

Контрольные опыты, определявшие точность укола в цель; показали; что за тот же период занятий точность укола возросла на 32,3%.

Хорошее развитие быстроты и точности зрительного восприятия, а также остроты кинестетических ощущений способствует воспитанию качеств, получивших в фехтовании особые наименования — «чувство дистанции», «чувство оружия» и «учет времени».

Правильно построенная тренировка фехтовальщика включает также задачи воспитания волевых качеств: настойчивости, выдержки, решительности.

---

<sup>1</sup> Один из крупных мастеров фехтования справедливо отмечает: «если во время боя я вижу зрителей, судей, окружающие предметы, то обязательно проиграю этот бой».

Особенно важна та форма проявления настойчивости, которая носит название воли к победе. Она выражается в стремлении, несмотря даже на самые неблагоприятные условия боя, победить или, в крайнем случае, добиться возможно лучшего результата.

Воля к победе тесно связана с выдержкой. Выдержка характеризуется умением владеть собой, в частности в обстановке, вызывающей или сильное эмоциональное возбуждение, или, наоборот, угнетение.

Решительность выражается в умении своевременно, быстро и энергично осуществлять в боевых действиях созревший план ведения боя. Необходимо также развивать у фехтовальщиков инициативность и самостоятельность.

Необходимость воспитания инициативности и самостоятельности у занимающихся фехтованием особенно подчеркивает П. Ф. Лесгафт. Он говорит, что боец, лишенный инициативы и самостоятельности, никогда не сможет иметь успеха. Самостоятельность выражается в умении противостоять внушению, в частности, внушающему воздействию противника, и вести бой только в соответствии со своими тактическими замыслами. В соревнованиях по фехтованию каждый из бойцов стремится подчинить своей воле волю противника. Поэтому значение воспитания самостоятельности особенно возрастает.

Инициативность тоже не менее важное качество. Инициативный боец отличается отсутствием шаблонности своих действий. Он создает новые и разнообразные тактические комбинации. Это действует неожиданно и, подчас, ошеломляюще на противника. Наличие высоко развитой инициативности, следовательно, создает большие преимущества бойца перед своим противником.

И воля к победе, и выдержка, и все другие боевые качества фехтовальщика основываются на уверенности бойца в своих силах. Эта уверенность, а одновременно и все боевые качества развиваются в результате высокой общей физической подготовки, совершенного владения техникой, хорошей тактической подготовленности и тщательного изучения противников.

Наличие уверенности в себе является показателем боевой готовности к соревнованиям. Это следует всегда иметь в виду преподавателям.

В организации и методике тренировки фехтовальщиков нужно учитывать еще влияние побед и поражений, получаемых бойцами во время соревнований. Различные фехтовальщики к этому относятся по-разному. Победа, успех чаще всего вызывают чувство удовлетворенности и желание еще раз испытать успех, одержать победу. Это положительные стороны побед. Они мобилизуют бойца к дальнейшей тренировке, к дальнейшей работе над собой. Преподавателю остается только поддерживать действенное состояние такого фехтовальщика.

Но победы имеют и теневые стороны: у некоторых бойцов могут появиться излишняя самоуверенность, беспечность и, подчас, зазнайство. Они бывают склонны переоценивать свои силы и недооценивать силы противников. У них может появиться пренебрежительное отношение к тренировке. С таким состоянием зазнайства, головокружения от успехов и т. п. необходимо вести упорную борьбу, применяя все доступные меры воспитательного воздействия.

Поражения также могут оказывать разное действие, но большей частью

оно имеет отрицательный характер. Наблюдения показывают, что больше чем в 50% случаев поражение вызывает неблагоприятное состояние у фехтовальщиков. Оно характеризуется плохим настроением, унынием, упадком сил, чувством обиды и даже иногда утратой веры в свои собственные силы.

В результате поражения некоторые бросают тренировку. Все это происходит по многим причинам. Одна из них заключается в ложном представлении бойца, будто каждое его выступление в соревнованиях должно сопровождаться непременно успехом; другая причина — недостаточная настойчивость; третья причина — преждевременное участие в соревнованиях. Педагог обязан перевоспитать такую пораженческую психологию. Он обязан внедрить в сознание учеников, что успех никогда не приходит сразу.

Есть фехтовальщики, безразлично относящиеся к факту поражения и продолжающие спокойно, систематически работать над собой. Иных поражение приводит в повышенное состояние любительской готовности. Они получают новый прилив энергии, продолжая интенсивно тренировку. Но самое существенное в их состоянии заключается в том, что они анализируют причины своего поражения и в процессе тренировки ищут способы для их устранения.

Состояние мобилизационной готовности после соревнований, вне зависимости от успеха или неуспеха, — наиболее ценное состояние, и его следует воспитывать у фехтовальщиков.

### **III. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ БОЙЦОВ**

Огромное значение в обучении и тренировке имеет индивидуальный подход преподавателя к ученикам. В этом отношении он должен основываться на тщательном изучении особенностей своих учеников и, в частности, принимать во внимание их индивидуально-психологические различия. Эти различия можно вполне учесть в процессе тренировки, но особенно ярко они выявляются во время соревнований. Специальное исследование этого вопроса автором позволило установить наличие у бойцов индивидуально-психологических особенностей.

Конечно, они не являются врожденными и неизменными. Они подчеркивают особенности темперамента и характера бойцов и являются главным образом следствием воспитания и деятельности, предшествовавшей занятиям фехтованием и развития их в процессе этих занятий. Зная об этих особенностях, педагог может соответственно индивидуализировать и методику тренировки.

Есть бойцы, которые внимательно изучают противника еще до встречи с ним. В бою они очень спокойны; умеют разгадать противника и воспользоваться его слабостями; применительно к условиям боя всегда находят особый способ действий; правильно учитывают момент и своевременно действуют; во время боя быстро и свободно составляют новые тактические комбинации, не показывают резких действий, мало атакуют, а больше защищаются и умело выигрывают на рипостах (т. е. используют тактику

активной обороны). Другие бойцы—сильные физически, эмоционально возбудимые, быстрые и резкие в своих действиях; отличаются большой активностью и инициативой; предпочитают атаковать, а не защищаться, но действуют иногда недостаточно обдуманно. Наконец, есть бойцы, отличительные черты которых — спокойствие, выдержка и исключительно развитая воля к победе. Как бы ни было неблагоприятно их положение во время боя, они бьются совершенно спокойно, с напряжением всех своих сил. Они очень внимательно относятся к противнику: для них нет слабых противников, они всегда очень осторожны. Вместе с тем они решительны и умеют отлично нападать и защищаться.

Опыт работы мастера Булочко в детской фехтовальной школе показывает, что вполне возможно воспитать и наступательный и оборонительный тип бойца. Можно также воспитать бойца, в одинаковой мере владеющего тактикой нападения и тактикой активной обороны. Все это почти целиком зависит от преподавателя. Систематически наблюдая и фиксируя индивидуально психологические различия занимающихся и выясняя тем самым особенности их темперамента и характера, преподаватель должен индивидуализировать методику обучения и тренировки.

Только при таких условиях можно воспитать наиболее совершенных бойцов разносторонне владеющих техникой и тактикой фехтования, умеющих целесообразно нападать и защищаться, не теряющих присутствия духа в самых критических положениях, действующих быстро, решительно и добивающихся победы. Именно таких фехтовальщиков должны готовить секции владения холодным оружием, создавая тем самым не только спортсменов, но и будущих бойцов РККА.

#### **IV. ФЕХТОВАНИЕ — СРЕДСТВО ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОЙЦА К РУКОПАШНОЙ СХВАТКЕ**

Фехтование — оборонный вид физических упражнений. Но спортивное фехтование должно сочетаться с изучением техники и тактики рукопашного боя.

Овладение техникой и тактикой фехтования создает предпосылки для овладения техникой и тактикой рукопашного боя. Эти предпосылки базируются на психологических закономерностях **переноса навыков**. Явление переноса навыков заключается в том, что одна группа навыков или один навык способствует быстрейшему овладению другими, новыми навыками. Перенос навыков имеет место при наличии сходства двух или нескольких действий и, особенно, при наличии **осознания принципов действий**. Фехтование на эспадроне облегчает овладение системой двигательных навыков при изучении приемов рубки, а фехтование на рапире и винтовках с эластичным штыком облегчает овладение системой двигательных навыков при изучении приемов штыкового боя.

Фехтование также воспитывает комплекс волевых и других психических качеств, развитие которых дает несомненные преимущества бойцу во время рукопашной схватки.



Самый факт соревнования с оружием в руках, поражения, хотя и условного, оружием противника и ограждение самого себя от уколов и ударов противника создает у фехтовальщиков особую психическую установку, приближающуюся к психологическому состоянию бойца во время рукопашной схватки.

Умение владеть оружием, умение молниеносно ориентироваться в обстановке, приближающейся к обстановке боя с противниками во время рукопашной схватки, владение тактикой фехтования создает **уверенность бойца в своих силах и силе своего оружия**, позволяет ему в рукопашной схватке сражаться одному против нескольких врагов и побеждать их.

Таким образом, воспитываемая в процессе занятий фехтованием **психическая установка, к ведению рукопашного боя и уверенность в своих силах и силе своего оружия, помноженная на высокую политическую сознательность и безграничную преданность трудящихся Советского Союза Социалистической Родине, партии Ленина — Сталина, создают из каждого фехтовальщика стойкого и мужественного бойца.**

Такого бойца, который «если уж нужно будет отдать свою жизнь, сделает это так, чтобы — по меткой реплике наркома обороны т. К. Е. Ворошилова во время речи т. Штерн на XVIII съезде ВКП(б), — **раньше получить двадцать жизней врагов за одну жизнь нашего драгоценного человека**»<sup>1</sup>.

## Глава третья

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ К МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ<sup>2</sup>**

Физиологические предпосылки к методике обучения и тренировке в фехтовании следует начать с вопроса о двигательном панике.

Всякий двигательный навык, в том числе и фехтовальный, с точки зрения физиологии является «условным, сложным, проприоцептивным двигательным рефлексом» (Крестовников). Следовательно, все условия, необходимые для образования условного рефлекса, будут лежать в основе овладения фехтовальными движениями. Первичными условными раздражителями при овладении навыком в фехтовании являются: слуховое раздражение (словесное объяснение, команда, поправки), зрительные раздражения и показ преподавателя; безусловным раздражителем — кожно-мышечное ощущение движения (проприоцептивная чувствительность).

Пример: по команде выполняется четвертая защита; преподаватель дает указания об ошибках, и обучаемые исправляют неверно взятое положение. Затем дается подтверждение правильности выполнения приема. Это словесное (условное) подтверждение верности движения сопоставляется (подкрепляется) проприоцептивными ощущениями. После неоднократных повторений таких сочетаний у обучающегося создается вновь образованный навык.

Другой пример: преподаватель производит заранее обусловленное

<sup>1</sup> Из речи т. Штерн на XVIII съезде ВКП(б). «Известия Верховного Совета СССР» от 20 марта 1939 г., № 66

<sup>2</sup> Автор — И. П. Байченко.

изменение в положении своего оружия, обозначающее нанесение удара или укола, в ответ на которое должно следовать выполнение обучаемым нужного движения. В этом случае раздражитель будет уже не слуховой, а зрительный.

Зрительное ощущение, кроме того, во всех случаях является вторичным условным раздражителем, так как обучаемый всегда согласовывает проприоцептивное ощущение со зрительным восприятием. Так например, при исполнении 4-й защиты у обучаемого слово преподавателя «верно» ассоциируется с мышечно-суставными ощущениями, идущими от верхней конечности, и одновременно со зрительными ощущениями от положения своего оружия по отношению к оружию преподавателя, своему туловищу и т. д. Встречаются лица, уже владеющие приемами фехтования, но выполняющие их неправильно: эти лица усвоили неправильные навыки.

Раздражение в процессе образования условного рефлекса, при обучении правильному навыку идет по тем же нервным проводникам, по которым оно идет и в неправильном навыке. Поэтому необходимо сначала разрушить старый, неправильно образованный навык, а затем уже образовывать новый.

Для успешности образования двигательного навыка и тренировки его существенно также учесть принцип «оптимальной возбудимости». Известно, что возбудимость нервно-мышечного аппарата и соответствующих отделов центральной нервной системы (ц. н. с.) перед началом движения должна быть оптимальной. При повышенной возбудимости выполнение необходимого движения сопровождается целой серией лишних движений в силу того, что возбуждение ц. н. с. будет распространяться по коре головного мозга, а не концентрироваться в определенном (доминантном) для выполнения данного движения участке. Образование навыка при этом условии будет затруднено. Когда возбудимость перед началом движения будет понижена, то в силу инертности соответствующих участков ц. н. с. образование навыка замедлится.

Преподаватель должен знать и хорошо учитывать этот принцип, ибо только при состоянии оптимальной возбудимости возможно быстрое и точное образование навыка.

При образовании фехтовальных навыков и в последующем — при практическом применении их в процессе боев — может иметь также значение учет «принципа взаимно-сочетанной иннервации» Шеррингтона.

Для быстрого устранения утомления в только что работавшей верхней конечности надо в период отдыха производить сокращение мышц «работавшей» руки. В силу взаимно-сочетанной иннервации во время работы одной руки возбудимость нервно-мышечного аппарата в ней постепенно, с развитием утомления, понижается. Одновременно в другой руке, находящейся в покое, возбудимость повышается. В период отдыха после работы наблюдается противоположное явление.

Этот физиологический принцип для фехтования весьма важен, ибо движения с оружием производятся только одной рукой. Другая же в большинстве случаев находится в статическом положении или производит незначительные движения.

Наконец, необходимо отметить значение установленного Магнусом влияния положения головы на тонус различных мышечных групп. (Например,

наклон головы вправо повышает тонус мышц правой руки, и наоборот. Следовательно, в процессе обучения навыкам, и в особенности во время соревнований, в фехтовании положение головы должно быть тщательно учтено.) Конкретно, при нанесении укола или удара голова должна быть обязательно повернута и наклонена в сторону выпада.

Все вышеизложенное о физиологических условиях образования двигательного рефлекса следует предусматривать в методике обучения и тренировки в фехтовании. Необходимо также учитывать изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе (с. с. с), дыхательной и других системах органов.

Во время боев непрерывно происходит чередование статических положений (нахождение в стойке) или небольших движений (маневрирование замедленными шагами и т. п.) с очень быстрыми и точными движениями при атаке и защите (быстрые шаги, выпады, уколы и удары). Это создает неритмичную, быстро сменяющуюся нагрузку на сердце и требует от с. с. с. определенной выносливости. Однако длительность повышенной нагрузки с. с. с. от быстрых движений невелика: нанесен удар, отбита атака и снова идет маневрирование. Следовательно, для с. с. с. снова наступает состояние относительного покоя. Резких изменений в деятельности с. с. с. при фехтовании не создается. Частота пульса, даже в соревновательных боях, редко превышает 160—170 ударов в 1 мин. Восстановление частоты пульса протекает обычно довольно быстро (5—7 мин.).



Рис. 32. Частота пульса в продолжительном уроке.

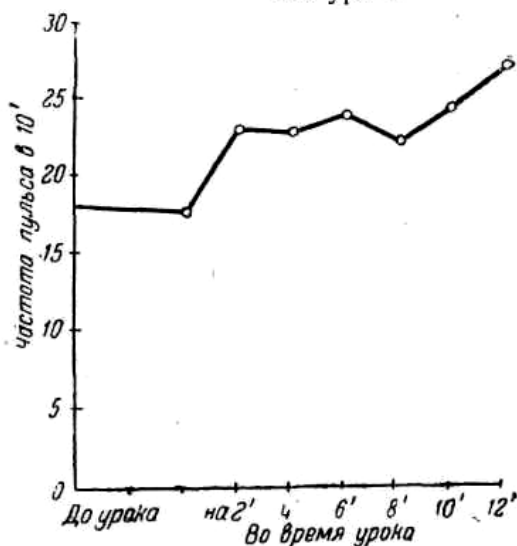


Рис. 33. Частота пульса в кратковременном уроке.

Что же касается пульсовой реакции с. с. с. на индивидуальные уроки в фехтовании, то в начальной стадии обучения наиболее типична кривая физиологической нагрузки, изображенная на первой диаграмме (рис. 32).

Максимум учащения пульса приходится на середину урока, затем происходит небольшое понижение кривой за счет снижения темпа работы, снова подъем и, наконец, урок завершается медленным снижением нагрузки. Указанный тип кривой, по данным наблюдений, является одним из условий для лучшего усвоения техники. В следующих стадиях обучения наиболее типична вторая диаграмма (рис. 33).

Как видно из второй диаграммы, частота пульса возрастает на 160% и более от исходной величины в начале урока (первая треть), затем следует небольшое снижение, после чего частота пульса снова возрастает до величины первоначального подъема. С точки зрения подготовки фехтовальщика к ведению боя такой тип кривой, по видимому, лучший. Изменения в дыхательной системе можно охарактеризовать по показателям легочной вентиляции (л. в.), т. е. минутного объема легких, и по количеству жгущаемого кислорода при этом.

Практически методически поставленные учебно-тренировочные индивидуальные уроки вызывают увеличение л. в. до 23,0 л в 1 мин. у новичков и до 14,5 л/мин, у подготовленных фехтовальщиков. По видимому, разница происходит за счет некоррелированности движений у начинающих (много ненужных движений; неумение регулировать движение при быстрой смене статических положений на динамические).

Изменения в поглощении кислорода при учебно-тренировочных уроках дают указания, что кратковременные, но с плотной нагрузкой, уроки требуют большего количества кислорода на одно движение, чем длительные, но менее интенсивные (рис. 34). Общее валовое поглощение кислорода в коротких уроках почти равно поглощению кислорода в длительных уроках. Так например, в уроке с длительностью в 11 мин. валовое поглощение кислорода равно 9435 см<sup>3</sup>, а в уроке с длительностью в 22 мин. валовое поглощение кислорода равно 10110 см<sup>3</sup>. Разница в поглощении кислорода составляет 675 см<sup>3</sup> (6%), а длительность одного урока на 100% больше длительности другого урока.

Новички, судя по поглощению кислорода, затрачивают больше энергии, нежели мастера. Интенсивность же урока одинаковая или даже меньше у новичков.

Следовательно, в начальном периоде индивидуального обучения методисту следует делать уроки достаточно длительными, со сравнительно большим количеством движений. Это не так утомляет. В то же время техника усваивается гораздо быстрее. В дальнейшем следует чередовать кратковременные уроки с длительными. Улучшение техники производить на длительных уроках, а подготовку к ведению боя на кратковременных.

Мышечно-суставная чувствительность (проприоцепция), несущая импульсы с периферии к ц. н. с, и влияние на нее фехтования представляет особый интерес. Проприоцепторы сообщают ц. н. с. об изменении состояния

мышц: то ли мышцы растянуты, то ли сокращены. Чем быстрее и тоньше воспринимается и передается это ощущение, тем более координированы движения, тем быстрее реакция, точнее движение. Точность же выполнения приема имеет существенное значение.

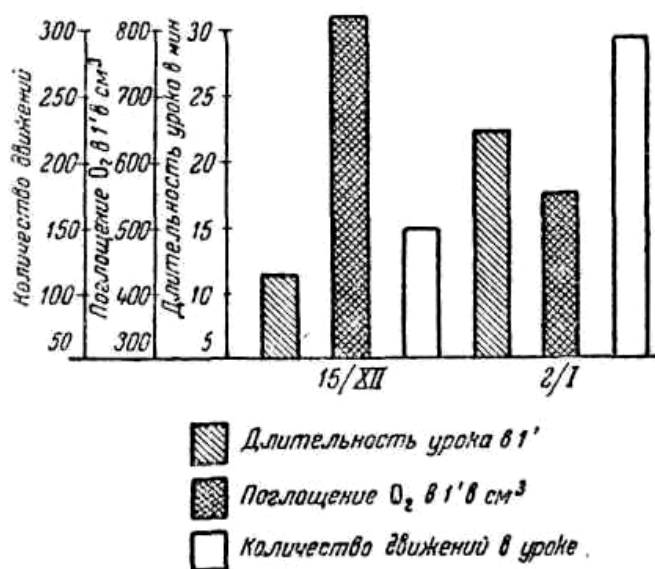


Рис. 34. Поглощение кислорода в зависимости от длительности урока.

Фехтовальщики в отношении проприоцептивной чувствительности занимают по сравнению с другими спорными менами одно из первых мест. Например, проприоцепция в среднем у фехтовальщиков (по показателям специального аппарата) равна 1,9—2,0, а у легкоатлетов 2,68 (по данным Э. Б. Коссовской). После же длительного периода тренировки проприоцептивная чувствительность улучшается, снижаясь с 2,0 до 1,7. Это указывает на увеличение ее возбудимости под влиянием занятий фехтованием. Мышечно-суставное чувство правой руки ухудшается после длительных уроков. Кратковременные же, хотя и интенсивные уроки вызывают гораздо меньшее снижение проприоцептивной чувствительности, нежели длительные. Так например, после урока с длительностью в 23 мин. максимальная ошибка  $+6^\circ$ ; после же урока с длительностью в 7 мин. максимальная ошибка лишь  $+1^\circ$ .

Кратковременные уроки вызывают большие изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах и незначительные в проприоцептивной чувствительности.

Следовательно, применение кратковременных уроков в основном периоде тренировки не снижает точности в выполнении двигательного навыка.

Наряду с проприоцепцией большое значение для фехтовальщика имеет возбудимость нервно-мышечного аппарата. Мерой возбудимости служит определение хронаксии. Как правило, возбудимость двуглавой мышцы плеча правой и левой руки после соревновательных боев изменяется.

Изменения эти в разных руках в большинстве случаев противоположны. Непосредственно после боя в правой руке наблюдается чаще всего повышение возбудимости (остаточное рабочее возбуждение) мышц, сменяющееся затем понижением возбудимости и последующим медленным возвращением к

исходному уровню.

Изменения возбудимости не работавшей (левой) руки имеют при этом обратную тенденцию. Это дает возможность путем рационального применения соответствующих упражнений для левой (не работающей) руки воздействовать на течение восстановления возбудительного процесса в мышцах утомленной правой руки. Участие в соревнованиях на всех видах оружия, связанное с большим мышечным и нервным напряжением, вызывает растущее с каждым днем понижение возбудимости мышц работавшей (правой) руки даже и в состоянии покоя (утром натошак).

Указанное явление стоит в связи с утомлением, развившимся главным образом в центральной нервной системе.

Это обстоятельство указывает на то, что при фехтовании утомление развивается в первую очередь в ц. н. с.

Итак, основные практические указания методисту при обучении и тренировке фехтовальщика, исходя из физиологических основ тренировки, будут заключаться в следующем:

1. Так как основными характерными чертами фехтования являются быстрота и внезапность при точности движений, а первым условием, дающим возможность развить максимальную быстроту, служит правильная стойка, — то естественно, в самом начале обучения надо научить правильной стойке. До тех пор, пока ученик не научился держать правильную стойку — как при работе на месте, так и при работе с движением (шаги, выпады, скачки) — до тех пор особенного упора на овладение быстротой и точностью делать не следует. Контролем за овладением правильной стойкой могут служить, во-первых, педагогические наблюдения тренера, во-вторых — измерение силы мышц спины (станометрия). При неправильной стойке сила мышц спины после уроча уменьшается.

2. Выработка точности движения фехтовальщика, которая, как указано выше, обуславливается наличием высокочувствительной проприоцепции, вообще, гораздо труднее выработки условных рефлексов с других реперторных зон, особенно учитывая требования чрезвычайно тонкой различительной способности.

Поэтому методисту необходимо как можно больше уделить внимания выработке точности путем включения в уроки специальных упражнений на точность, давая их в начале урока. Затем в процессе всего урока (группового или индивидуального), не менее 4—5 раз за 15-минутный индивидуальный урок, надо переключать внимание обучаемого на упражнения точности движений (атак и защит). Таким путем, давая большое количество подкреплений в виде одобрения или неодобрения точности данного приема, обучающий постепенно может добиться от обучаемого требуемой точности движений. Процесс этот сложный и чем постепеннее будет идти его освоение, при непрерывных занятиях, тем быстрее ученик овладеет данным заданием и тем точнее будут его движения.

3. Тот факт, что фехтование состоит из очень большого количества различных двигательных навыков, а затем это различие навыков проявляется в обстановке, каждый раз различной (т. е. зависящей от воли и действия

противника), — делает фехтование, в отношении напряжения центральной нервной системы, чрезвычайно сильно действующим видом спорта. Раз это так, то от методиста требуется особо тщательное соблюдение принципа методики — от простого к сложному. Пока не изучены простые защиты, атаки, передвижения, ни в коем случае нельзя переходить к изучению более сложных приемов. Несоблюдение этого правила неизбежно повлечет за собой перегрузку центральной нервной системы, в особенности больших полушарий. Как следствие, у начинающего фехтовальщика иногда перестанут выходить даже простые атаки и защиты, а точность движения будет страдать еще в большей степени.

4. В. на чале любого урока (учебного, тренировочного группового или индивидуального) необходимо давать упражнения для приведения возбудимости центральной нервной системы к оптимальным величинам. Если возбудимость ц. н. с. перед уроком понижена, то надо давать разминку. Разминка может быть общего характера, состоящей из бега, прыжков, вольных упражнений и пр., и может состоять из фехтовальных приемов. Последний вид разминки наиболее ценен, особенно в период соревнований. Если же перед уроком возбудимость повышена, то до начала разучивания техники необходимо эту повышенную возбудимость снизить до пределов оптимальных величин. Достигается это упражнениями с элементами расслабления.

Необходимо помнить об этом и при соревнованиях.

## **Глава четвертая**

### **ГИГИЕНА ФЕХТОВАНИЯ И РУКОПАШНОГО БОЯ<sup>1</sup>**

Большие затраты энергии, эмоциональность фехтования, маскирующая утомление, необходимость надевать защитные приспособления во избежание травм — делают особенно существенным соблюдение гигиенических требований при занятиях фехтованием и рукопашным боем.

#### **I. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К МЕСТАМ ЗАНЯТИЙ**

Закрытые помещения для занятий фехтованием должны прежде всего иметь достаточную площадь пола, кубатуру, хорошую вентиляцию и освещение. При расчете кубатуры необходимо учесть, что легочная вентиляция у бойцов во время индивидуального урока и вольного боя возрастает до 14,5 — 23,0 литров в минуту, а восстановительный период продолжается у тренированных фехтовальщиков около 10 мин. У ювочкоп легочная вентиляция остается повышенной и дольше. Поглощение кислорода, в зависимости от интенсивности урока, увеличивается до 480,0—856,0 см<sup>3</sup> в 1 мин. Поэтому кубатуру помещения на одного занимающегося следует считать не меньшим 30 м<sup>3</sup>. Вентиляционные устройства должны обеспечить 3-кратную

---

<sup>1</sup> Автор — В. К. Добровольский

смену воздуха, т. е. 80 — 90 м<sup>3</sup> воздуха на одного человека в час.

Дневное освещение фехтовального зала должно быть обеспечено отношением световой поверхности (поверхности окон) к поверхности пола не меньшим чем 1 : 5 (для проведения соревнований это отношение увеличивается до 1 : 4). Крайне желательно, чтобы фехтовальный зал имел окна, расположенные по двум противоположным стенам, соответствующим продольному размеру зала. Стены зала следует окрашивать в светлые тона.

Искусственное освещение необходимо в размере 80—100 люксов. Освещение должно быть равномерным, не оказывать слепящего действия и не вызывать отблеска с оружия. Источники света необходимо снабжать колпаками из матового стекла и разместить их так, чтобы избежать ослепления бойцов.

Поле боя (фехтовальная дорожка) располагается вдоль зала, отступая от каждой стены не менее 4 м. Это свободное пространство нужно для предохранения от травм проходящих мимо занимающихся и для судейства. В указанных пространствах не должны находиться гимнастические снаряды, чучела и иной инвентарь. При наличии нескольких фехтовальных дорожек они размещаются одна от другой на расстоянии не меньшем 2,5—3 м. Места для зрителей располагаются не ближе 6 м от края поля.

Фехтовальная дорожка должна изготавливаться из материала, уменьшающего опасность падения при возможном скольжении и смягчающего удары пяткой при выпадах. Лучшими следует считать резиновые (не гофрированные) и линолеумовые дорожки. Укрепление дорожек к полу должно быть прочным, исключая возможность их смещения во время занятий. Дорожки, составленные из нескольких частей, могут быть допущены только при чрезвычайно тщательной подгонке одного отрезка к другому. Фехтовальные залы обязательно снабжаются канифолью для уменьшения скольжения ног.

Проведение занятий без дорожек может быть допущено на хорошо пригнанном полу из палубного леса или досок, при наличии у занимающихся туфель с толстой резиновой или лосевой подпитой и мягкими подкладками под пятками обеих ног.

У неподвижно укрепленных чучел должны также иметься участки пола, покрытые дорожкой размером 3—4 м в длину и 70—100 см в ширину.

При занятиях рукопашным боем в закрытых помещениях гигиенические требования к кубатуре, освещению и вентиляции могут быть несколько снижены. При наличии паркетного пола дорожки обязательны. На досчатом полу и на полу из палубного теса занятия допускаются в обуви с резиновой подошвой, уменьшающей опасность скольжения. Требования о расстоянии между полем боя и зрителями, полем боя и стенами зала и между отдельными фехтовальными дорожками должны быть тщательно выдержаны, учитывая наличие в руках у занимающегося боевого оружия с отточенным штыком.

Температура воздуха в залах, учитывая своеобразие костюма занимающихся, должна быть 12—14° по Цельсию при относительной влажности 40—50%.

Необходима регулярная уборка помещений с подметанием влажным способом.



Занятия фехтованием на открытом воздухе лучше всего проводить на специально оборудованных площадках. Лучшими по размеру и по характеру грунта следует считать площадки типа волейбольных. Крайне желательным является наличие деревянного помоста из очень хорошо пригнанных досок, размером, превышающим поле боя на 0,5 м в ширину и на 1—1,5 м в длину с каждой из сторон (размеры см. стр. 61, глава 5 «А», рис. 35). Поверх помоста укрепляется дорожка, так же как в фехтовальном зале. Допускается, при наличии хорошего, плотно утрамбованного грунта, размещение дорожки и непосредственно на земле. В этом случае необходимо обеспечить тщательное ее укрепление, исключая возможность образования складок или смещения дорожки во время боя.

Для ведения занятий по рукопашному бою на открытом воздухе, в начальном периоде обучения, наиболее удобной является обычная, хорошо утрамбованная грунтовая площадка, слегка заросшая травой. Размер ее должен быть таков, чтобы имелась возможность переносить чучела в различные участки площадки иначе на месте расположения чучел очень быстро образуются углубления в почве и ее разрыхление, могущие явиться причиной спортивных травм.

Требования прикладности рукопашного боя исключают возможность ведения занятий на одном специально приспособленном месте и грунте. Поэтому, по мере нарастания тренированности занимающихся, занятия переносятся на участки с другим грунтом, — более твердым или более мягким и с наличием неровностей. Во избежание получения спортивных травм в этом случае необходимы соответствующие методические указания об изменениях в характере и технике движения в зависимости от грунта.

Изучение преодоления препятствий лучше всего производить на беговой дорожке или на поле стадиона. Необходимо тщательно наблюдать за хорошим качеством (отсутствие трещин и заноз на препятствиях, прочность их и т. п.) и целостью препятствий и немедленно заменять или исключать препятствие в случае его поломки во время занятий.

Площадки и места занятий необходимо обносить достаточно высоким заграждением. Поверхность площадок тщательно очищается от стекол, камней и других предметов. Все это необходимо для предохранения от травм.

Расположение площадок должно обеспечить высокое качество воздуха (отсутствие дыма, копоти, сажи) и хорошее освещение. Чрезвычайно желательно окружение площадок полосой зеленых насаждений, которые препятствуют проникновению пыли и защищают площадку от сильно дующих ветров.

Площадки должны систематически убираться, а в жаркие летние дни необходима их поливка за 10—15 мин. до занятий.

Занятия фехтованием на площадке могут проводиться при температуре воздуха не ниже +10° по Цельсию, если при этом нет сильного ветра. Занятия рукопашным боем допускаются и при более низкой температуре — до +6—8° по Цельсию, а в зимних условиях в безветренную погоду, при наличии соответствующей одежды и при температуре воздуха не ниже —6, —3° по Цельсию. Нежелательно проведение занятий на площадке, освещаемой

солнцем, в жаркие летние дни, в часы наиболее высокого солнцестояния (12—14 час). В случае дождя занятия должны быть прекращены.

Все места занятий для фехтования и рукопашного боя в закрытых помещениях и на открытом воздухе должны иметь раздевалыш, душевые и уборные по соответствующим санитарно-гигиеническим нормам.

## II. РЕЖИМ И ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Достижение хороших результатов в тренировке и на соревнованиях связано с необходимостью строгого соблюдения основных требований личной гигиены и соответствующего режима.

Костюм фехтовальщика ухудшает теплоотдачу, усиливает потоотделение и затрудняет одновременно испарение пота, а интенсивная мышечная работа значительно усиливает его выделение. Содержащиеся в поте и остающиеся на коже продукты обмена загрязняют ее и затрудняют нормальную деятельность кожи. Обязателен поэтому тщательный уход за кожей. После тренировок и соревнований необходимо принимать теплый душ с мылом. Кроме того, обязательно посещение бани не реже одного раза в 6—8 дней.

В утренние гигиенические процедуры следует включить обмывание до пояса, а если представляется возможным, то и душ с последующим растиранием тела полотенцем. Такие процедуры являются одновременно средством закаливания. Температура воды для обтираний может быть доведена до +10°, а для душей и обливаний до +16—18° по Цельсию. Желательно также ежедневное мытье ног, по вечерам водой комнатной температуры. Из других гигиенических мероприятий следует отметить обязательность ежедневной утренней гимнастики.

Учитывая большую нагрузку на центральную нервную систему, чрезвычайно важен хороший, длительный сон. При нормальном ведении занятий — длительность сна 8 час. При интенсивной тренировке или в период соревнований сон должен быть не менее 9 час. Время отхода ко сну не позже 24 час. Перед сном необходимо проветривание комнаты и постели.

Крайне желательно прекращение курения или, во всяком случае, резкое снижение количества выкуриваемого табака.

Построение режима надо разграничить для отдельных периодов: обычных занятий, усиленной тренировки и соревнований. Дать готовый стандарт режима, учитывая различие условий работы, жизни, климата и пр., невозможно. Поэтому здесь указываются лишь требования к режиму и примерный режим.

В отношении режима периода обычной тренировки следует отметить необходимость: 1) отдыха перед занятиями длительностью 1,5—2 часа (если они проводятся в рабочий день); 2) окончания занятий не позднее 23 час; 3) урегулирования общей нагрузки: производственная работа и прочие виды занятий в дни свободные от тренировок, — не свыше 10 час, в дни занятий — не более 8 час; 4) приема пищи в строго установленные часы, не позднее чем за 1,5—2 часа до занятий и за 1 час до отхода ко сну.

В период усиленной тренировки необходимо увеличение числа часов сна

до 8,5 – 9 час. за счет дневного сна в послеобеденный период, а также строгая регламентация часов производственной работы и тренировок.

В период соревнований режим должен обеспечить максимально эффективное участие бойца в соревнованиях. Примерный режим дня может быть представлен в следующем виде (при начале соревнований в 11 час):

Подъем	8 час.
Утренняя гимнастика, обтирание или душ	8—8 час. 30 мин.
Утренний завтрак	8 час. 30 мин. — 9 час.
Соревнования	11—15 час.
Душ	15—15 час. 30 мин.
Обед	16—17 час.
Послеобеденный отдых	17—18 час. 30 мин.
Чай	18 час. 30 мин. — 19 час.
Свободное время	19—22 час.
Ужин	22—22 час. 30 мин.
Свободное время	22 час. 30 мин. — 24 час.
Отход ко сну	24 час.

При проведении в один день полуфиналов и финалов или предварительных «пулек» и полуфиналов вторая половина дня будет изменена, например, так:

Обед	16—17 час.
Послеобеденный отдых (лежа)	17—18 час.
Участие в полуфинальных или финальных «пульках»	19—22 час.
Душ	22—22 час. 30 мин.
Ужин	23—23 час. 30 мин.
Свободное время	23 час. 30 мин. — 24 час.
Отход ко сну	24 час.

В режиме дня соревнований фехтовальщика необходимо особо остановиться на подготовке к боям, организации отдыха между боями и использовании водных процедур. За 15—20 мин. до первого боя боец производит разминку, состоящую из нескольких гимнастических упражнений (движения руками в различном, постепенно ускоряющемся темпе, медленные, а затем быстрые приседания, движения туловищем в различных плоскостях и др.), нескольких фехтовальных движений (3—4 выпада, несколько движений оружием) и короткого (2—3-минутного) боя с кем-либо из товарищей.

Организация отдыха между боями — чрезвычайно существенное мероприятие, влияющее на результаты соревнований. Вне зависимости от длительности перерыва до следующего боя (длительность перерыва не должна быть меньше 5 мин.) рекомендуется по окончании боя расстегнуть куртку, снять перчатки и проделать несколько упражнений на расслабление (обратить

особое внимание на мышцы вооруженной руки и плечевого пояса). При ощущениях утомления в вооруженной руке, кроме того, необходимо проделать несколько активных движений невооруженной рукой. Лучше всего затем лечь со слегка приподнятыми ногами, постаравшись расслабить все мышцы. Это следует сделать в том случае, если перерыв между боями не менее 15 мин. и если нет необходимости следить за боем своего будущего противника. Минут за 5—6 до начала следующего боя необходимо встать, привести в порядок костюм и проделать разминку по указанному выше типу, но без ведения боя. Число таких отдыхов не должно быть больше 1—2 в час. В перерывах между боями не следует злоупотреблять курением.

Температура и продолжительность душа видоизменяются в зависимости от времени приема. Утренний (или предшествующий соревнованиям) душ может быть холодным либо горячим, в зависимости от того, какой из них действует на фехтовальщика тонизирующим образом, но обязательно кратковременным (2—3 мин.). Водная процедура после соревнований (или предшествующая сну) должна быть обязательно теплой и продолжительной (10—15 мин.), вызывающей общее успокоение.

### III. ПИТАНИЕ

При составлении пищевого рациона следует исходить из тех энергетических затрат, которые вызывает данный вид физических упражнений. При фехтовании на рапирах в течение часа обмен увеличивается на 530 б. калорий (при весе фехтовальщика в 60—67 кг), а при фехтовании на эспадронах — до 585 б. калорий.

В среднем фехтовальщик дополнительно затрачивает (в б. кал.):

в дни обычных тренировок	от 400 до 700
в дни усиленных тренировок	от 500 до 1200
в дни соревнований	от 700 до 1500

Указанные данные, однако, недостаточны для решения вопроса о составе пищевого рациона. Учитывая характер напряжений фехтовальщика (резкость, быстрота реакции, точность и координация движения и т. п.), необходимо наличие в рационе веществ, богатых фосфором (мясо, рыба, яйца). Рацион должен содержать в достаточном количестве и углеводы. В силу того, что тешюпотери при фехтовании обусловлены не климатическими факторами, нет необходимости в значительном увеличении жиров в пищевом рационе фехтовальщика.

Если принять средние суточные энергетические затраты фехтовальщика равными (в б. кал.):

в дни обычных тренировок	от 4000 до 4200
--------------------------	-----------------

в дни усиленных тренировок от 4200 до 4700  
 в дни соревнований от 4500 до 5500

то можно рекомендовать следующие примерные рационы

Продукты	В дни обычной тренировки (г)	В дни усиленной тренировки (г)	В дни соревнования (г)
Мясные изделия, мясо, рыба, яйца	250—300	300—400	300—500
Хлеб, мучные продукты, крупа	700—800	800—900	600—700
Жиры	60—80	60—80	100—120
Молоко и молочные продукты	400—500	400—500	400—500
Овощи и фрукты	500—600	500—600	600—700
Сахар, шоколад, какао	200—250	200—250	300—350

Приведенные нормы являются лишь ориентировочными. Следует учитывать привычки фехтовальщика к тому или иному виду пищи, его конституциональные данные, манеру вести бой (активный, атакующий боец больше тратит энергии, чем боец пассивный, и его общий рацион должен быть больше) и т. п.

В подготовительный период тренировки при наличии нормальной или повышенной упитанности нет необходимости усиливать пищевой рацион по сравнению с указанными средними нормами. Во время усиленной тренировки (основной период) калорийность питания должна увеличиваться. Нарушение привычного режима питания является недопустимым. Большая потеря воды через потоотделение, наблюдаемая при фехтовании, естественно требует восполнения. Неправильно мнение, что фехтовальщику нужно как можно меньше употреблять жидкости. Такая точка зрения основана на механическом переносе специфики режима тех видов спорта, в которых необходимо искусственное снижение веса (борьба, бокс, гири). Отсутствие достаточного количества воды и тканей ухудшает процесс усвоения продуктов питания и выделения продуктов обмена. Поэтому резкое ограничение жидкости в пищевом рационе неправильно. Количество потребляемой жидкости во всяком случае не должно быть меньше 1,5—2 литров в сутки.

Если соревнования происходят во второй половине дня, обед принимается участниками не позже чем за 1,5—2 часа до их начала. Он должен быть малообъемным, достаточно калорийным, дающим ощущение сытости.

Если обед переносится на время после соревнований, необходимо принять до соревнований питательные вещества в более концентрированном виде, как-то: сахаристых веществ в форме чистого сахара, виноградного сока, шоколада в небольшом количестве. Эти же питательные вещества могут быть использованы для питания и во время соревнований. При явлениях жажды во время соревнований следует увлажнять слизистые оболочки рта и пищевода небольшим количеством тепловатой жидкости. Принимать жидкость лучше

всего в виде напитков, содержащих сахар, так как в этом случае происходит и введение питательных веществ в организм. Если температура напитка значительно ниже средней комнатной, необходимо его задержать на некоторое время во рту и лишь затем проглотить.

В отношении питания занимающихся рукопашным боем следует принять во внимание все указания, относящиеся к периоду обычной тренировки фехтовальщика.

#### **IV. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ**

В начале тренировки массаж должен быть использован как средство, помогающее скорейшей ликвидации обычных для этого периода затвердеваний и болен в мышцах ног и вооруженной руки, а также характерных явлений общего утомления. Применение массажа должно иметь место в виде общего массажа с преимущественным использованием поглаживания, растирания и разминания. Особенно тщательно массируются мышцы вооруженной руки, плечевого пояса и ног. Общая длительность массажа 45—60 мин., в зависимости от роста и объема мускулатуры фехтовальщика. Массаж проводится или в свободный от тренировки день или в дни тренировки — через 1—1,5 часа после окончания занятий. До массажа принимается душ. После массажа также принимается прохладный душ продолжительностью в 1—2 минуты. При выраженных явлениях утомления, особенно при наличии болей в мышцах, проводятся 2 массажа в шестидневку; при обычных условиях — один.

Если нет возможности пользоваться массажем, то следует заменить его самомассажем ног и вооруженной руки. Самомассаж проводится в дни тренировок после приема душа, в остальные дни — после утренней гимнастики. Проведение самомассажа в свободные от тренировок дни может иметь место и при пользовании массажем.

Во время обычной тренировки массаж следует производить регулярно один раз в шестидневку. В период интенсивной тренировки и особенно в последние; 2—3 шестидневки, предшествующие соревнованию, массаж может быть использован значительно шире. В дни тренировочных боев возможно применение краткого сеанса массажа вооруженной руки и ног перед разминкой.

Из приемов по преимуществу используются растирание, разминание и поколачивание, проводимые в быстром темпе со средней силой. Общая длительность такого массажа не свыше 12—15 мин.

Краткие массажи могут быть использованы также в перерывах между боями. Они носят характер указанного выше массажа, но с ограничением массируемого участка: только предплечье или плечо вооруженной руки, голень или бедро одной из ног. Участки определяются в зависимости от ощущений утомления у бойца. Такие краткие сеансы массажа должны проводиться перед упражнениями типа разминки.

Длительные общие массажи имеют место и в этом периоде тренировки. При наличии возможности они проводятся после каждой тренировки, при отсутствии, возможности — в дни тренировочных боев.

В период соревнований массаж может применяться в виде: а) вводного и.

восстанавливающего массажа во время самих соревнований, б) длительного, обычного типа массажа в конце каждого дня соревнований, в) легкого (длительностью в 20—25 мин.) общего массажа в утренние часы, если соревнования начинаются во второй половине дня.

Обычного типа массаж в конце дня соревнований может иметь место лишь в том случае, если это не связано с необходимостью пользоваться услугами незнакомого бойцу массажиста. При необходимости смены массажиста на период соревнования целесообразней вообще отказаться от массажа, так как изменение манеры проведения массажа может привести к резкому снижению особенно ценных для фехтовальщика качеств работы нервно-мышечного аппарата — резкости, быстроты и т. п.

## **V. О ГИГИЕНЕ ОДЕЖДЫ ФЕХТОВАЛЬЩИКА**

Одежда фехтовальщика с точки зрения регулирования теплоотдачи нерациональна, так как вызывает усиленное выделение пота. Но поскольку этот костюм предупреждает спортивные травмы, значительные его изменения невозможны.

Задача поэтому сводится к тому, чтобы подобрать материал для изготовления костюма так, чтобы он был достаточно гигроскопичным, воздухопроницаемым и пористым, обеспечивающим наибольшие возможности теплоотдачи. Таким материалом является, например, рогожка.

После боя или занятий одежда обязательно должна быть тщательно проветрена. Недопустимо надевание влажной от оставшегося пота и непроветренной куртки.

Крайне важно наличие у фехтовальщика двух смен одежды, которую необходимо как можно чаще мыть.

Совершенно обязательно ношение спортивной одежды не только на соревнованиях, но и в часы тренировок.

## **VI. СПОРТИВНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА**

Травмы при фехтовании и рукопашном бое обуславливаются в основном: а) недоброкачеством или отсутствием защитных приспособлений, б) плохим качеством оружия, в) плохим оборудованием мест занятий, г) нерационально построенными и плохо организованными занятиями.

Наиболее часты при фехтовании и рукопашном бое ушибы. В первую очередь следует отметить ушибы пятки, получаемые в момент выпада. Ушиб является результатом занятий в обуви с тонкой подошвой без подкладки под пятку, на каменистом грунте, на досчатом полу или помосте без дорожки. Момент повреждения часто трудно уловим. Боли в пятке появляются после повторных ушибов.

При фехтовании на рапирах и шпагах ушибы локализируются главным образом в области плеча и предплечья вооруженной руки, грудной клетки, а у бойцов-женщин — в области грудных желез. При бое без масок могут наблюдаться ушибы лица, иногда сопровождающиеся тяжелыми

последствиями (известен случай ушиба внутреннего края глазницы с последующей почти полной потерей зрения на один глаз).

В бое на эспадронах могут быть ушибы вооруженной руки и, в частности, костей запястья и кисти. Наиболее часты ушибы тела при грубых, неточных ударах, при захлестывании клинков. Чрезвычайно болезнен и опасен по своим последствиям ушиб локтевого нерва.

При фехтовании на штыках и при рукопашном бое следует отметить ушибы оружием пальцев и кистей у бойцов, а также у преподавателей или бойцов, стоящих с тренировочной палкой, ушибы головы при неточно обозначенном ударе прикладом, не остановленном на нужном расстоянии от головы партнера. Наблюдаются и более сильные, чем при бое на других видах оружия, ушибы туловища, нижних конечностей, а также ушибы половых органов.

Из растяжений наиболее часты растяжения приводящих мышц бедра, происходящие в момент выпада на скользком полу или грунте. Встречаются также: а) растяжение связок и сумки пястно-фалангового сустава большого пальца вооруженной руки, а также коротких мышц этого пальца в результате резкого стыка оружием, при котором происходит переразгибание большого пальца (лицам, страдающим указанным растяжением, рекомендуется восьмеркообразное бинтование большого пальца по типу используемого в боксе.); б) растяжение связок и сумки локтевого и лучезапястного суставов при занятиях или бое с тяжелым оружием. Они происходят в момент, когда оружие при ударе, не встретив тела противника, продолжает двигаться по инерции; в) растяжение мышц плечевого сустава, чаще всего наблюдаемое при использовании тяжелого оружия.

Ссадины наблюдаются при бое на эспадронах и штыках, реже — на рапирах (при грубых уколах). Наиболее часты ссадины предплечья и плеча вооруженной руки, боковых поверхностей грудной клетки, реже — подмышечной впадины, на стороне, обращенной к противнику. Могут быть ссадины кожи лица при вдавливании плохо изготовленной маски.

Потертости наблюдают в области пяток при плохо подобранной обуви и в области паха при неудачном покрое защитных треугольников, брюк и трусов.

Ранения чаще всего имеют место при поломке оружия во время боя, проникновении оружия под защитные приспособления (маску, нагрудник) и при бое или занятиях без защитных приспособлений, при плохой организации занятий (близко расположенные чучела и т. п.).

Наряду с поверхностными колотыми ранами в области лица и туловища известны случаи глубоко проникающих, ран грудной клетки с повреждением плевры; известны ранения глаз, носа и носоглотки, половых органов.

Необходимо отметить, также потерю зубов, происходящую чаще всего при проведении занятий без масок.

Из повреждений, не имеющих острого начала и относящихся скорее к числу типичных для фехтовальщиков спортивных заболеваний, следует указать: а) повреждение мышц, прикрепляющихся к наружному мыщелку плеча (супинаторов), происходящее, повидимому, в связи с резкими движениями



супинации, характерными для фехтовальщика; б) воспалительный процесс в области прикрепления трехглавого разгибателя плеча к локтевому отростку, связанный с разгибательными движениями в локтевом суставе, типичными для фехтования.

Мероприятия по предупреждению и борьбе с указанными спортивными травмами сводятся к следующему:

1) Все занятия без исключения должны проводиться при наличии защитных приспособлений — масок, нагрудников, налокотников, треугольников.

2) Оружие должно быть установленного размера и веса и подбираться с учетом физических данных и подготовленности обучаемого. Не следует пользоваться в начале обучения значительно утяжеленным оружием. Необходимо обматывать пуговицы оружия суровыми нитками или замшей для смягчения силы ударов и уколов.

3) Занятия и соревнования должны проводиться только в специальной одежде для фехтовальщиков. Надлежит уделять внимание состоянию обуви и наличию подкладки из резиновой губки под пяткой.

4) Перед занятиями и соревнованиями необходимо тщательно проверять состояние одежды, оружия и особенно защитных приспособлений, сеток на масках, хорошее держание маски на голове, наличие подбородников и т. п. Оружие должно быть особенно тщательно просмотрено для определения трещин и проверена его прочность путем 3—4-кратного укола в стену или чучело.

5) В случае поломки оружия, появления дефектов в снаряжении или защитных приспособлениях занятия или бой должны быть немедленно прерваны и могут возобновляться лишь по устранении причины, вызвавшей перерыв. Судейский аппарат при боях на рапирах должен особенно внимательно наблюдать за целостью оружия. Незамеченные во время боя поломки конца оружия могут быть причиной тяжелого ранения.

6) Состояние пола фехтовальных зал и грунтов площадок, крепление дорожек и размещение их в отношении друг к другу должны исключать возможность падения, получения растяжений и ранения друг друга.

7) Расстановка и состояние чучел и препятствий при рукопашном бое должны предупредить случайные ранения учеников или преподавателей. Категорически запрещается допуск на площадку посторонних лиц.

8) Доставка оружия при рукопашном бое с места его хранения на занятия должна быть так организована, чтобы исключалась какая-либо возможность случайного ранения.

9) Пользование оружием в отсутствие преподавателя должно быть запрещено.

10) Организация и методика обучения и тренировок в целом и отдельных занятий должны исключить возможность перенагрузки и перенапряжения и получения связанных с этим растяжений и других травм. Необходимо включение упражнений на растяжение для приводящих мышц бедра как меры профилактики растяжений и подготовки к более длинному и глубокому выпаду.

11) Необходима решительная борьба с грубыми ударами и излишней

азартностью при проведении занятий и соревнований.

12) Профилактика хронических спортивных заболеваний складывается из: а) подбора оружия по весу, соответствующему силе бойца; б) немедленного снижения нагрузки или прекращения занятий и организации лечения при появлении первых признаков заболеваний; в) допуска к занятиям после лечения по исчезновении всех или большинства симптомов заболевания.

## **VII. ОСОБЕННОСТИ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ**

Наблюдения за острым и кратковременным влиянием фехтования на занимающихся дают основания сделать вывод, что, не вызывая чрезмерной нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, оно значительно утомляет нервную систему. Во врачебном контроле в силу указанного необходимо особо внимательное наблюдение за ее состоянием.

При первоначальном врачебном осмотре следует тщательно выявить выраженность рефлексов, дермографизм, тремор век и пальцев и субъективные жалобы — самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, раздражительность и т. д.

При исследовании сердечно-сосудистой системы особое внимание врача должна привлечь реакция ее на скоростные нагрузки. Наличие субъективных неврастенических жалоб, значительное и длительно держащееся учащение пульса после нагрузки и другие признаки неврастении, даже при хороших показателях со стороны дыхательной системы, общей хорошей упитанности и т. д., должны врача насторожить и побудить его взять физкультурника под особое наблюдение. В случаях с выраженными явлениями неврастении следует порекомендовать отложить вступление в секцию фехтования на некоторый отрезок ирелшни и начать занятия в какой-либо другой секции, в которой нагрузка на нервную систему не будет столь выражена (лыжи, плавание, гимнастика и т. д.), — с последующим переключением на занятия фехтованием.

Регулярно проводимые врачебные наблюдения должны усиливаться в основной период тренировки и сосредоточиться на нервной системе. Особенно важны данные субъективных показателей. Появление тревожного, богатого сновидениями сна, чувство разбитости, вялость, трудность включения в работу, иногда расстройство деятельности желудочно-кишечного тракта (поносы), даже при отсутствии явлений падения веса, учащения пульса и т. д., — заставляют врача срочно реагировать и требовать изменения характера нагрузки при занятиях, главным образом за счет снижения удельного веса тактической подготовки (вольные бои, контры) и большего внимания общепфизиологической подготовке.

Появление более выраженных симптомов перетренировки в виде: 1) бессонницы по ночам, сонливости днем; 2) раздражительности, головных болей, снижения работоспособности; 3) потерн аппетита и расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта; 4) появления «ощущения сердца», неясных болей в груди и левой руке, легкой одышки; 5) падения спортивных результатов, особенно выражающихся в потере быстроты движений и точности

реакций, в трафаретности ведения боев и т. п. и объективно сопровождающихся падением веса, спирометрии и учащением пульса — требует перерыва в тренировке.

Наличие всех вышеуказанных симптомов отнюдь не обязательно для решения вопроса о прекращении тренировки. Достаточно появления некоторых из них и нарастания их интенсивности для того, чтобы установить перерыв, если предшествующее снижение нагрузки не дало результатов.

Самоконтроль при фехтовании является существенным дополнением к врачебному контролю. Кроме обычных наблюдений за весом, спирометрией, пульсом, особое внимание в дневнике самоконтроля должно быть обращено на:

1) Результаты прошедших занятий: отмечается состояние в начале занятий (занимался с желанием или без желания), быстро или медленно включился в работу и т. п., результаты занятий (чувствовал, что стал работать быстрее, точнее и т. п. или, наоборот, осознанная необходимость произвести движение более быстро не могла быть реализована), ощущение в конце занятий (удовлетворенность, утомление и т. п.).

2) Самочувствие вообще, а также во время и после занятий. Сюда включается степень работоспособности, наличие неприятных субъективных ощущений — одышка, сердцебиение и т. д.

3) Сон: характер сна, состояние после сна и т. д.

Регулярно проводимые наблюдения помогут как самому бойцу, так и тренеру и врачу регулировать нагрузку при тренировке и своевременно изменять характер тренировки.

Следует, однако, предостеречь от особой фиксации внимания занимающихся на субъективных ощущениях во избежание их необоснованного усиления у лиц с выраженными неврастеническими явлениями.

## **Глава пятая**

### **МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ<sup>1</sup>**

#### **А. МЕСТА ЗАНЯТИЙ**

Залы представляют собой закрытые помещения, специально оборудованные для проведения учебно-спортивной работы по фехтованию и рукопашному бою. Они используются преимущественно для работы по фехтованию (не исключая их использования для других видов спорта, гимнастики, игр). Занятия по рукопашному бою проводятся на открытом воздухе, с частичным использованием зала в осенне-зимний период.

Помещение должно удовлетворять общим требованиям, предъявляемым к каждому физкультурному залу как с технической, так и с гигиенической точек зрения в части емкости его, освещения, вентиляции, температуры, звукопроницаемости, чистоты и соблюдения безупречного порядка в нем (см. гигиенические требования к местам занятий, стр. 52—54).

При строительстве нового спортивно-гимнастического зала необходимо

---

<sup>1</sup> Автор — Н. Т. Поддобрый.

учитывать особенности, которые имеют некоторые оборонно-прикладные виды спорта, в том числе рукопашный бой и фехтование.

Основные особенности, которые необходимо учесть при строительстве и оборудовании спортивно-гимнастических помещений, таковы:

1. Занятия и соревнования по фехтованию проводятся с оружием, которое имеет различную длину (рапира — 110 см, эспадрон — 105 см, штык — 166,4 см). Это обстоятельство должно быть принято во внимание при расположении фехтовальных дорожек с введением между ними зон безопасности, которые гарантировали бы занимающихся, при групповом обучении, от получения ушибов или ранений. Поэтому расстояние между бойцами (справа и слева), различно в зависимости от длины оружия. Для рапиры оно равно 1,5 м, а для эспадрона и штыка — 2,0 м, считая от средней продольной линии одной дорожки до средней продольной линии другой (при условии, что ширина дорожки равна 1 м). Расстояние между дорожками в этом случае равно 0,5 м. Такое расположение возможно при обучении отдельным приемам, не требующим широкой амплитуды движений, по сторонам. При проведении же массовых учебных боев это расстояние должно быть соответственно увеличено от 2,5 до 3,0 м, так как возможны случаи подхода бойцов к краям дорожек. Общая зона безопасности, которая идет вокруг зала, независимо от длины оружия должна быть от 1,5—2,0 м от каждой стены.

2. При соревнованиях употребляются боевые резиновые дорожки (поле боя), размеры которых определены правилами<sup>1</sup>

Для рапиры — 12 X 2 м

Для эспадрона и штыка — 24 X 2 м

3. Для хранения оружия и защитных принадлежностей фехтовальщиков (маски, нагрудники, куртки, перчатки и т. п.) необходимо особое помещение, которое не предусмотрено в существующих спортивно-гимнастических залах обычного типа.

Что же касается кладовой для хранения фехтовального инвентаря, то таковая не требует увеличения площади в сравнении с теми, которые имеются при существующих залах.

4. При планировании подсобных помещений график движения должен быть определен в зависимости от расположения оружейной.

В настоящее время занятия и соревнования по фехтованию и рукопашному бою проводятся в спортивно-гимнастических залах, имеющих размеры 37 X 18, 25 X 13, 20 X 11, 18 X 9,0 м.

Зал 37 x 18 м встречается редко. Его огромная площадь позволяет проведение групповых занятий, методических сооров и соревнований как по фехтованию, так и по рукопашному бою. Одновременно с этим он может служить центром демонстрационной работы по ВХО.

Зал 28 x 13 м, разработанный инж. В.П.Поликарповым, может быть использован наиболее целесообразно при проведении занятий и соревнований по фехтованию. По рукопашному бою этот зал дает возможность проведения занятий с полосой препятствий в 25 м. Максимальная единовременная вместимость этого зала определяется в 70 чел. Его площадь (364 м<sup>2</sup>) позволяет

<sup>1</sup> См. Правила соревнований по фехтованию, изд. 1938 г.

проведение не только занятий, но и соревнований по всем родам фехтовального оружия на одной и, с некоторым ограничением, на двух нормальных дорожках одновременно. Расположение специальной оружейной и правильно установленного графика движения делает его наиболее жизненным к хорошо разрешает проблему зала для фехтования (рис. 35).

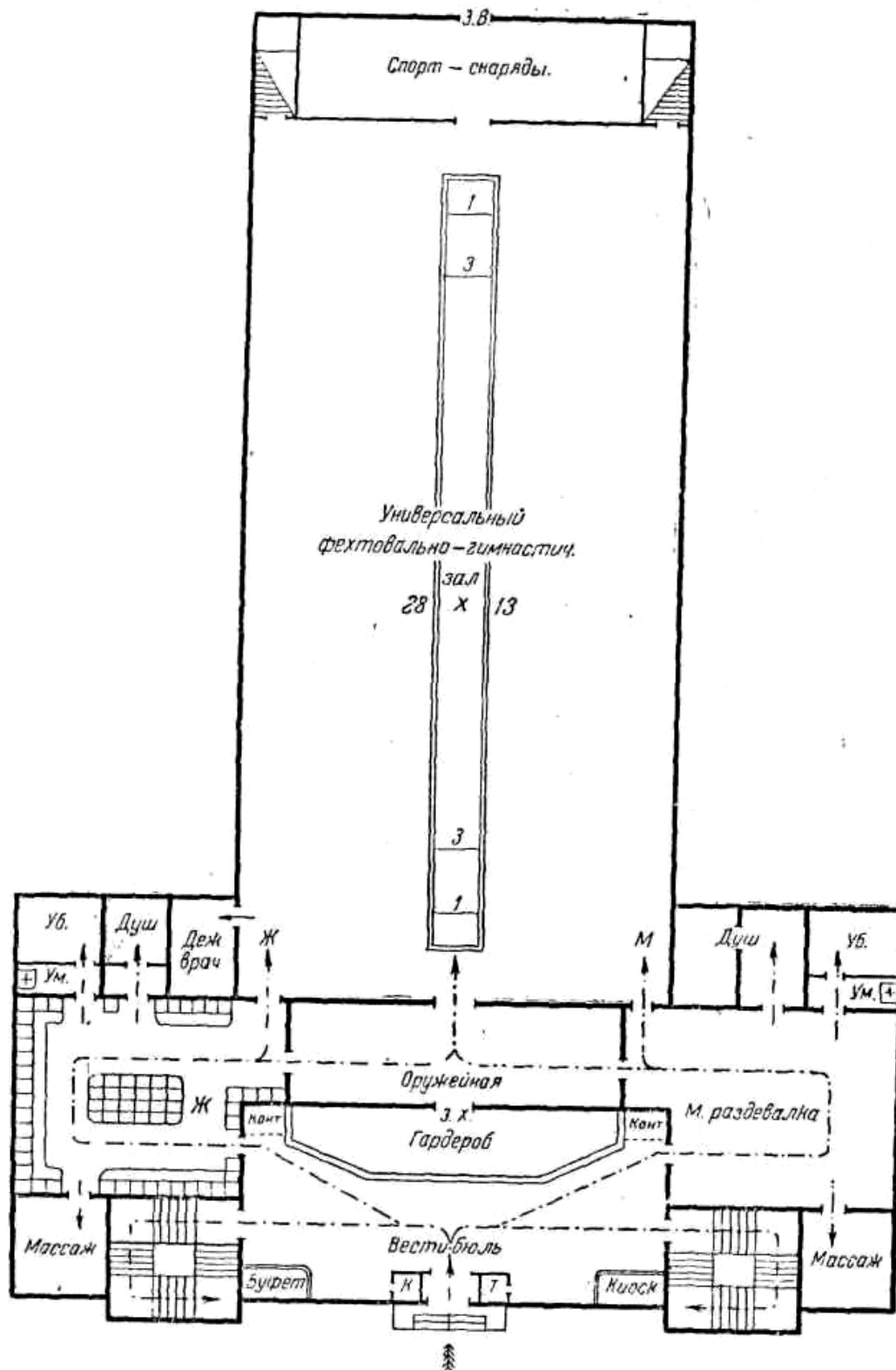


Рис. 35. Планировка фехтовально-гимнастического зала (28 × 13) — первый этаж.

Зал 25 X 13 м при максимальной его загрузке может вместить до 60 чел. занимающихся.

Соревнования по фехтованию возможны лишь на двух нормальных дорожках, с некоторым ограничением пространства для судей по рапире, и на уменьшенных дорожках — по эспадрону и штыку, а также по отдельным видам рукопашного боя, не связанным с громоздким инвентарем.

Зал 20 x 11 м позволяет проведение занятий максимум 44 чел. и соревнование по фехтованию на рапире только на одной дорожке и с ограниченными размерами дорожек по другим видам оружия. Возможны также занятия по отдельным разделам рукопашного боя.

Зал 18 X 9 м является наименьшим, в котором возможно проводить занятия по фехтованию и частично по рукопашному бою. Максимальная его единовременная вместимость — 20 чел., соревнование по рапире возможно лишь на одной дорожке и на уменьшенных — по другим видам оружия. Частично может быть использован для занятий по рукопашному бою. Такого рода залы следует допускать только в школе.

При строительстве же специальных физкультурных сооружений надо предусматривать для фехтования и рукопашного боя залы с большей площадью (см. табл. 3).

Расчет вместимости и расположения дорожек производится следующим образом: вначале определяется площадь зала ( $28 \times 13 = 364 \text{ м}^2$ ), затем из этой площади вычитается площадь зоны безопасности (по 1,5 м с каждой стороны зала, всего  $28 \times 1,5 + 28 \times 1,5 + 10 \times 1,5 + 10 \times 1,5 = 114 \text{ м}^2$ ), т. е.  $364 \text{ м}^2 - 114 \text{ м}^2 = 250 \text{ м}^2$  полезной площади. Необходим учет безопасного действия рапирой и эспадроном, которое будет на расстоянии 1,5 м от средней продольной линии одной дорожки (шир. в 1 м) до средней продольной линии другой.

На полезной площади  $250 \text{ м}^2$  по ее длине 25 м располагаются 17 дорожек (шир. в 1 м) с 16 промежутками по 0,5 м ( $17 \times 1 + 16 \times 0,5 = 25 \text{ м}$ ). Ширина полезной площади всегда определяет длину дорожки, в данном случае она равна 10 м, которые располагаются поперек зала. На дорожке помещаются одновременно 2 чел., что и определяет общее количество занимающихся  $2 \times 17 = 34$  чел. Для определения нормы площади на 1 чел. полезную площадь делят на количество одновременно занимающихся —  $250 \text{ м}^2 : 34 = 7,3 \text{ м}^2$ .

При занятиях на штыках расчеты производятся таким же способом, с учетом лишь того, что безопасное действие штыком равно 2 м. В этом случае мы получаем на той же полезной площади в  $250 \text{ м}^2$  13 дорожек, на которых находятся 26 чел. Норма площади на 1 чел. здесь равна  $9,6 \text{ м}^2$  ( $250 : 26 = 9,6$ ).

Для получения максимальной единовременной вместимости удваивают общее количество занимающихся (полученное вначале при распределении их по 2 на каждой дорожке). Удваивание возможно лишь в том случае, если длина дорожки, приходящаяся на двух занимающихся, не будет меньше 4 м.

Эти расчеты производят в зависимости от методических форм проведения занятий (2-шеренг., 4-шеренг.), необходимых в том или ином уроке, и от величины площади.

Расчет полезной площади для пары одновременно соревнующихся определяется с учетом размера нормальных боевых дорожек (для каждого вида оружия) и пространства, необходимого для судейской коллегии.

## I. НОРМАЛЬНЫЙ ФЕХТОВАЛЬНО-ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЗАЛ (28 X 13)

Наиболее целесообразным для целей подготовки к рукопашному бою и фехтованию является зал размером 28 X 13 (рис. 36).

Таблица

Наименование зал	Площади зала					Размеры фехтовальных дорожек								
	Основные размеры зала					при групповых занятиях и соревнованиях						в соревнованиях (открытых)		
	длина (м)	ширина (м)	высота (м)	площадь (м <sup>2</sup> )	кубатура (м <sup>3</sup> )	род оружия	полезная площадь (м <sup>2</sup> )	норма на 1 чел. м <sup>2</sup>	един. мест. (норм.)	максим. един. мест.	колич. учечных дорожек (и разл.)	полезная площадь в м <sup>2</sup>	норма на 1 чел. м <sup>2</sup>	количество боевых дорожек
Универсально-спортивный . . . .	37	18	7,5—8,0	666	5328	рапира	487,5	11,0	44	88	22 (15 × 1)	480	60	4
						эспадрон	487,5	11,0	44	88	22 (15 × 1)	576	72	4
Фехтовально-гимнастический *	28	13	6,75	364,0	2457,0	штык	495,0	14,5	34	68	17 (15 × 1)	576	72	2
						рапира	250	7,3	34	68	17 (10 × 1)	195	48,7	2
Средний спортивный . . . . .	25	13	6,0—6,5	325	2000	эспадрон	250	7,3	34	68	17 (10 × 1)	351	82,7	2
						штык	250	9,6	26	52	13 (10 × 1)	351	82,7	2
Малый зал . . . .	20	11	5,90	220	1298	рапира	220	7,3	30	60	15 (10 × 1)	195	48,7	2
						эспадрон	220	7,3	30	60	15 (10 × 1)	289	79,2	2
Гимнастический (школьный) . . . .	18	9	5,75	162	931,5	штык	210	9,5	22	44	11 (10 × 1)	299	79,2	2
						рапира	128	5,8	22	44	11 (8 × 1)	120	60	1
Гимнастический (школьный) . . . .	18	9	5,75	162	931,5	эспадрон	128	5,8	22	44	11 (8 × 1)	144	77	1
						штык	136	7,5	18	36	9 (8 × 1)	144	77	1
						рапира	87	4,3	20	20	10 (6 × 1)	120	60	1
Гимнастический (школьный) . . . .	18	9	5,75	162	931,5	эспадрон	87	4,3	20	20	10 (6 × 1)	144	77	1
						штык	90	5,6	16	16	8 (6 × 1)	144	77	1

\* Разработан инж. В. П. Поликарповым и помещен в данном учебнике (см. рис. 35, 36).

Прежде всего, если мы имеем боевую фехтовальную дорожку 24 x 2 м для пары фехтовальщиков, одновременно соревнующихся на ней, то дополнительно к этому еще необходимо иметь расстояние (согласно правилам соревнований) от торцового края резиновой дорожки до первого препятствия (стена, спортснаряд и пр.) не менее чем 1,5 м, а в норме 2 м. Следовательно, длина фехтовального зала определяется в 27—28 м. Имея ширину боевой дорожки, равную 2 м, и свободное пространство с обеих сторон дорожки соответственно в 1,5 и 3 м (необходимое для судейской коллегии), получаем ширину фехтовального зала равной 6,5 м. При одновременных занятиях на двух дорожках ширина зала, следовательно, должна быть не менее 13 м.

Учитывая возрастающее в нашей стране развитие фехтования и рукопашного боя как оборонных видов спорта, необходимо, наряду с другими залами, использовать спортивные залы 37 X 18 м.

Если такие спортзалы будут иметь нормальные помещения для хранения оружия и инвентаря для фехтования, то тогда мы будем иметь универсально-спортивный зал, годный как для проведения соревнований большого масштаба

(союзные, республиканские, областные) по гимнастике, спортиграм (теннис, баскетбол, волейбол), так и по фехтованию с большим количеством участников соревнований, а также и зрителей (от 500 до 1000 чел), для которых устраиваются особые места для сидения.

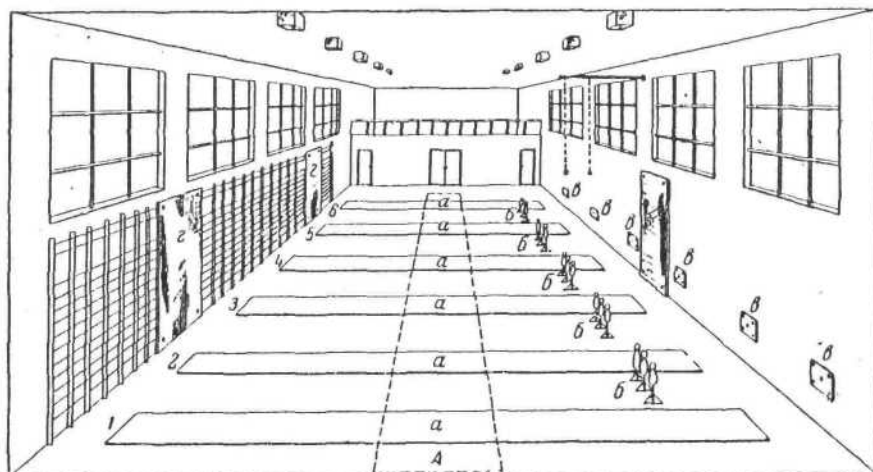


Рис. 36. Перспектива фехтовально-гимнастического зала (28 x 13). Вид с балкона для зрителей, во время учебно-тренировочных занятий (шведская стенка с правой стороны и часть другого спортивного инвентаря зала для ясности чертежа не показаны).

А — боевая резиновая дорожка 24 X 2 м, а — учебная дорожка — 10 X 1,20 м, б — неподвижные чучела, в — мишени для укола, г — зеркала.

Таким образом, из всего вышеизложенного мы можем сделать вывод, что нормы гимнастического зала 25 x 13 м должны быть увеличены до 28 X 13 м, что разрешит проблему занятий фехтованием (и том числе и соревнований) без значительных дополнительных затрат. Увеличение длины гимнастического зала на 3 м дает возможность получить нормальный фехтовально-гимнастический зал (28 X 13) наряду со спортзалами 37 X 18 м.

В нормальном фехтовально-гимнастическом зале 28 X 13 м можно проводить не только занятия, но и соревнования как по фехтованию на рапирах, эспадронах, шпагах, штыках, так и по отдельным разделам рукопашного боя. Особенностью данного зала является не только длина зала, но еще и дополнительное введение особого помещения, так называемой «оружейной» (для хранения фехтовального оружия и принадлежностей), расположенной между раздевальными, залом и вестибюлем.

Детальную планировку оружейной см. на рис. 37.

Такая рациональная планировка помещений дает возможность нормально регулировать занятия групп фехтовальщиков, гимнастов и спортсменов при наиболее рациональном графике движения занимающихся в этих группах.

Фехтовальное оружие не может храниться в обычной кладовой гимнастических спортнарядов. Это потребовало бы увеличения площади кладовой, создало бы неудобства при эксплуатации и увеличило бы опасности случайного пользования оружием лицами, не одетыми в специальные фехтовальные костюмы (что может послужить причиной и травматических повреждений).



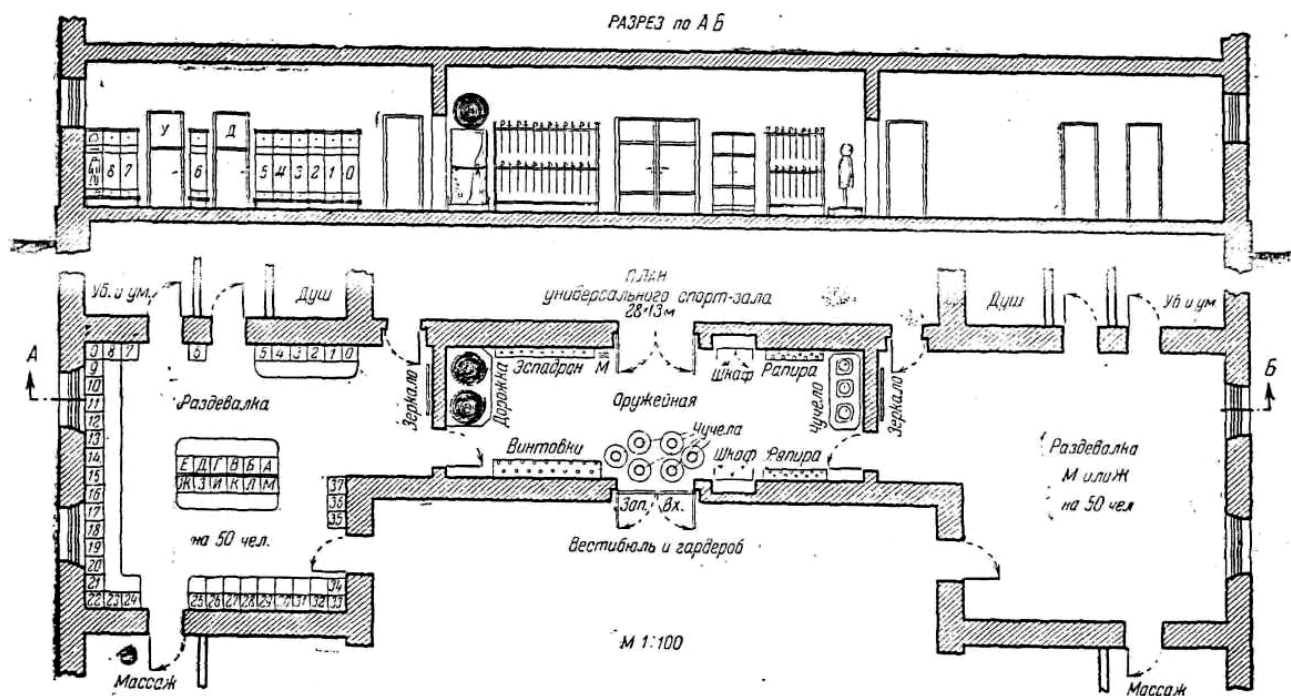


Рис. 37. Деталь планировки оружейной и раздевалок при фехтовально-гимнастическом зале, размер 28 × 13.

Из рис. 35 и 36 мы видим, что графики движения физкультурников и зрителей не пересекаются друг с другом, а сама система входов и выходов в зал для занятий невольно дисциплинирует и воспитывает физкультурника и зрителя в отношении санитарно-гигиенических и спортивно-технических правил. Эти правила таковы:

1) Вход в зал разрешается только в спортивно-гимнастических костюмах и обуви. Для этого необходимо обязательно пройти через шлюз-раздевальню, где размещаются также душевые, массажные и уборные. Для фехтовальщиков еще имеется оружейная где они получают оружие и выходят оттуда в зал.

2) Зритель из вестибюля, попадая во 2-й этаж, в фойе (кают-компанию), может пройти на балкон зала или в мужскую и женскую комнаты (курение разрешается только там).

Ориентировка большой оси зала при двухстороннем освещении преимущественно с севера на юг, т. е. меридиональная. Это избавляет от излишнего перегревания воздуха в зале (особенно в южных широтах) и устраняет ослепляющее действие солнца на занимающихся.

При одностороннем освещении зала (что нежелательно) общую ось зала надо располагать с учетом выноса окон на южную или юго-западную сторону, так как лучик дает излишнюю инсоляцию зала, чем полное ее отсутствие при ориентации окон на северную сторону.

При залах должны быть подсобные помещения: раздевальни с душами и уборными, массажные, кабинет врачебного контроля и самоконтроля, комнаты отдыха, комната для преподавателей и др.

Кроме того, при залах, в которых ведутся занятия по ВХО, должны быть специальные помещения: кладовая спортивного инвентаря и оружейная (см. рис. 37)

Кладовая спортивного инвентаря помещается в торцевой части зала. Высота потолков не более 3,20 м, высота дверей не менее 2,20 м, ширина 2,0—2 м. Общая

площадь от 15 до 20% от площади зала.

Оружейная помещается также в торцевой части зала, против кладовой спортивного инвентаря. Размеры ее рассчитываются в зависимости от количества оружия и инвентаря для фехтования. Для нормального фехтовально-гимнастического зала (28 X 13 м), при одновременной пропускной способности в 50 чел., площадь оружейной около 28-30 м<sup>2</sup>. Ширина - 3,0-3,2 м. Освещение естественное не обязательно. Искусственное - 15-20 люксов, до уровня пола. Высота двери не менее 2,20 м, ширина - 2 м. Оружейная оборудуется станками для хранения оружия, ящиками для масок, скамейками и индивидуальными шкафчиками стандартного типа для хранения костюмом и принадлежностей для фехтования.

Размеры остальных помещений и их оборудование обычные, как и для спортивно-гимнастических зал.

Таблица 4

Наименование	Габарит			Кол-во предметов для зала с пропускной способностью		
	дли на (м)	шири на (м)	высо та (м)	малы й гимн. 25 чел. (18 X 9)	нормаль ный фехт- гимн. 50 чел. (28 X 13)	универ с. спорт. 75 чел. (37 X 18)
Шведская стенка	1,00	0,20	2,60	10—	25—40	30—50
Шведская скамейка	4,00	0,24	0,30	15	5—8	8—10
Ящик для масок	4,00	0,30	0,30	2—4	4	5—6
Палка гимнастическая	0,01	0,015	1,10	2	60	80
Подвижные чучела	5	0,40	1,60	30	4—6	6—8
Неподвижные чучела	0,50	0,80	1,60	2—4	8—10	10—12
Мишени для уколов	1,50	0,35	—	4—5	25—30	30—40
Стол для судей	0,55	0,80	0,80	15	2	3
Доски (подв. мелов.)	1,50	1,00	—	1	1	2
Зеркала	1,50	2,30	1,80	1	2	4
Дорожки (резин. норм.)	—	2,00	—	1	2	4
Учебные дорожки	24	1,20	—	1	8—10	10—12
Аптечка	10	0,40	—	5—6	2	2
Маски эскадронные и для штыков	0,60 0,40	0,30 0,25	— —	1 по 30	60 50	60—70 60
Маски рапирные	0,30	0,50	—	по 30	60	80
Нагрудники эскадронные и для штыков	0,60 —	— —	— —	по 30 по 30	60 60	80 80
Налокотники и наколенники	1,10	—	—	по 30	60	80
Рапиры	1,05	—	—	по 30	60	80
Эскадроны	1,66	—	—	по 30	1	1

Фехтовальные винтовки	4			1		
Пианино (рояль)	—					

## II. ОБОРУДОВАНИЕ ЗАЛА

Предметами оборудования зала являются: 1) снаряды неподвижные или крепящиеся к стенам, полу и потолку, 2) снаряды съемные и подвижные, 3) оружие, 4) мелкий спортивный инвентарь.

Количество снарядов и спортивного инвентаря в зале зависит от его единовременной пропускной способности.

Необходимое количество снарядов и спортивного инвентаря для занятий но или указано в таблице 4.

## III. ЛЕТНИЕ СПОРТПЛОЩАДКИ

В целях лучшей организации и проведения занятий, соревнований и демонстраций по фехтованию и рукопашному бою в весенне-летний период рекомендуется устройство летних площадок на открытом воздухе.

Площадки (деревянный помост, трибуны и пр.) специально приспособляются для проведения открытых соревнований и показа приемов фехтования и рукопашного боя. Такого рода площадки используются и для учебно-тренировочных занятий.

Размеры площадки 32 x 18 м (см. рис. 38).

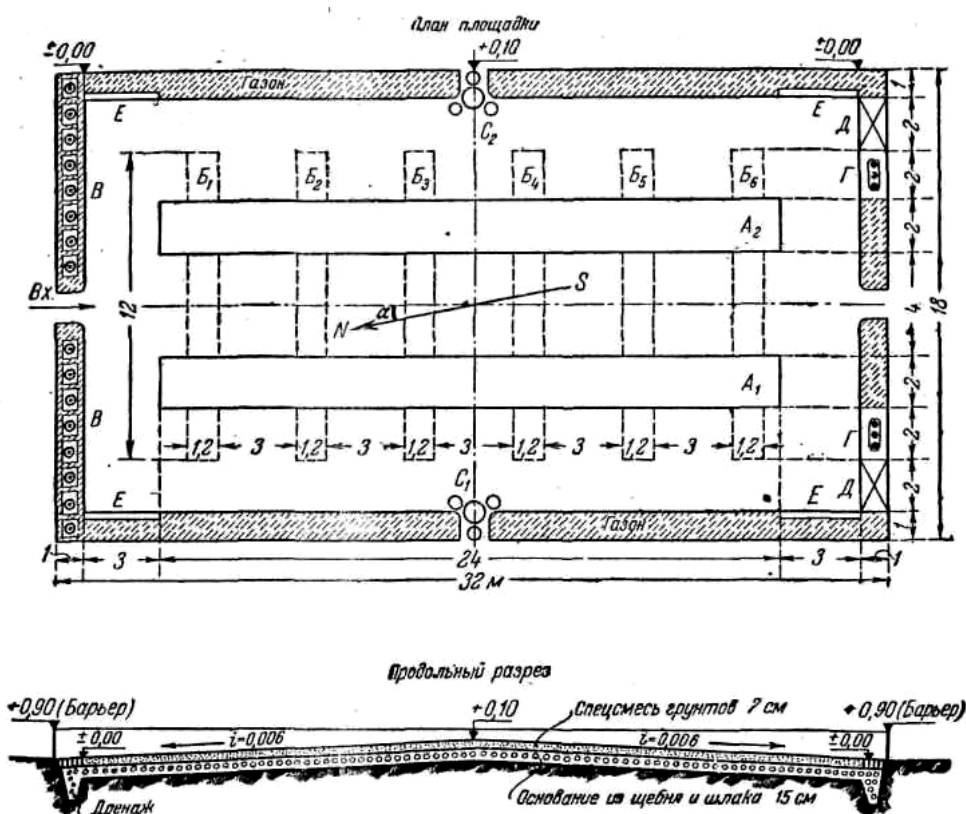


Рис. 38. Нормальная учебная площадка для ВХО (32 × 18 м).  
 А — боевые резиновые дорожки 24 × 2 м, Б — учебные дорожки 10 × 1,20 м, В — чучела для фехтования и штыкового боя, Г — различные препятствия для рукопашного боя (переносн.), Д — станки для оружия, Е — скамейки для занимающихся (переносные), С — судейские столики, α — угол отклонения от меридиана.

## Составы грунтов площадки

Наименование грунтов	Рецепты			Примечание
	А (‰)	В (%)	С (%)	
Высевки строительного мусора (не крупнее 2 мм)	50	—	10	Просеять через сито 5 мм
Растительная земля	30	20	40	Просеять через сито 10 мм
Песок речной, крупно-зериистый	20	30	40	Зерно до 1 мм
Мелкая гарь до 2 мм	—	30	—	
Глина в порошке	—	20	10	Высевки от мелкой гары Высушить и растолочь
Итого	100	100	100	

Соревнования по рукопашному бою, связанные с преодолением большого пространства, не требуют специальных площадок. Они обычно проводятся на боковых сторонах стадиона или же непосредственно на отведенных для этой цели участках (в районе расположения спортивных городков).

При устройстве площадок необходимо обеспечить соответствующей плотности грунт.

## Б. ИНВЕНТАРЬ И ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ ФЕХТОВАНИЯ

По своему назначению оружие подразделяется на два типа: оружие, только колющее (рапира и штык), и оружие и колющее, и рубящее (эспадрон).

В свою очередь рапиры подразделяются на два вида: рапиры с поперечным стержнем (итальянские) и рапиры без поперечного стержня (французские).

### 1. РАПИРА С ПОПЕРЕЧНЫМ СТЕРЖНЕМ

Рапира изготавливается из рессорной или инструментальной стали, легко гнущейся при уколах, но не теряющей своей формы при уколах и отбивах. Рапира сверху покрывается никелем и состоит из следующих частей: клинка, гарды, рукоятки и гайки. Длина собранной рапиры не более 110 см, вес не более 500 г.

Клинок имеет четырехгранную форму. Он суживается к концу и заканчивается кованой предохранительной шляпкой (часто называемой пуговкой). В клинке различают слабую часть (ближайшую к острию), служащую для нанесения уколов, и сильную часть (ближайшую к гарде), служащую для защит. Отрезок клинка, находящийся между сильной и слабой частями, носит название средней части. Клинок имеет навинтованную часть, называемую «хвостом», на которую надеваются гарда, рукоятка и навинчивается гайка, скрепляющая все отдельные части. Длина клинка до гарды различна, но не

более 90 см. В соответствии с длиной клинка имеют номера 1—6:

№№ клинков —	1	2	3	4	5	6
Длина (см) —	78	80	82	85	88	90

Стрелка прогиба клинка не более 3 см.

Пятка с заплечиками является основанием клинка, соединяющим его с хвостом и создающим упор для рукоятки и гарды.

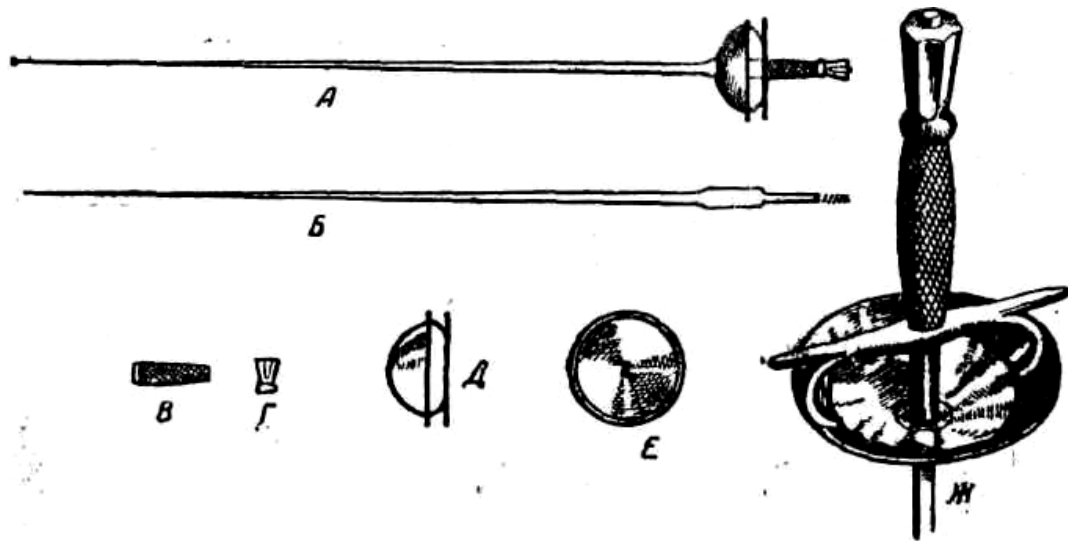


Рис. 39. Рапира с поперечным стержнем.

А — внешний вид собранной рапиры, Б — клинок с пуговкой, пяткой, «хвостом», В — рукоятка, Г — гайка, Д — гарда с поперечным стержнем (вид сбоку), Е — гарда (вид спереди), Ж — рапира (вид сверху), внутри гарды находится прокладка.

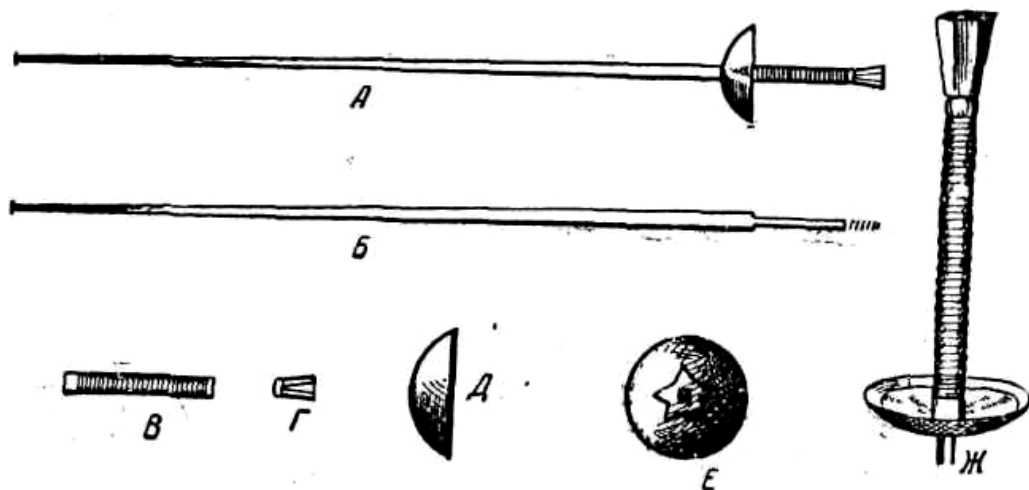


Рис. 40. Рапира без поперечного стержня.

А — внешний вид собранной рапиры, Б — клинок с пуговкой, пяткой, «хвостом», В — рукоятка, Г — гайка, Д — гарда (вид сбоку), Е — гарда (вид спереди), Ж — рапира (вид сверху), внутри гарды — прокладка.

Гарда с поперечным стержнем металлическая, служит для предохранения от нанесения уколов в кисть руки.

Гарда имеет форму чашки. Чашка должна быть круглой и выпуклой, с гладкой поверхностью, и иметь диаметр не более 12 см при глубине от 3—5,5 см. К краям чашки прикреплены металлические дужки, сечением 3—4 мм, длиной в 4—6 см, на которых приварен поперечный стержень длиной от 12—16 см и сечением 3—4 мм.

Прокладка делается из мягкой кожи, сшитой в виде подушечки с ватой внутри. Диаметр прокладки 8—10 см при толщине в 1—1,5 см. Она укрепляется с внутренней стороны гарды (на переднем крае рукоятки) и служит для предохранения пальцев рук от сильных ударов противника.

Рукоятка изготавливается из дерева, сверху покрывается мягкой кожей и поперек обматывается тонкой проволокой или шнурком. Поверхность должна быть шероховатой, для того чтобы рапира прочно держалась в руке. Рукоятка имеет четырехгранную форму, со слегка выпуклой и вогнутой широкими гранями. Она может быть и круглой. Общая длина рукоятки рапиры с поперечным стержнем должна быть 22 см.

Гайка делается из металла и навинчивается на хвост клинка, скрепляя все части рапиры. Размеры: длина от 3—5 см и сечение от 1,5—2 см.

Центр тяжести у хорошо собранной рапиры находится в 3—4 см от гарды. Регулировка его достигается соответствующим весом гайки.

## II. ЭСПАДРОН

Эспадрон представляет собой облегченную саблю. Эспадрон состоит из клинка, гарды (щитка), рукоятки и гайки. Гарда, рукоятка и гайка, соединенные вместе, называются эфесом. Требования к стали, из которой изготавливается эспадрон, те же, что и для рапиры. Общая длина эспадрона не более 105 см, а вес не свыше 500 г.

Клинок эспадрона, так же как и клинок рапиры, имеет сильную, среднюю и слабую части. Сильная часть служит для защит, средняя и слабая — для нанесения уколов и ударов (см. рис. 41).

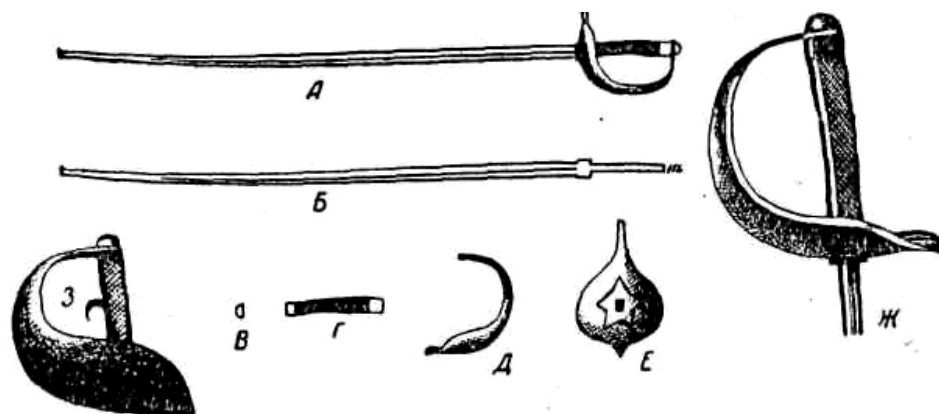


Рис. 41. Эспадрон.

А — внешний вид эспадрона; Б — клинок с пуговкой, «пяткой» и «хвостом»; В — гайка; Г — рукоятка; Д — гарда (вид сбоку); Е — гарда вид спереди; Ж — эфес эспадрона (вид сбоку); З — рукоятка со скобой.

В клинке различают: хвост, пятку, лезвие, обух, противолезвие, острие с пуговкой.

Хвост, пятка и острие аналогичны этим же частям рапиры. Лезвие — отточенная, режущая сторона клинка, равная 1/3 всей длины клинка от острия до гарды (служит для ударов). Обух — тупая (обратная лезвию) сторона клинка. Противолезвие — отточенная часть обуха от острия до начала дол. Желобок (долы) — продольная выемка с обеих плоских сторон клинка,

сделанная для облегчения веса оружия. Максимальная стрелка прогиба — 4 см.

Клинок имеет S-образную форму. Ширина от обуха до лезвия 5—8 мм, у гарды — 12 мм. Длина клинка — 88 см от гарды до острия, включая пятку. Правильно закаленный и соответствующий по форме клинок должен иметь при уколе прогиб в первой трети, считая от конца.

Гарда — тонкая, изогнутая металлическая пластинка, предохраняющая кисть руки от ударов. Она не должна иметь отверстий, в которых мог бы застрять конец эспадрона противника. Размер гарды не более 15 см — в направлении лезвия и 14 см — в направлении, к нему перпендикулярном. Гарда может быть различной формы.

Прокладка, как и в рапире, делается из мягкой кожи, сшитой в виде подушечки. Размер ее несколько меньше гарды (10 X 6 см). Прокладка укрепляется с внутренней стороны гарды и служит для предохранения пальцев рук от сильных ударов.

Рукоятка — обычно деревянная, несколько изогнутая по форме кисти, с насеченной поверхностью. Верхняя часть ее называется спинкой, боковые стороны брюшком. Рукоятка надевается на хвост клинка. Длина ее не более 16 см. Толщина 2—2,5 см. Гайка, навинчиваясь на конец хвоста, скрепляет все части эфеса с клинком.

Эспадрон считается хорошо уравновешенным, если имеет центр тяжести на расстоянии примерно от 3 до 5 см от гарды по направлению к острию.

### III. ФЕХТОВАЛЬНАЯ ВИНТОВКА

Штык на фехтовальной винтовке эластический, что отличает его от боевого штыка русской винтовки образца 1891 г.

Винтовка изготавливается из хорошего плотного дерева; по внешнему виду должна напоминать обычную русскую боевую винтовку образца 1891 г. Поверхность винтовки должна быть совершенно гладко выструганной и не иметь острых выступов. Общая длина винтовки 166,4 см, вес не более 4,5 кг.

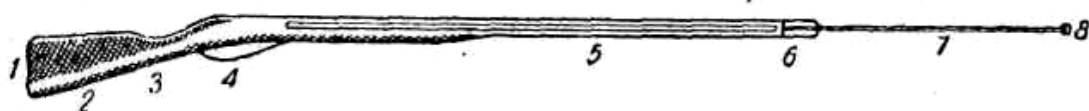


Рис. 42. Внешний вид фехтовальной винтовки.  
1 — затылок; 2 — приклад; 3 — шейка приклада; 4 — магазинная коробка; 5 — ствольная часть (с металлическими пластинками по бокам); 6 — трубка; 7 — штык; 8 — пуговка.

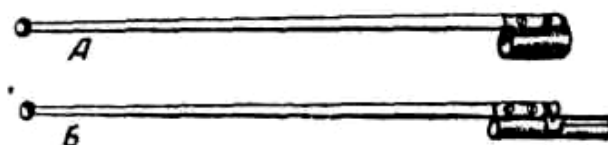


Рис. 43. Штыки:  
А — для фехтовальной винтовки; Б — для боевой винтовки.

Ствольная часть — деревянная, с врезанными по бокам для прочности металлическими пластинками. Длина пластинок равна длине ствольной части,

ширина 1,5—2 см, толщина 2—3,3 мм. Шейка приклада — часть винтовки, находящаяся в месте перехода ствольной части в приклад. Толщина шейки 4—5 см. Приклад — деревянный, длиной не менее 23 см, шириной у затылка не менее 10 см. Затылок составляет основание приклада. Он укреплен металлической пластинкой. В основании приклада различают два угла: один из них острый, другой тупой.

Магазинная коробка — состоит из деревянного бруска, находящегося впереди шейки приклада с нижней стороны ствольной части винтовки. Она имеет овальную форму и укрепляется сверху металлической пластинкой в виде скобы. Длина 18 см, ширина (в центре) 3 см, толщина бруска 1,3 см (рис. 42).

Штык представляет из себя металлическую эластичную гладкую пластинку, заканчивающуюся кованной шляпкой (пуговкой). Штык прикрепляется к трубке с помощью имеющегося на ней зажима. Трубка со штыком надевается на конец ствольной части винтовки. Существуют два вида трубок: один без выреза, другой со специальным вырезом для укрепления штыка на боевой винтовке. Длина штыка 43,2 см, ширина 13—15 мм, толщина 1,5 мм. Размеры трубок: а) трубка без выреза — длина 5—6 см, толщина стенок 2 мм, диаметр 3—4 см; б) трубка с вырезом — длина 6—8 см, толщина стенок 2 мм, диаметр соответствует диаметру ствола боевой винтовки (рис. 43).

Таблица 6

### Основные размеры и веса фехтовального оружия

Род оружия	Вес (кг)	Общая длина (см)	Размеры отдельных частей в см		
			клинок	рукоятка, приклад	гарда
Рапира	до 0,5	110	до 90	18	12 X 5,5
Эспадрон	до 0,5	105	до 88	16	15 X 14
Винтовка	до 4,5	166,4	до 43,2	23 X 10	—

## IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ К ОРУЖИЮ

Для прочности держания оружия в руке (кроме винтовки) участникам соревнований по фехтованию разрешается употребление ремешков, петель и скоб (мартингалов), надеваемых на палец, ладонь или запястье. Употребление этих принадлежностей возможно лишь при условии, чтобы концы их не свешивались и не образовывали петель, в которых могло бы запутаться оружие противника. Рука бойца, при этом, должна отстоять от внутренней поверхности гарды не больше чем на 2 см. Ремешок (петля) надевается или на запястье, или на ладонь руки и одновременно на указательный и средний пальцы.

Скоба (мартингал), употребляемая при работе с рапирой и эспадроном, должна быть металлической и хорошо отшлифованной. Передняя часть ее представляет квадратную пластинку 4 X 4 см (толщина 2 мм) с отверстием для хвоста клинка. Скоба надевается вместе с рукояткой на хвост клинка так, чтобы



с одной стороны ее квадратная пластинка прилегала к внутренней поверхности гарды, а с другой — плотно прижималась бы передним краем рукоятки (рис. 44).

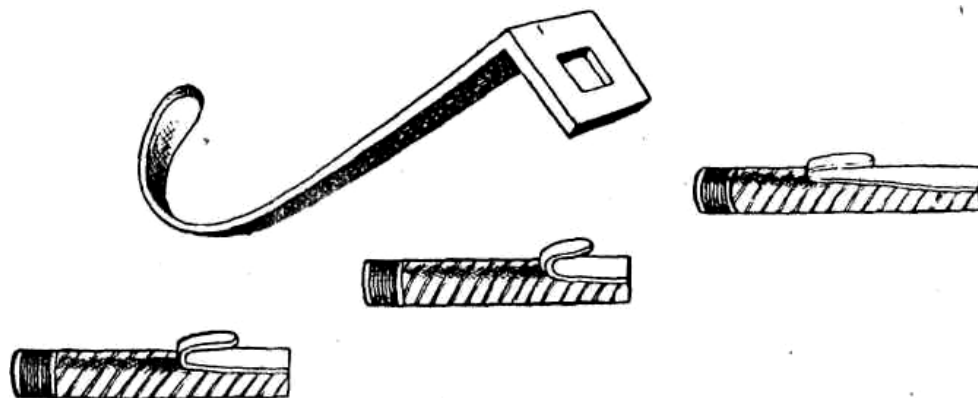


Рис. 44. Скобы различной длины и их крепление к рукояткам.

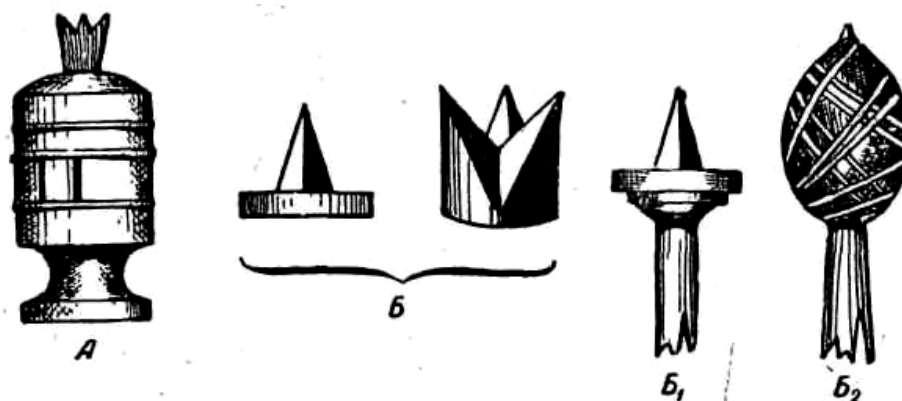


Рис. 45. Наконечники:

А — красящие (метчики); Б — задерживающие; Б<sub>1</sub> — задерживающий наконечник на пуговке клинка; Б<sub>2</sub> — вид задерживающего наконечника после обмотки.

У рапиры без поперечного стержня скоба прилегает к левой поверхности рукоятки, в то время как у эспадрона она находится внизу. Скобы имеют различную длину, и в зависимости от удобства управления и крепости держания оружия фехтовальщик выбирает нужную для себя скобу.

Задерживающие и красящие наконечники применяются в бою на рапирах для фиксации нанесенных уколов (рис. 45). Подразделяются на два вида.

Одни наконечники называются задерживающими. Они имеют шипы длиной не более 5 мм; основание наконечника в диаметре не более 5 мм. Такой наконечник прикрепляется к пуговке клинка с помощью нитки так, чтобы шипы возвышались над пуговкой не более чем 2 мм. Общая длина наконечника не свыше 2 см. Наконечники другого вида называются метчиками (маркерами). Они имеют внутри красящую жидкость, которая смачивает типы. При нанесении уколов шипы, соприкасаясь с одеждой бойца, оставляют метку красящим веществом.

## V. ХРАНЕНИЕ ОРУЖИЯ

Оружие в собранном виде хранится в специальных пирамидах, устанавли-

вающихся в вертикальном положении в кладовой или непосредственно в зале. Если оружие находится в разобранном виде, то отдельные его части (клинки, гарды, гайки) смазываются жировыми или маслянистыми веществами. Для этого используются тавот, рыбий жир, технический вазелин, машинное масло. Затем части оружия завертываются в бумагу, также пропитанную маслом, складываются в ящик и хранятся в сухой кладовой.

## VI. РЕМОНТ ОРУЖИЯ

Сломанный клинок может быть спаян. Все сломанные части точно соединяются и обматываются в местах перелома тонкой проволокой. Затем производится спайка при помощи олова и паяльника. Образовавшиеся в местах спайки утолщения и неровности стачиваются напильником. Необходимо помнить, что если клинок перекалить, то он теряет свои первоначальные эластические свойства, становится хрупким и быстро ломается при уколах и ударах, даже незначительных по силе.

Другие неисправности оружия (поломка гарды, смятая гарда, изношенность нарезки хвоста оружия и др.) исправляются в механической мастерской.

Во время занятий или боя клинок часто сгибается. Выпрямлять его нужно следующим образом. Взявшись правой рукой за рукоятку оружия, положить клинок на пол изогнутой частью вверх; поставить подошву левой ноги на клинок несколько ближе к гарде и тянуть оружие правой рукой вправо от себя, не стремясь поднимать его вверх, и надавливая при этом ступней на клинок. Этот прием повторяется несколько раз до выпрямления клинка (рис. 46).



Рис. 46. Способ выпрямления клинка.

## V. ОДЕЖДА И СНАРЯЖЕНИЕ

Костюм и снаряжение фехтовальщика состоит из куртки, брюк, нагрудника и дополнительных принадлежностей — бюстгалтера (для женщин), треугольника, наколенника, налокотника, перчаток, обуви и масок. Все это

должно быть аккуратно изготовлено из достаточно плотного материала и не должно стеснять движений бойца во время боя, должно облегчать работу судей при фиксации уколов или ударов и предохранять бойцов от повреждений и ранений.

Куртка изготавливается из белой (или светлой) прочной материи (рогожка или холст). Она должна быть подбита предохранительной материей (толстой парусиной или брезентом) на груди, на боку со стороны вооруженной руки, на плечах, подмышками и на рукаве вооруженной руки (минимально от плеча до локтя). Воротник — закрытый и высокий, хорошо защищающий всю шею. Куртка плотно облегает все тело, не затрудняя при этом дыхания и движений, и застегивается на боку, противоположном вооруженной руке (рис. 47, А). Длина куртки определяется линией сгиба ног в тазобедренных суставах при принятии фехтовальщиком положения боевой стойки.

Брюки изготавливаются из плотной материи (рогожка или холст); могут быть длинные или до колен. В настоящее время широкое распространение среди фехтовальщиков СССР и за границей получили брюки до колен. Они являются наиболее удобными потому, что они легки и не стесняют движений бойца (рис. 47, Г).

Пояс у брюк подшивается двойным слоем плотного материала (парусиной или брезентом). Он застегивается на пуговицы с левой стороны. Короткие брюки кончаются манжетами, которые застегиваются на пряжку с резинкой или же на пуговицы с внешней стороны коленного сустава. К таким брюкам надеваются длинные чулки или гетры белого цвета.

Нагрудник изготавливается из брезента и подбивается, волосом или ватой. Для фехтования на рапире и эспадроне его делают с правым рукавом, а для фехтования на штыке — с левым. У нагрудника для боя на штыках, кроме того, обязателен набедренник, прикрывающий бедро от уколов. Очень удобен и экономичен нагрудник, могущий быть использованным для всех видов оружия, с набедренником и рукавом. В этом случае рукав должен быть подбит с двух сторон ватой или волосом, так как при фехтовании на эспадроне нагрудник надевается на правую руку, а при фехтовании на штыках — на левую, для чего рукав необходимо вывернуть на другую сторону. Нагрудник может изготавливаться и с двумя рукавами (рис. 47, Б, В).

Под костюм лучше всего надевать трикотажное белье, так как оно хорошо впитывает пот и не препятствует его испарению.

Бюстгалтер защищает грудные железы женщин от сильных ударов или уколов. Изготавливается из плотной материи, подбитой ватой. Следует рекомендовать вшивать в материю специально сделанные для этой цели металлические (алюминиевые) чашки, соответствующие форме грудных желез, получившие большое распространение за границей. Бюстгалтеры имеют размеры 1 — 4.

Треугольник защищает от удара в область половых органов. Он изготавливается из толстой парусины или кожи и должен быть подбит ватой или волосом (рис. 47, Д). Часто употребляют металлические треугольники, по форме напоминающие суспензории.

Наколенник делается из фетра или кожи и служит для предохранения

колена от ударов или уколов. Особенно рекомендуется употребление наколенника новичкам. Наколенник надевается выпуклой поверхностью на наружную часть колена и с помощью ремешка закрепляется пряжкой или резинкой, находящейся с наружной стороны колена и не стесняющей его движений (рис. 47, Ж). Длина 22—24 см, ширина 12—14 см, толщина 0,3 см.

Налокотник обязателен для боя на эспадроне. Изготавливается из плотной кожи и служит для предохранения локтя от ударов. Надевается на локоть вооруженной руки аналогично наколеннику. Длина 12—14 см, ширина 7—9 см, толщина 0,3 см (рис. 47, Е).

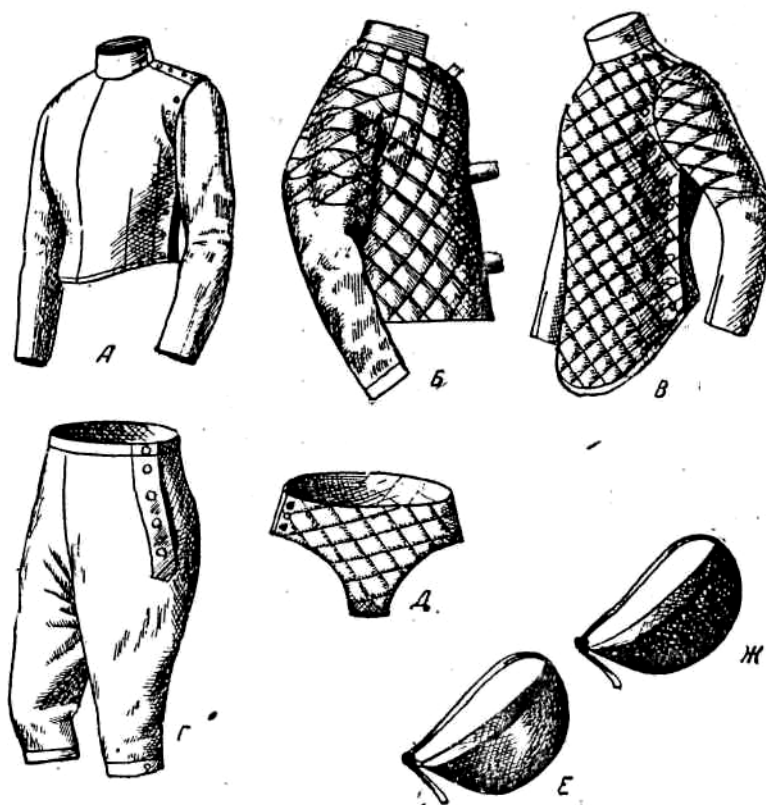


Рис. 47. Костюм и принадлежности фехтовальщика:  
А — куртка; Б, В — нагрудники; Г — брюки; Д — треугольник; Е — налокотник; Ж — наколенник.

Перчатки изготавливаются из кожи или брезента. Для боев на эспадронах и штыках они должны быть слегка подбиты (на тыльной поверхности кисти) ватой или волосом и имеют краги (выше кисти) для предохранения от ударов (рис. 48 1,3).

Независимо от того, для какого вида оружия изготовлена перчатка, она не должна стеснять движений кисти и с ладонной поверхности иметь тонкую кожу.

Рукавицы делаются из брезента или кожи, чаще всего левые, и употребляются исключительно при бое на штыках (рис. 48,2).

Маска служит для предохранения от повреждений головы и лица. Она должна быть прочной, удобной, легко надеваемой на голову и плотно удерживающейся на ней. Металлическая сетка, являющаяся составной частью маски, имеет различную степень упругости, зависящую от сечения проволоки. Наиболее легкие маски рапирные; наиболее тяжелые — эспадронные и маски

для штыка. Каждая фехтовальная маска состоит из следующих частей: сетки, кожаной прокладки с подбородником, валика и пружины (см. рис. 48 А, Б, В, Г, Д, Е).

Сетка должна быть прочной с ячейками, полностью предохраняющими от проникновения оружия, даже в случае его поломки. Она не должна давать отсвечиваний и иметь сечение проволоки для эспадрона и штыка 1—1,2 мм, а для рапиры — 0,8 мм.

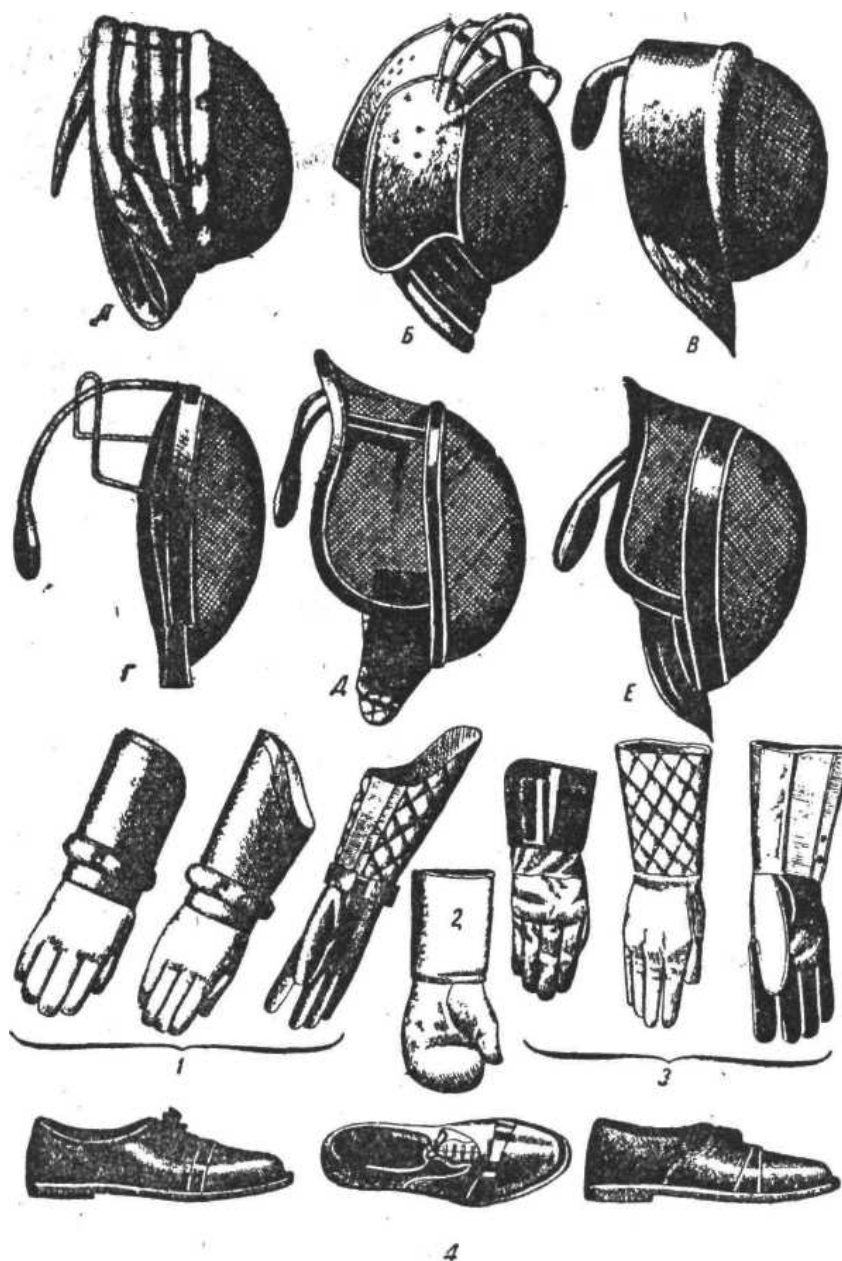


Рис. 48. Маски, перчатки и обувь фехтовальщика:

А, Б — маски эспадронные и для штыка, В — рапирная и эспадронная, Г — Е — рапирные; 1 — перчатки для эспадрона и штыка, 2 — рукавицы для штыка, 3 — перчатки для рапир; 4 — туфли (вид сбоку и сверху).

Кожаная прокладка с подбородником, подбитая ватой или волосом, прикрепляется к краю сетки по всей ее окружности. Прокладка заканчивается подбородником треугольной формы, предохраняющим от повреждений горло и шею бойца. Кожаный валик на эспадронных масках идет сверху вдоль границ окончания сетки и начала кожаной прокладки; служит для смягчения ударов в

бою. Пружина состоит из двух параллельно идущих сзади маски проволок, на концах которых укреплена мягкая кожаная подушечка с прослойкой ваты. Она служит для удержания маски на голове бойца.

На боковых сторонах маски, в местах, где приходится уши фехтовальщика, имеется несколько небольших отверстий (от 3 до 5) для лучшей слышимости объяснений, команд и т. д. Задняя же сторона маски должна быть по возможности закрыта подушечкой, укрепленной на пружине, или специально сделанной для этой цели кожаной прокладкой, что особенно необходимо для боя на эспадронах и штыках с целью предохранения головы от ушибов. Маску с внутренней стороны протирают денатурированным спиртом и этим дезинфицируют ее после употребления.

## **Г. ОБУВЬ**

Фехтовальщики обуваются в кожаные или парусиновые туфли с небольшим каблучком и с толстой подошвой. Для предохранения от ушибов (при выпадах) необходимо в туфлю под пятку подкладывать резиновую губку (рис. 48—4).

## **Д. СПЕЦИАЛЬНЫЙ ИНВЕНТАРЬ**

**Подвижное чучело** представляет собой манекен туловища с шаром (головой). Внутри манекен заполняется ватой или паклей, снаружи обтянут брезентом или кожей. Манекен укрепляется на металлических крестообразных трубках диаметром 2 см; высота его 1 м 60 см. Диаметр шара 20 см, длина туловища 50 см, ширина 30—35 см, толщина 10—15 см. Длина ручки 1 м 20 см, диаметр 20 см. Прикрепленные внизу колеса имеют диаметр 7 см, толщину 2—3 см. Внизу имеется рамка в форме треугольника, стороны которого равны 40 см. Употребляется по преимуществу при изучении атаки «стрелой» на рапире и эспадроне (рис. 49, Д).

**Неподвижное чучело** однотипно с подвижным, но на одной станине укреплены 3 туловища-манекена, которые используются по преимуществу при групповой работе. Высота 1 м 60 см, ширина 1 м 50 см. Размер туловища, как у подвижного чучела. Среднее туловище — съемное. Размер вертикальных (крайних) брусков станины 10 X 5 см, среднего 5 X 5 см, нижний горизонтальный (6 x 5 см) отстоит от пола на 20 см, а верхний (6 x 5 см) отстоит от пола на 35—40 см. Длина поперечного бруска (в основании чучела) 80 см, ширина 8 см, толщина 6 см (см. рис. 49, Г).

**Мишени** употребляются для обучения уколу. Имеют несколько размеров и изготавливаются из холста или кожи с прокладкой ваты. Мишени набиваются на деревянную четырехугольной или круглой формы рамку. На них имеются кружки разлитой окраски (красный, зеленый, голубой, оранжевый и т. п.), диаметром от 3 до 8 см, или же номера. Размеры мишеней 55 X 35 см или 40 X 35 см, круглые мишени диаметром 45 см (рис. 49, Ж, З, И); к мишени (И) прикреплено по бокам и внизу оружие (рапиры), которое можно устанавливать

в соответствующие позиции (6, 4, 2).

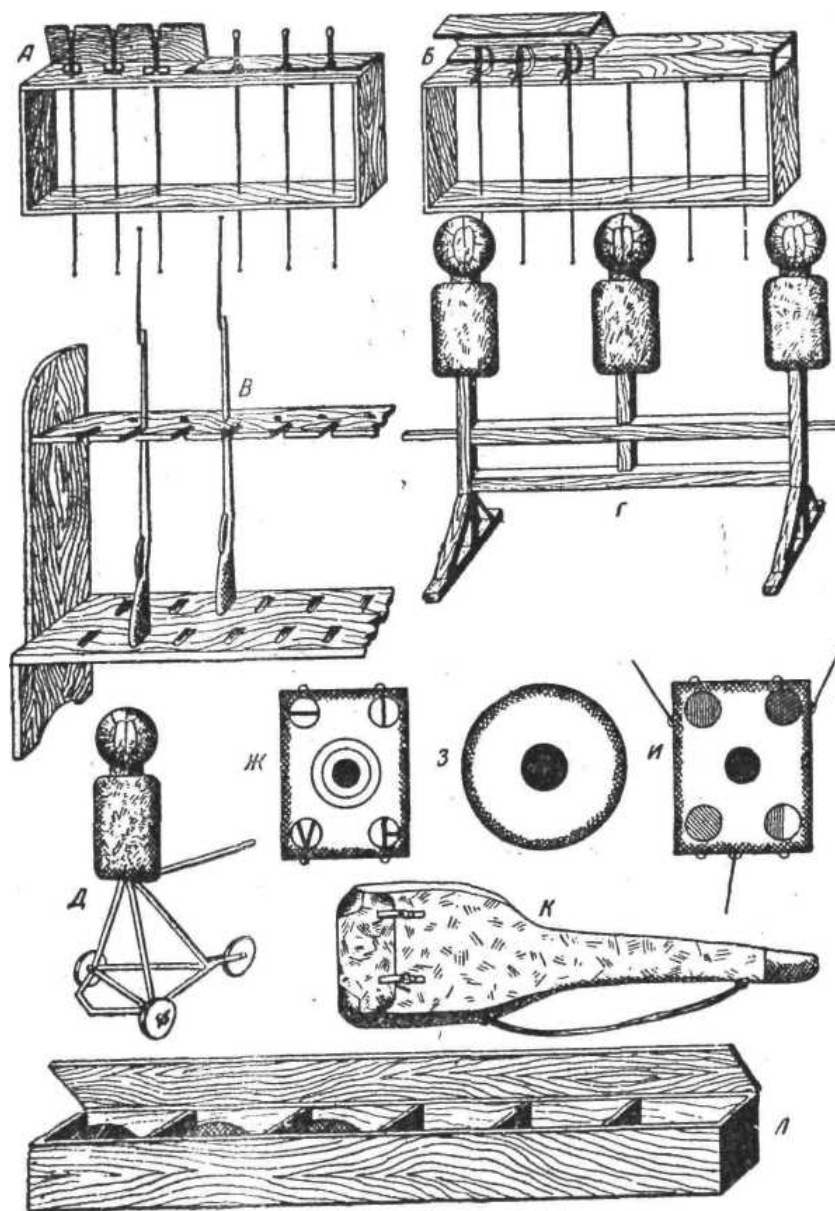


Рис. 49. Специальный инвентарь для фехтования:

А и В — подвесные станки для рапир и эспадронов; В — станок для винтовок;  
Г — неподвижные чучела; Д — подвижное чучело; Ж, З и И — мишени (подвесные); К — чехол; Л — ящик для масок.

**Дорожки** (поле боя) бывают резиновые или линолеумовые. Лучшими с гигиенической и технической точек зрения являются резиновые. Резина не должна быть гладкой, — это устраняет скольжение при передвижениях фехтовальщиков.

Дорожки бывают двух видов: учебные и боевые. Учебные имеют длину 6—10 м, ширину от 80 см до 1 м 20 см.

Размеры боевых дорожек следующие: для рапиры — 12 м длины, 1,80—2 м ширины и 0,3—0,5 см толщины; для эспадрона и штыка: длина 24 м, ширина от 1,8 до 2 м и толщина от 0,3 до 0,5 см.

**Чехлы** служат для переноски снаряжения и инвентаря. Изготавливаются из парусины или кожи. Общая длина от 1 м 30 см до 1 м 40 см. Чехол имеет узкую и широкую части. Длина узкой части 70—80 см, диаметр 7—10 см; диаметр широкой части 40—60 см. Такой чехол вмещает 4 рапиры, 4 эспадрона, маску,

2 пары перчаток, нагрудник (рис. 49, К).

**Ящик с крышкой для масок** имеет длину 4 м, ширину 30 см, высоту 30 см. Толщина досок 2 см. Ящик онутри разделен перегородками на 16 гнезд, в каждое из которых кладется маска (рис. 49, Л).

Подвесной станок для рапир и эспадронов имеет длину 2 м 20 см, высоту 55—60 см. Толщина досок 2 см, ширина 12 см. На верхней и на нижней досках просверливаются отверстия в 2—3 см, отстоящие одно от другого на 9 см для рапир и на 12 см для эспадронов. В станке для эспадронов необходимо сделать вырезы в верхней доске. Гарды рапир и эспадронов прикрываются крышкой. Станок такого, размера вмещает 20 рапир и 16 эспадронов (рис. 49, А, Б).

Станок для фехтовальных винтовок имеет длину 2 м 50 см, высоту 1 м 50 см; высота нижней площадки (от пола) 30 см, верхней 1 м 30 см, толщина досок 4 см, ширина 30 см. На переднем крае нижней площадки делаются углубления в 1 см, соответствующие форме приклада, а на верхней имеются вырезы диаметра 4,5 см для установки винтовок. Такие же углубления и вырезы могут быть сделаны и на заднем крае площадки, для установки второго ряда винтовок. Станок вмещает 50 винтовок в 2 ряда (рис. 49, В).

## **Е. ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ РУКОПАШНОГО БОЯ**

Организация и проведение занятий по военно-прикладному комплексу требует наличия специально оборудованных мест и спортивного инвентаря.

Местом для проведения занятий служит площадка 32 X 18 м, 40 X 30 м (для 30 чел. занимающихся) и штурмовой городок с полосой препятствий (150 м), которым пользуются для проведения соревнований и сдачи норм ГТО II ступени.

Препятствия и принадлежности для рукопашного боя можно разделить на следующие отделы: 1) учебно-боевое оружие; 2) шанцевый инструмент; 3) инвентарь и принадлежности для штыкового боя (переносные и постоянные), 4) инвентарь для преодоления препятствий: а) для прыжков через горизонтальные и вертикальные препятствия, б) инвентарь для перелезания; в) инвентарь для ползания, пролезания и равновесия); 5) инвентарь для гранатометания.

## **І. ОРУЖИЕ**

Винтовка с боевым колющим штыком, образца 1891 г., имеет длину 165 см и вес 4,5 кг. Длина штыка (лезвие) — 44 см (см. рис. 50, А). Винтовка без штыка, образца 1891 г. (см. рис. 50, Б). При изготовлении фехтовальных винтовок необходимо обратить особое внимание на их развеску. Это в значительной степени оказывает влияние на управление винтовкой во время учебно-тренировочной и спортивной работы. Центр тяжести у хорошо уравновешенной винтовки должен быть в 15—20 см впереди шейки приклада. Штыки на боевых (учебных) винтовках, во избежание их срывов во время занятий, закрепляются тонкой проволокой или шпагатом за хомут НК и трубку штыка. Ствольную часть винтовки обматывают фитилем или толстой лентой (тесмой) и этим предохраняют винтовку от порчи при работе с нею во время



занятий и соревнований. На конец ствола винтовки укрепляется с помощью плоского железного кольца небольшой резиновый мячик, покрываемый сверху куском материи.

Для изучения приемов боя с малой лопатой и невооруженного с вооруженным применяется винтовка без штыка. Длина ее 165 см, вес 2—3 кг (рис. 50, В).

Револьвер — деревянный, по образцу боевого револьвера системы «Наган», используется для изучения приемов боя невооруженного с вооруженным. Вес 500 г (рис. 50, Ж).

Нож — деревянный или железный, с тупыми краями и концом, имеет длину 25—35 см, ширину 3—4 см, толщину 0,3—0,5 см (рис. 50, Г).

Малая лопата имеет общую длину 52 см, вес 1 кг. Длина металлической части 18 см, ширина 16 см, толщина 0,2 см, толщина ручки 3,5 см (рис. 50, Е).

Большая лопата имеет длину 1 м 10 см, вес 1,5—2 кг. Длина металлической части 25 см, ширина 19 см, толщина 1,5 мм. Толщина ручки 3,5 см (рис. 50, И).

Топор малый имеет длину 40 см, вес 1 кг. Ширина по лезвию 13 см, толщина 0,5 см, длина 16 см. Ширина обуха 5 см. Толщина ручки в месте хвата 3,0 см (рис. 50, Д).

Кирка имеет общую длину 60 см, вес 1 кг 700 г. Толщина ручки 3,5 см. Длина металлической части 35 см. Ширина одного конца 6 см, другого (конусовидного) 1 см (рис. 50, З).

## **II. ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ ШТЫКОВОГО БОЯ**

Тренировочная палка с шаром представляет собой деревянную, гладко выструганную палку, длиной 1,9—2,0 м, толщиной 4 см. На одном конце палки (для подставки под удары) прикрепляется кожаный или брезентовый шар, набитый внутри

**СТР. 81-82 ОТСУТСТВУЮТ (нет листа)**

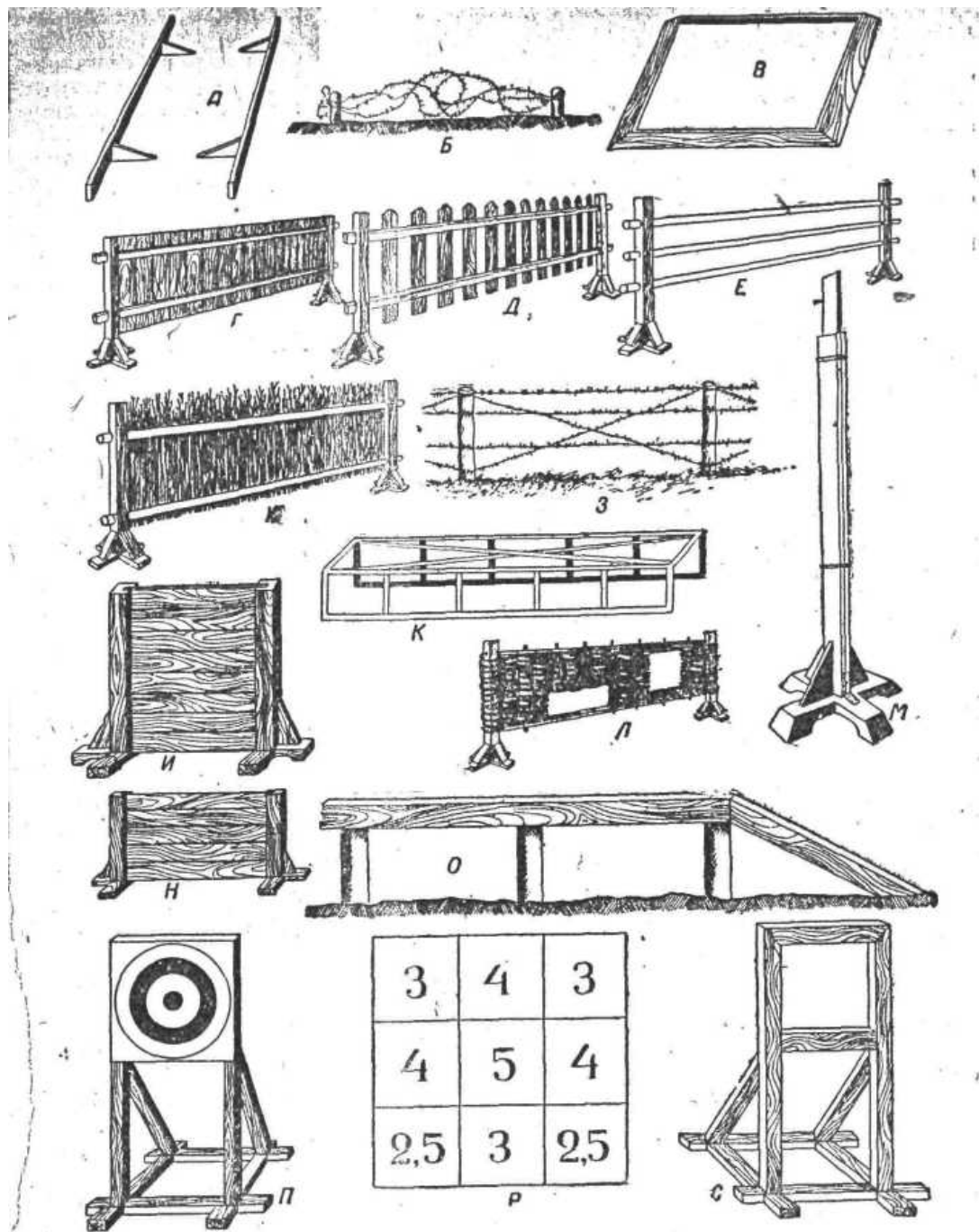


Рис. 51. Инвентарь для преодоления препятствий и гранатометания.

А — бортики, Б — «силки», В — деревянная рама — «юконт», Г — гладкий палисад, Д — палисад зубчатый, Е — изгородь, Ж — кустарник, З — проволочный забор, И — забор, К — подлаз, Л — плетень, М — стойка, Н — барьер, О — бревно, П — вертикальная мишень, Р — горизонтальная мишень (в клетках указаны очки), С — «юконт».

Изгородь — длина 2,0 м, высота 0,8 м состоит из двух вертикальных толщиной 6 X 4 см и трех горизонтальных деревянных брусков толщиной 6x3 см (рис. 51, Е).

Кустарник — длина 1,5—2,0 м, высота 0,8—1,0 м. Деревянные бруски имеют те же размеры, что и у гладкого палисада. Кустарник делается из хвороста или веток. Верхняя перекладина может быть использована и для прыжков «наступая» (рис. 51, Ж).

Проволочный забор — представляет из себя вкопанные в землю на 0,5 м столбики сечением 10 см, возвышающиеся над ней на 80 см и отстоящие друг от друга на расстоянии 1,5—2,0 м. Между столбиками натянута проволока или

веревка в 3 или 4 ряда (рис. 51, З).

Стойки для прыжков в высоту и гранатометания — состоят из брусков толщиной в 5—7 см. Высота стоек 2 м. Стойки могут быть переносные с крестовинами или вкопанные в землю.

Стойки делаются по типу стоек для прыжков в высоту с разбега, употребляемых в легкой атлетике (рис. 51, М).

### **III. ДЛЯ ПЕРЕЛЕЗАНИЯ**

Забор — должен быть высотой 2—2,2 м для мужчин и 1,5 м для женщин. Может быть сделан с двумя и тремя пролетами. Доски толщиной в 3 см. Столбы сечением 15 см. Забор может быть переносный, с крестовинами из деревянных брусков, и постоянный, столбы которого вкопаны в землю на глубину 1,5 м. Две нижние доски должны выниматься, чтобы забор служил также для подползания. Две верхние доски также должны сниматься для изменения высоты забора (рис. 51, И).

Барьер (переносный) — имеет высоту от 1,20 до 1,35 м, ширину 2 м. Столбы сечением 8—10 см. Толщина досок 3 см. Столбы укрепляются на крестовинах (рис. 51, И).

### **IV. ДЛЯ ПОДПОЛЗАНИЯ, ПЕРЕЛЕЗАНИЯ И РАВНОВЕСИЯ**

Подлаз — представляет из себя проволочное ограждение, скелет которого делается из деревянных реек 7х4 см. Длина 5 м, ширина 0,8 м, высота 0,5 м (рис. 51, Я).

Плетень — с вырезанными окнами; длина 2—2,5 м, высота от 0,5 до 1,35 м, толщина столбиков 7 х 5 см, поперечных планок GX4. Размер одного окна 50 X X 40 см, другого 50 X 30 см. Плетень может быть использован И для опорных прыжков (рис. 51, Л).

Бревно — должно быть укреплено на столбах на высоте от 1 до 1,5 м. Столбы вкопаны в землю на глубину 1,5 м. К одному из вертикально установленных столбов бревна прикрепляется, горизонтально к земле, деревянный брусок размером 6 X 6 см на высоте 50 см. Этот брусок занимающиеся используют для опоры ног при взбегании на бревно во время преодоления полосы препятствий (Зачетного упражнения на ГТО). В учебных занятиях используются различные способы преодоления препятствий и для этой цели на одном из концов бревна, укрепляют бревно или доску для взбегания, как указано на рис. 51. Длина бревна для взбегания 1,5 м, сечение 20 см, толщина доски 4—5 см. Бревно может быть переносным — на крестовинах. Грунт под бревном должен быть обязательно мягким — песок, чшилки, взрыхленная земля (рис. 51, О).

### **V. ДЛЯ ГРАНАТОМЕТАНИЯ**

Граната (учебная) — соответствует по форме военной гранате образца 1914 г.; может быть металлической или деревянной с металлической оправой.

Вес гранаты — 7\*00 г (для мужчин, женщин и юношей) и 500 г (для мальчиков, девушек и девочек). Диаметр ручки 3,0 см, длина ручки 10,5 см, диаметр тела гранаты 5,0 см, длина тела гранаты 10,5 см, длина конуса между телом и ручкой по оси гранаты 2,6 см. Размер гранаты для всех возрастных групп (как указано выше) одинаковый.

«Окно» (вертикальная цель) — представляет собой деревянную раму высотой 3 м, сделанную из брусков 7 х 5 см (см. рис. 51, С). Окна могут быть сделаны из веревок, натянутых между столбами или деревьями. Вертикальная мишень — имеет те же размеры, что и окно, но к раме прибита фанера с начерченными концентрическими кругами, радиусом 15, 25, 35 см (см. рис. 51, П). Горизонтальная мишень сделана в виде деревянной рамы с 9 делениями, по 2 х 2 м каждое. Толщина брусков 7 х 7 см (см. рис. 51, Р).

### **3. ОДЕЖДА И ОБУВЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ РУКОПАШНЫМ БОЕМ**

Одеждой у занимающихся рукопашным боем может быть костюм типа «юнг-штурм» или же гимнастический костюм (майка, футболка, рейтузы). Если занятия проводятся зимой на открытом воздухе, то занимающимся рекомендуется надевать лыжный костюм или костюм хоккеиста.

Обувь должна быть кожаной (ботинки, сапоги) с толстой подошвой и каблуком.

При обучении приемам боя невооруженного с вооруженным или с несколькими вооруженными необходимо изготавливать одежду (гимнастерку, халат) из более плотного материала — парусины, холста и пр., который бы не рвался при проведении обоюдных приемов (захватов, бросков, кувырков и т. п.). Обувь должна быть мягкой, и без каблука.

### **II. ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ РУБКИ<sup>1</sup>**

Для обучения рубке и уколам употребляются: глина, соломенные жгуты; лоза (прутья), разного рода чучела, набитые соломой или мочалой. Для изучения приемов защиты от уколов пикой применяется палка. Глина для рубки тщательно перебирается и перетирается, чтобы удалить посторонние тела. Затем к ней прибавляется просеянный песок и немного воды для того, чтобы глина сделалась вязкой и плотной. Для рубки глина скатывается в конусы или в пирамиды высотой 30—35 см, шириной — вершина 4—6 см, а основание 15 см и более. Скатанная таким образом глина ставится на стойки. Высота стоек от 100 до 130 см. (рис. 52).

Для приготовления соломенных жгутов солома скручивается в два жгута толщиной 2—3 см. Затем оба жгута свиваются в один и укрепляются в стойке. Один конец жгута свободен. Стойки для жгута делаются в форме буквы «Т». К верхней перекладине стойки прикреплено кольцо, в которое и продевается жгут (рис. 53).

---

<sup>1</sup> Автор — М.Сазонов.

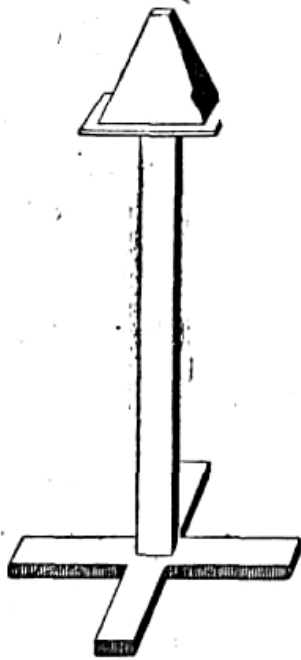


Рис. 52. Пирамида из глины, установленная на подставке.

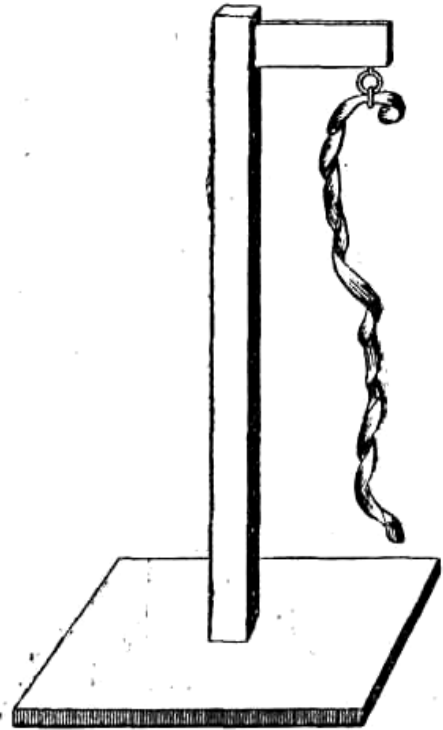


Рис. 53. Соломенный жгут, укрепленный на стойке.

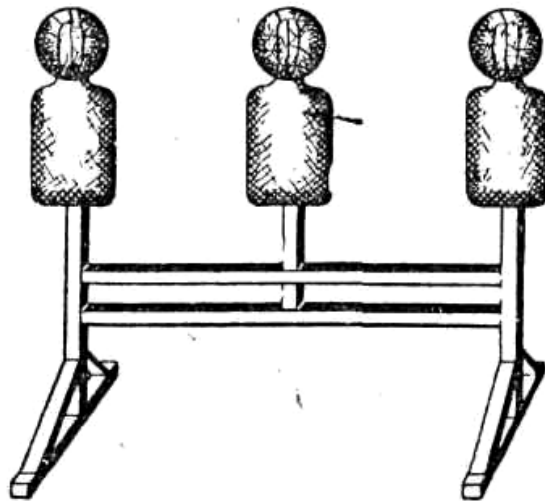


Рис. 54. Чучело для уколов.

Лоза (прутья) для рубки выбирается не сухая, а гибкая и очищенная от веток. Часто лозы соединяются в пучки (фашида). Пучки состояются из нескольких лоз преимущественно одинаковых размеров (около 1,5 м длины и 1—1,5 см толщины) и связываются вместе так, чтобы верхушка одной лозы была обращена к концу другой. Для установки лоз и фашин употребляются вращающиеся в горизонтальной плоскости крестовины, прикрепленные к столу на высоте 75—100 см. На концах крестовин просверливаются круглые дыры для установки лоз и фашин. Для уколов употребляются шары, 15—20 см диаметром, или чучела. Последние делаются из холста и набиваются мочалой, сеном, соломой и др. (рис. 54). Вместо пики (при изучении защит от укола пикой) употребляется круглая палка. Длина палки 2,5—3 м, диаметр 5—6 см.

# **ФЕХТОВАНИЕ**

## **Глава шестая**

### **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ<sup>1</sup>**

#### **А. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ**

Фехтование, как и все другие средства советской системы физической культуры, направлено на всестороннюю подготовку к труду и обороне. В выборе средств подготовки и методов обучения и тренировки современное фехтование исходит из неразрывной взаимосвязи общефизической подготовки со спортивным мастерством. Современный вольный бой предъявляет к бойцам исключительно большие требования быстроты и точности реакции на внезапные действия противника.

Особое внимание в бою уделяется простым действиям и использованию моментов подготовки противника к атаке для; Занесения поражения. Борьба в современном бое ведется за выбор момента действий. Поражение противника зависит от правильно выбранного времени атаки, точного расчета дистанции, направления оружия, быстроты и решительности выполнения задуманного плана действия. Техника современного фехтования и искания в этой области характеризуются отходом от старых классических форм и приемов, упрощением их и использованием более свободных, естественных прикладных форм движений, обеспечивающих большую готовность к внезапности и быстроте действий.

Все это выражается в упрощении формы стоек, свободном держании левой руки, разнообразии боевого положения правой руки, многократном чередовании положения боевой стойки со стойкой на выпрямленных ногах, передвижении бойцов шагом и бегом вперед, назад по дорожке и др.

Особенности техники не исключают необходимости основных, биомеханически и тактически наиболее обоснованных приемов. Разбор основ техники, тактики, методики обучения и тренировки в современном фехтовании и является задачей последующего изложения данной главы.

#### **Б. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ**

При наличии существенных различий в технике и отчасти тактике фехтования на отдельных видах оружия основные понятия, термины и положения являются общими для всех.

##### **I. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ**

**Время** — наиболее выгодный момент для соответствующего наступательного или оборонительного действия.

---

<sup>1</sup> Автор — К.Т.Булочко.

**Быстрота** — время, необходимое на исполнение того или иного ; приема в фехтовании. Быстрота может быть: а) максимальной, необходимой при действиях в один прием; б) прогрессивно-возрастающей, при которой первоначальные движения производятся в зависимости от скорости движения противника; заключительные же движения производятся с максимальной быстротой.

**Точность** — сохранение определенного направления и амплитуды движения, необходимых для поражения намеченной цели или защиты от противника.

**Дистанция** — определенное расстояние между противниками. Дистанция индивидуальна и зависит от роста (длины рычагов) бойца и постановки сзади стоящей ноги. Дистанции бывают: а) ближняя, — когда противника можно поразить вытягиванием вооруженной руки; б) средняя, — когда противнику можно нанести удар или укол вытягиванием руки с выпадом; в) дальняя, — когда нанесение противнику удара или укола возможно после предварительного шага вперед и выпада.

Примерное измерение дистанции может быть произведено в фехтовальной стойке. Если при этом оружие противников соединяется остриями, — дистанция дальняя; если острие доходит до середины клинков оружия противников, — дистанция средняя. Если острие касается гарды противника, а в винтовке соединяются деревянные части, — дистанция ближняя.

Точная дистанция субъективна, поэтому в бою важно различать «свою» дистанцию — свое расстояние, с которого можно поразить противника, и дистанцию противника, с которой может поразить противник.

**Соединение** — это соприкосновение оружия двух противников или руководителя и занимающегося.

В учебных занятиях, в вольном бою соединения могут быть в самых разнообразных положениях. Когда положение оружия исключает возможность получения укола (при вытягивании противником своего оружия без потери соединения), боец владеет соединением или закрыт; другой боец в это время будет открыт. Соединение носит то название, в каком находится закрытый боец. В практике вольного боя встречаются случаи, когда клинки соприкасаются в центре, острия оружия противников находятся против груди каждого и ни один полностью не закрыт, т. е. не владеет соединением. Это положение называется промежуточным соединением, или нейтральным. Название его определяется по индивидуальной позиции каждого из бойцов.

**Перемена соединения** — смена одного соединения на другое. В вольном бою смена соединения обычно производится бойцом, не владеющим соединением. Возможны двойные, тройные перемены соединений. Перемена соединений может являться приемом подготовки атаки.

**Вне соединения** — положение, когда оружие противников не соприкасается.

**«Чувство оружия»** — осязательное и мышечно-суставное ощущение, получаемое в соединении от надавливания или перемещения противником своего клинка и позволяющее бойцу воспринимать малейшие изменения в положении, тем самым часто предугадывая намерения противника.

**Поражаемое пространство** — участки тела, получение действительных ударов или уколов, в которые засчитывается бойцу как поражение.

**Фехтовальный сектор** — участок тела бойца, ограниченный двумя линиями. Если принять руку с оружием бойца, находящегося в фехтовальной стойке, за центр, через который провести взаимопересекающиеся йод прямым углом прямые линии, то получатся четыре фехтовальных сектора (рис. 108).

Для записи фехтовальных фраз и определения некоторых приемов каждый из фехтовальных секторов соответственно называется: верхний наружный сектор — № 3; верхний внутренний сектор — № 4; нижний наружный сектор — № 2; нижний внутренний сектор — № 1.

**Фехтовальная линия** — условная линия движения острия оружия бойца, ограниченная оружием другого бойца. Необходима для определения направления движения оружия в наступлении и обороне. Фехтовальная линия движения острия по отношению к оружию бойца может быть: 1) верхняя наружная; 2) верхняя внутренняя; 3) нижняя наружная; 4) нижняя внутренняя; 5) верхняя; б) нижняя.

**Фехтовальный темп (счет)** — промежуток времени, необходимый для выполнения одного приема слитно в один счет. Простые атаки выполняются в один темп, сложные — в два или несколько темпов. Быстрота темпа строго индивидуальна и зависит от техники бойца.

**Боевая линия** — прямая линия, проходящая через ступни впереди стоящих ног и каблука сзади стоящих ног (двух бойцов, стоящих один против другого в боевой стойке), называется боевой линией. Боевая линия определяет постановку бойца в фехтовальной стойке и направление движений бойца.

**Оружие в боевом положении** — положение, при котором в боевой стойке острие оружия бойца направлено в один из участков поражаемого пространства противника.

**Укол** — поражение противника или другой цели острием своего оружия.

**Удар** — поражение противника или другой цели режущим толчком лезвия своего оружия.

**Фехтовальная фраза** — сочетание нескольких приемов оружием и телом. В индивидуальных уроках и в вольном бою фехтовальная фраза заканчивается нанесением удара или укола одному из бойцов.

**Фехтовальный бой** — вольная спортивная схватка бойцов на учебно-спортивном оружии.

**Тактика фехтования** — метод действия бойца в условиях фехтовального боя

## II. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ

### (Основы техники движений фехтования)

**Положение «смирно»** — уставная стойка, фехтовальное оружие в правой или левой руке.

**Исходное положение** — положение, из которого выполняется переход в фехтовальную стойку и в котором бойцы отдают приветствие.



**Приветствие (салют)** — движение вооруженной рукой противнику и судьям в знак приветствия.

**Фехтовальная стойка** — наиболее целесообразное положение, принимаемое бойцом (или преподавателем) для ведения боя или учебных действий. Фехтовальная стойка может видоизменяться в зависимости от различных условий:

**Общепринятая стойка** — применяется для учебных занятий.

**Индивидуально измененная стойка** — зависит от манеры ведения боя или действия. В рукопашном бою применяется стойка в соответствии с положением «к бою» в штыковом бою.

**Стойка отдыха** — наиболее экономное положение, принимаемое бойцом во время ведения вольного боя. Характеризуется выпрямлением ног и расслаблением мышц.

**Стойка «вольно»** — положение отдыха, которое принимает боец в уроке и в перерыве вольного боя.

**Стойка преподавателя** — положение, которое принимает преподаватель в индивидуальном уроке.

Передвижения вперед для сближения с противником, назад — для удаления от противника, передвижения в сторону — применяются в целях наступления и защиты. По характеру выполнения передвижения могут быть следующие:

**Учебный шаг** — обычный шаг с акцентом (небольшим ударом) пятки о землю (вперед — с акцентом сзади стоящей ноги, назад — с акцентом впереди стоящей ноги).

**Боевой шаг** — быстрый эластичный фехтовальный шаг вперед или назад с целью сближения с противником или отступления.

**Скользящий шаг** — движение шага, где ступни ног, почти не отрываясь от пола, скользят вперед или назад.

**Двойной шаг** — движение, предназначенное для быстрого ухода или сближения с отступающим противником.

**Скачок** — двойной шаг, выполняемый в один темп — прыжком.

**Однотемповый шаг** — сближение посредством приставления сзади стоящей ноги. Обычно выполняется из широкой боевой стойки с последующим выпадом.

**Уклонение** — уход шагом в сторону или назад с целью избежать атаки противника или избегая атаки, одновременно нанести атаку.

**Показ укола** — вытягивание вооруженной руки или рук (в штыке). Показ укола всегда предшествует уколу с выпадом. В вольном бою вытягивание вооруженной руки является угрозой, такое положение называют боевым, ибо оружие находится в угрожающем для противника положении. На близкой дистанции показ укола может быть действительным уколом.

**Выпад** — видоизмененное положение фехтовальной стойки в виде широкого шага. Сзади стоящая нога прямая, впереди стоящая образует в коленном и тазобедренном суставе угол несколько более 90°, туловище и рука подаются вперед. Выпад используется при атаке со средней дистанцией.

**Возвращение с выпада** — движение вперед или назад в фехтовальную

стойку.

**Позиция** — определенное положение руки и оружия по отношению к телу бойца. В зависимости от тактического назначения позиция является вызовом противника на боевые действия или защитой. В фехтовании на рапирах 9 позиций, на эспадронах — 6 позиций, на штыке — 4.

**Перемена позиции** — переход из одной позиции в другую.

**Сбор** — переход из фехтовальной стойки по окончании урока или боя в исходное положение.

**Стук ногой** — один или двойной удар пяткой о землю, выполняемый при окончании урока или в бою как прием подготовки атаки.

### III. БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

#### Простые действия

Под простыми понимаются действия, состоящие из одного приема. К простым действиям относятся: простые атаки, простые защиты, ответные атаки и действия на подготовку, выполняемые в один темп (счет).

#### Сложные действия

Под сложными понимаются действия, которые состоят из двух и более приемов, из которых лишь последний имеет целью боевой результат — нанесение удара или укола или защиту от нападения противника.

#### Атаки

Атакой называется активное наступательное действие вооруженного бойца с целью поразить противника уколом или ударом.

**Простые атаки** выполняются в один прием или темп (счет). К ним относятся:

а) прямой укол — укол, нанесенный в тот же фехтовальный сектор, в котором было оружие или из которого нанесен укол без обвода оружия противника;

б) перевод — укол, нанесенный из одного фехтовального сектора в другой при обводе оружия противника;

в) перенос — укол, нанесенный из одного сектора в другой переносом своего оружия через острие оружия противника; г) удары — из различных позиций в различные секторы.

**Ответные атаки** — атаки после взятой защиты. Они могут быть

а) простые — следующие непосредственно после взятой защиты;

б) с выдержкой — следующие после защиты с выдержкой одного темпа;

в) с обманом — обманное движение после защиты, за которым следует действительная атака.

**Атаки с подготовкой:**

а) с действием на оружие, с захватом, завязыванием, ударом и т. п.;

б) со сближениями и обманами;  
в) комбинированные, т. е. атаки со сближением, действием на оружие и обманами.

**Контратаки** различаются:

а) на подготовку — атаки на предварительные действия и  
б) на атаку — атаки на атаку противника — одновременно одному из бойцов служат защитой.

**Повторные атаки** — атаки, немедленно повторенные вслед за неудавшейся атакой, могут быть:

а) на уход противника,  
б) на отсутствие ответной атаки со стороны противника,  
в) на ответную атаку противника с обманом.

**Атаки «стрелой»** — выполняются с максимально быстрым движением «броска» и с последующей пробежкой мимо противника; бывают простые и сложные.

**Ложные «атаки»** — не доведенные до конца, с целью вызвать противника на привычное действие.

### **Подготовка атаки**

Подготовкой атаки называются действия, предшествующие непосредственному нанесению укола или удара.

Цель подготовки — обеспечить успех проведения атаки. К подготовке атаки относятся: сближение с противником, действия на оружие, обман, вызов.

**Сближение с противником** — приближение с целью выигрыша расстояния (шаги, двойные шаги, скачки, подтягивание сзади стоящей ноги, бег и т. п.).

**Действия на оружие** — а) нажим; б) захват — отведение оружия противника в сторону нажимом своего клинка; в) завязывание — захват своим оружием оружия противника круговым или полукруговым движением, не теряя соприкосновения; г) удар по оружию — короткий, резкий толчок оружием по оружию противника; д) скользящий удар — резкий толчок оружием по оружию противника, проходящий вдоль клинка.

**Обман** — угроза бойцу оружием или каким-либо резким движением тела с целью заставить противника открыть для нападения один из поражаемых секторов. При обманах оружие бойца не должно касаться оружия противника.

**Вызов** — изменение положения оружия, движение тела или действие на оружие с целью вызвать противника на привычное действие.

### **Защита**

Защитой называется действие вооруженного бойца, имеющее целью отразить атаку противника оружием или избежать ее уходом тела.

Защиты бывают простые и сложные. Простые исполняются в одно движение (в один прием оружием, уходом).

Сложная защита состоит из двух и больше движений. Простые защиты в

свою очередь могут быть:

**Прямые** — отражающие оружие противника по кратчайшему пути из одного сектора в другой.

**Круговые** — оружие пойма описывает круг, возвращается в тот же сектор, в ту же защиту.

**Уступающие** — защита, при которой оружие бойца, не теряя соприкосновения с оружием противника, отводит его в другой сектор, в другую защиту.

**Защиты телом** — отклонение, уклонение корпуса, уход назад и бег назад.

## **В. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ УРОКА**

### **I. ГРУППОВОЙ УРОК**

Изучение и совершенствование техники, тактическая подготовка и тренировка фехтовальщика к соревнованиям являются единым процессом. Одной из основных форм организации занятий является групповой урок. В соответствии с подготовкой бойца уроки могут быть по преимуществу либо уроками обучения, либо тренировки. В основу урока фехтования положена единая схема, видоизменяемая в зависимости от конкретных задач.

#### **Первая (вводная) часть урока**

**Задачи:** 1) Построение, организация группы. 2) Умеренное общее, оживление обмена веществ (разогревание организма занимающихся), повышение внимания и эмоционального тонуса.

**Средства.** Построение и порядковые упражнения: ходьба в различном темпе, пробежки, подскоки, скачки, фехтовальные шаги с элементами «внезапностей»<sup>1</sup> и элементарные задания на различные условные, слухового и зрительного характера, сигналы.

Вводная часть обязательна в каждом уроке. Длительность ее от 3 до 5 мин. Вначале производится построение, затем сообщается кратко о задачах предстоящего урока. Построение, перестроение и команды — строевые, по уставу РККА.

Во вводной части урока фехтования используются простые и преимущественно знакомые движения. Они проводятся в нарастающем темпе, насыщаются элементами внезапности. Большое место уделяется упражнениям на быстроту и точность реакции и заданиям на условные сигналы. Команды краткие, в форме распоряжений.

#### **Вторая (подготовительная) часть урока**

**Задачи:** 1) Общая проработка мускулатуры (на силу, эластичность,

---

<sup>1</sup> Выполнение различных упражнений на заранее обусловленные сигналы или команды: поднятие руки, хлопок в ладоши, команда «бой», и т. д.

растягивание (расслабление), укрепление органов дыхания и кровообращения.

2) Подготовка нервно-мышечного и костно-связочного аппарата.

Частные задачи в связи с особенностями фехтовальных движений:

а) проработка принимающих наибольшее участие в фехтовальных движениях мышечных групп на эластичность, быстроту сокращения и расслабления;

б) подготовка к статической прерывистой динамической работе;

в) работа над правильной общей выправкой в фехтовальной стойке;

г) овладение равновесием собственного тела в различных условиях.

**Средства.** Гимнастические упражнения для отдельных мышечных групп типа вольных движений для рук, ног, туловища, с различной амплитудой, скоростью, в различных направлениях. Непрерывно чередующиеся фехтовальные шаги, скачки, выпады в разные стороны и другие элементы основных положений и движений. Упражнения на расслабление и внезапные сокращения отдельных мышечных групп. Упражнения на отдельных гимнастических снарядах и со снарядами (лазание по шведской стенке, равновесие на шведских скамейках, прыжки через козла, плинт и т. п.) Упражнения со скакалкой, с палками (бросание, ловля, работа на ударах), метание палок. Упражнения с палкой, с булавами, медицинболом. Пробежки и стартовые броски на ленточку. Упражнение на правильное ощущение общей и специальной выправки в учебной стойке и в выпаде.

В подготовительной части урока обращается основное внимание на совершенствование функций костно-связочного, нервно-мышечного аппарата и подготовку их к специализированной работе по фехтованию, общее укрепление мышечной системы, устранение недочетов физического развития, предупреждение возможностей, неблагоприятного воздействия фехтовальных движений на костно-мышечный аппарат (в силу их некоторой односторонности).

При качественной проработке мышц нужно давать упражнения различной интенсивности с большей амплитудой. Надо охватывать большое количество мышечных групп, чередуя их с движениями малой амплитуды, с упражнениями в расслаблении и внезапными сокращениями. Необходимо использовать дифференцированные расслабления и сокращения отдельных мышечных групп, производимые без выявления их в форме какого-либо движения. Особое внимание следует уделить упражнениям с палками. При выполнении этих упражнений обращать внимание на попеременную работу в сокращении (жиме) пальцев и расслаблении мышц руки в момент бросания, ловли, ударов и т. п. Следует также научить выполнению резких разгибательных движений в локтевом суставе вооруженной руки с естественной страховкой (жим пальцев) для предохранения от травм, могущих быть при некоординированном расслабленном разгибании с оружием в руках. Следует вырабатывать правильное ощущение выправки в фехтовальной стойке, в выпаде и т. п.

Длительность этой части урока колеблется от 8 до 20 мин.

**Третья (основная) часть урока**

**Задачи:** 1) Овладение техникой и тактикой фехтования и совершенствование навыков владения холодным оружием: а) овладение направлением, амплитудой, скоростью и интенсивностью фехтовальных движений; б) овладение сочетанием движений отдельных частей тела; в) овладение дистанцией, скоростью и временными соотношениями в связи с действиями противника; г) совершенствование тонкости мышечно-суставного чувства и точности двигательных ответов. 2) Совершенствование качеств: а) быстроты зрительных восприятий, оценка обстановки, дистанции и умения реагировать на внезапности; б) силы, выносливости и умения концентрированно выполнять мышечные усилия; в) наблюдательности, настойчивости, решительности, инициативы, самостоятельности и расторопности; г) сознательного отношения к спорту, целеустремленности в действиях, воли к победе и, хладнокровия. 3) Подготовка к интенсивным напряжениям совершенствование приобретенных навыков, тактических знаниях, а также тренировка нервной системы, органов дыхания и кровообращения в условиях боя и соревнований.

**Средства:** а) Упражнения с оружием в изучении основных положений и движений в форме гимнастических упражнений; упражнения в уколах и ударах на специальных фехтовальных снарядах: чучелах, мишенях, подвижных станках, подвесных мешках, шарах, кольцах; б) приемы боевых действий с бойцом и преподавателем; в) подвижные игры — задания с элементами фехтования; г) использование приемов (уколов, ударов) в соревнованиях на технику, меткость, быстроту; д) использование приемов наступления и обороны в боях на 1, 3, 5, ударов и на время с различными бойцами и преподавателем по заданию и самостоятельно; е) практическое судейство.

В третьей части урока работа вначале проводится в разрезе изучения и совершенствования техники приемов фехтования, затем преимущественно в тактическом плане, с внесением соревновательных, игровых и боевых элементов.

В методических приемах по изучению техники и тактики чередуются: групповая и парная работа с индивидуальной, работа под команду, с работой по заданию, практическое исполнение упражнений с объяснениями по вопросам техники и тактики. Очень большое значение в этом разделе занимает так называемый индивидуальный урок (см. стр. 99, главу II).

Вместе с овладением техникой и тактикой фехтования необходимо совершенствовать общую координацию движений и качества бойца, всемерно способствуя проявлению у них инициативы и находчивости, воспитанию сознательной дисциплины, организованности, взаимопомощи, выручки друг друга. Для этого используются игры, соревнования и групповые бои, а также различные задания на выработку умения правильно, быстро ориентироваться в обстановке боя. Необходимо научить реагировать на внезапности, принимая различные решения, ответные денет нпя при условии подчинения и изменения действия под влиянием лрнтельных или слуховых сигналов.

Необходимо все время помнить о том, что овладение техникой и тактикой боевых действий связано с тренировкой сердечно-сосудистой и дыхательной

систем, нервно-мышечного аппарата, психики бойца. Преподаватель должен поэтому соответственно дозировать нагрузку. В частности, после окончания учебных боев или индивидуального урока с отдельными занимающимися руководитель не должен разрешать садиться, а требовать стюкойной ходьбы большей или меньшей длительности. Длительность третьей части урока колеблется от 30 до 70 мин.

#### **Четвертая (заключительная) часть урока**

**Задачи:** 1) Понижение возбуждения нервной системы и напряжения специальных мышечных групп, получающих большую нагрузку в фехтовании, 2) успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения.

**Средства.** Спокойная ходьба, дыхательные упражнения, ходьба с закрытыми глазами в «отрезки времени», упражнения на расслабление, упражнения в равновесии и самомассаж.

Главной задачей четвертой части урока является успокоение органов дыхания и кровообращения, ибо третья часть урока заканчивается обычно общей интенсивной работой. После снятия фехтовальных костюмов для этого используются спокойная ходьба с легким потряхиванием рук, дыхательные упражнения. Понижение возбуждения нервной системы достигается ходьбой с закрытыми глазами на различные ориентиры (меловая черта на полу, между положенными палками и т. п.), элементарными упражнениями в равновесии в виде

ходьбы по шведской скамейке, ходьбой в «отрезки времени» т. е. с остановкой в момент, когда занимающиеся считают, что прошло указанное время — 15 сек., 30 сек., 1 мин. Понижение напряжения отдельных мышечных групп проводится выполнением упражнений на расслабление и самомассажа (разминания и потряхивания мышц рук, ног), принимая для этого выгодное расслабленное положение (стоя и сидя). Успешно проводятся элементы массажа в паре, где попеременно один боец помогает другому, производя встряхивание руки, разминание и валяние мышц предплечья, плеча и плечевого пояса и нижних конечностей (через одежду). Урок заканчивается четкой ходьбой, поворотами, иногда песней и краткими, четкими замечаниями преподавателя о проведенном уроке. Длительность заключительной части от 5 до 7 мин. После урока обязательно умывание или теплый душ.

В каждом уроке намечается основная, ведущая тема или задача, в соответствии с которой распределяется материал, устанавливаются части урока и преобладающее значение той или другой части урока.

В **уроках обучения** преобладающее место имеет изучение техники фехтовальных движений, проводимых в разнообразных методических формах и приемах. Ведущей частью урока здесь является основная часть. Дополнительные спортивно-гимнастические средства используются во второй части.

В **уроках тренировки** преобладает задача совершенствования техники и тактики фехтования. Дополнительные спортивно-гимнастические средства используются в целях обеспечения всесторонней физической подготовки и

воспитания бойца и подготовки его к максимальным напряжениям в бою на соревнованиях. В зависимости от периода тренировки уроки могут состоять из 3—4 частей с преобладанием какой-либо одной из частей. Длительность урока от 45 до 90 мин. (рис. 55).

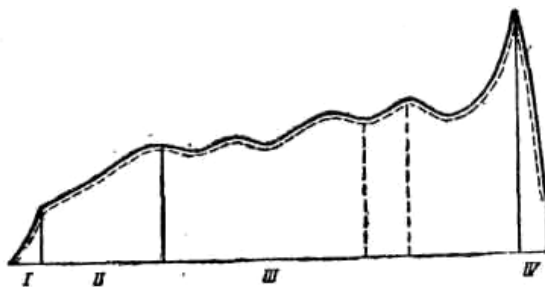


Рис. 55. Примерная кривая типовой схемы урока тренировки.

При организации и проведении урока необходимо учитывать:

1) чередование моментов работы с активным отдыхом и постепенность нарастания физиологической нагрузки. Разрешается это путем изменения темпа, скорости, количества повторений, продолжительности движений, а также путем чередования статических движений с динамическими, наступательных действий с оборонительными. Выполнение техники приемов должно чередоваться с пояснением, демонстрацией приемов. Работа преимущественно над техникой должна чередоваться с работой над тактикой. Необходимо постепенное включение соревновательных элементов, обеспечивающих подведение бойца к осмысленному бою;

2) чередование групповой работы с индивидуальной, парной с самостоятельной работой. Это способствует проявлению инициативы, самостоятельности, сознательного совершенствования техники, тактики, качеств и знаний;

3) достаточную плотность урока, максимально используя: подсобные снаряды (чучела, мишени, подвесные и подвижные станки), активность самих занимающихся (дача специальных заданий), четкость команд и распоряжений преподавателя, живое, без длительных пауз и рассуждений, проведение урока, четкий, образцовый, эмоциональный показ приемов и тактических примеров.

При подборе упражнений и проведении урока фехтования надо учитывать, что гимнастические упражнения и приемы фехтования, применяемые в отдельных частях урока, как правило, содействуют разрешению нескольких задач. Например, выпад, проводимый с целью нанесения атаки противнику, является интенсивным движением: тяжесть тела переходит преимущественно на одну ногу, оказывает значительное влияние на работу мышц, на дыхательную и сердечнососудистую систему, на волевую и эмоциональную сферу бойца; одновременно с этим выпад требует концентрированного мышечного усилия, максимальной быстроты, точности движения, сохраняя равновесие и т. п. Необходимо обеспечить положительное влияние любого упражнения на организм занимающихся.

Необходимо обратить внимание на правильное расположение средств и установление физиологической кривой урока. Кривая устанавливается по учету



ускорения пульса в различные моменты урока. С гигиенической стороны наиболее благоприятной кривой считается постепенное, волнообразное повышение нагрузки. Это достигается построением урока с учетом перечисленных ранее принципов чередования и дозировки упражнений, приемов и боевых действий. Для уроков периода обучения наиболее характерна кривая, изображенная на рис. 56. Для периода тренировки, учитывая необходимость подготовки к предстоящим соревнованиям, кривая урока может иметь и другой характер (рис. 55).

## II. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УРОК

Индивидуальные уроки — по преимуществу методический прием в групповом уроке и реже являются формой самостоятельного урока.

Схема может быть представлена в следующем виде: 1) Вводная часть: изучение, проверка, совершенствование техники основных положений и движений. 2) Основная часть (в зависимости от этапов обучения или тренировки): а) преимущественно обучение, либо б) преимущественно техническое совершенствование и тактическая подготовка, либо в) преимущественно боевая подготовка. 3) Заключительная часть: успокоение организма; подытоживание наблюдений за техникой и тактикой бойца в процессе урока<sup>1</sup> (рис. 57).

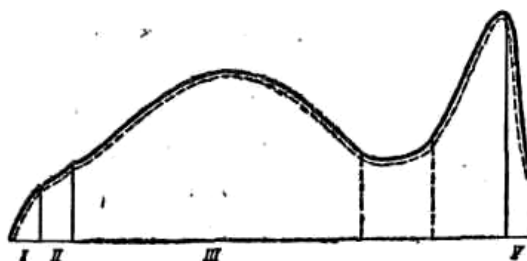


Рис. 56. Примерная кривая учебного урока.

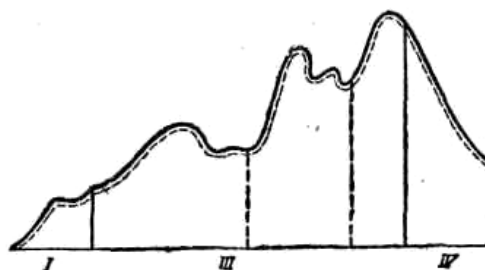


Рис. 57. Примерная кривая индивидуального урока.

### Основная (вторая) часть

В основной части урока, в зависимости от этапа обучения или тренировки, разрешаются задачи 3-й части группового урока: изучение приемов наступления и обороны в плане < преимущественно технической тренировки в простых действиях; изучение сложных наступательных действий и оборона от

<sup>1</sup> Принципы урока см. в изложении отдельных разделов фехтования.

них в плане технического совершенствования и разрешения отдельных тактических задач; тактическая подготовка.

### **Заключительная (третья) часть**

В этой части успокоение организма производится занимающимися самостоятельно по указанию руководителя.

Продолжительность индивидуального урока чрезвычайно различна в зависимости от состава группы, подготовленности занимающихся, задач индивидуального урока и может быть от 3 до 30 мин. В основном индивидуальный урок должен использоваться как один из методических приемов контроля, проверки, совершенствования и закрепления техники и тактики фехтования и боевой подготовки в групповом уроке. В коллективах с небольшим количеством занимающихся, разнородным по составу, а также с высококвалифицированными бойцами (при условии широкого использования инициативы занимающихся в самостоятельной работе по заданию) индивидуальный урок может явиться и основной формой занятий.

## **Г. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ФЕХТОВАНИЮ**

Обучение технике и тренировка — неразрывно связанные между собой процессы. Однако сложность техники фехтования (а, следовательно, и методики обучения) заставляет предварительно рассмотреть изолированно методику обучения фехтовальной технике.

Каждый фехтовальный прием, являясь физическим упражнением с присущими ему биомеханическими закономерностями, с одной стороны, соответствующим образом воздействует на организм и с другой — представляет из себя элементы боевых действий, которые боец будет применять в практике спортивного вольного боя.

С самого начала обучения всякий прием должен преподноситься с освещением его тактического содержания и с образцовым показом для создания правильного представления о технике и назначении движения. Однако в начале замятий главное внимание должно быть уделено технике движения приема. После овладения схемой приема необходимо дать занимающимся возможность самостоятельного анализа деталей данного движения.

Закрепление усвоенного приема осуществляется повторением и соответствующей проверкой. Дальнейшее совершенствование осуществляется путем тренировки приема в сочетании с другими приемами, практикой применения этого приема в бою с целью выработки необходимых бойцу качеств.

Следовательно, примерная схема обучения отдельному приему будет такой: 1) образцовый показ приема в целом, 2) тактическое обоснование приема, 3) краткое обоснование техники, 4) выполнение приема занимающимся под команду руководителя, 5) самостоятельная работа занимающихся и проверка руководителем правильности исполнения, 6) выполнение приема в сочетании с другими приемами, 7) применение сочетания приемов в процессе

ведения боя. Схема эта, не являясь догмой при изучении всех приемов, может быть выдержана либо полностью, либо частично.

В соответствии с этим и организация занятий должна предусматривать последовательное проведение обучения: а) без противника, б) с использованием подсобных снарядов, в) при непосредственном соприкосновении с противником (преподаватель, товарищ по тренировке).

## **I. ОБУЧЕНИЕ БЕЗ ПРОТИВНИКА**

Этот метод применяется главным образом при изучении основных положений и движений и некоторых элементов боевых действий. Методические приемы следующие:

### **Групповое шереножное обучение**

а) В 1, 2, 3 шеренгах в зависимости от количества занимающихся, б) самостоятельное выполнение занимающимися приемов по заданию (индивидуально или группой), в) «поточно» — один за другим (первый выполнит прием, за ним выполняет второй, третий и т. д.), г) группой или «поточно» — на внезапный сигнал руководителя (сигнал зрительного или слухового характера).

### **Индивидуальное обучение**

а) Самостоятельное выполнение занимающимся приемов по заданию (индивидуально или группой 3—5 чел.), б) то же, под контролем и с помощью преподавателя.

### **Инструкторская практика**

Занимающийся в роли преподавателя: а) парная работа (один обучает другого), б) групповая работа (один обучает нескольких).

### **Учебные соревнования**

Совершенствование изучаемых приемов с внесением элементов соревнований на лучшее исполнение техники приема производится на быстроту и точность выполнения.

## **II. ОБУЧЕНИЕ НА ПОДСОБНЫХ СНАРЯДАХ**

Обучение на подсобных снарядах предусматривает задачи: научить наносить правильные, меткие уколы и удары по конкретным целям, чучелам, мишеням, рассчитывать дистанцию и выполнять приемы в соответствующем самостоятельном или заданном ритме или темпе. Методические приемы таковы:

### **Групповое поражение цели**

а) Под команду руководителя (выполняют все занимающиеся одновременно), б) «поточно» — один за другим, в) на внезапный сигнал

руководителя, группой или «поточно».

### **Индивидуальное обучение**

Самостоятельно по заданию и под контролем преподавателя.

### **Инструкторская практика**

Занимающийся в роли преподавателя: а) парная работа (один командует другому), б) групповая (один командует нескольким).

### **Учебные соревнования**

Совершенствование изучаемых приемов с внесением соревновательных моментов (соревнования внутри групп) производится: а) на меткость поражения цели, б) на меткость и быстроту поражения цели.

## **III. ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

Задача — научить нанесению боевых ударов противнику и защите от них, овладению приемами боевых действий: атаками, приемами подготовки к атакам и защитами.

Методические приемы таковы:

### **Парное обучение боевым действиям**

а) Под команду руководителя (партнер не обороняется), б) под команду руководителя (партнер обороняется), в) по заданию с партнером, который периодически то обороняется, то не обороняется.

### **Инструкторская практика**

Занимающийся в роли преподавателя: а) парная работа (один обучает другого), б) групповая (один обучает несколько пар).

### **Индивидуальный урок с преподавателем**

Урок проводится в форме: а) обучения приемам боевых действий, б) проверки правильности изучаемых приемов, в) тренировки приемов боевых действий, г) урока боя.

### **Учебные соревнования**

Соревновательная работа проводится на уроке в форме боя: а) по заданию, б) с преподавателем, в) с товарищами по обучению.

## **IV. ПЕРВЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ**

Методика обучения фехтованию должна начинаться с объяснения цели, задач и содержания того или иного вида фехтования и демонстрации его в виде боя.

Изучение техники производится в известной последовательности и

состоит из пяти основных этапов<sup>1</sup>: 1-й этап — изучение основных положений и движений; 2-й этап — изучение основных элементов боевых действий на чучелах, мишенях и т. п.; 3-й этап — обучение основным простым действиям; 4-й этап — обучение сложным и усовершенствование простых действий и 5-й этап — обучение фехтовальному бою.

На первом этапе изучается техника основных положений и движений с соответствующими тактическими указаниями. Задача — овладение техникой основных приемов и усвоение основ специфической для фехтования координации. Далее необходимо создать предпосылки для дальнейшего овладения техникой путем: качественной проработки мускулатуры двигательного аппарата, по преимуществу ног и плечевого пояса, общефизиологической подготовки сердечнососудистой и дыхательной систем и мобилизации нужных психофизических качеств — внимания, точности движений, быстроты реакции и т. д.

Приемы изучаются в такой последовательности: способ держания оружия, стойка «смирно» с оружием, фехтовальная стойка, стойка «вольнс», передвижение вперед, назад в сторону, сбор, приветствие, показ укола — как вытягивание руки или рук; выпад и возвращение назад, вперед, движение повторного выпада; основные позиции и переходы из одной позиции в другую.

Каждый из приемов изучается вначале по возможности самостоятельно. По мере усвоения материала обучение усложняется сочетанием нескольких приемов. Необходимо использовать тактически целесообразные сочетания приемов наступления и обороны.

Усвоение техники проверяется преподавателем.

В целях приучения к соревнованиям, наблюдения за ростом учащихся и повышения их интереса необходимо уже с первого этапа включать в обучение соревнования: на технику выполнения отдельных приемов, комбинацию их на балльную оценку и пр. и другие соревновательные элементы.

## **V. ВТОРОЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ**

На втором этапе основные положения и движения изучаются на подсобных снарядах.

В целях освоения основных элементов боевых действий уколы и удары с ближней, средней и дальней дистанции изучаются на чучелах и мишенях в такой последовательности:

- 1) Уколы без выпада из различных позиций.
- 2) Уколы с выпадом: а) с показом укола (в 2 темпа) и б) слитно (в 1 темп).
- 3) Уколы с передвижением и выпадом: а) уколы без выпада с передвижением (шагом вперед или назад), с показом укола и выпадом и б) передвижение — укол с выпадом.
- 4) Укол с броском «стрелой».
- 5) Удары без выпада из различных позиций.
- 6) Удары с выпадом: а) удары с остановкой на выпаде и б) удары без

---

<sup>1</sup> Под этапом мы понимаем отрезок времени, в котором изучаются определенные приемы и действия.

остановки на выпаде (с уходом назад или вперед).

7) Удары с передвижением и выпадом.

8) Удары с броском «стрелой».

9) Отбивы, уколы или удары из различных позиций.

Вначале обучение производится на чучелах. Задача: научить правильно колоть или наносить рубящие удары и сочетать их с различными движениями тела. Усложнение производится путем сочетания последовательно выполняемых приемов.

Для овладения меткостью укола и умения выполнять его в различных условиях (на внезапный сигнал, з различного цвета квадраты, круги, треугольники, номера и т. п.) — дальнейшее совершенствование проводится на мишенях.

В процессе обучения должно быть принято во внимание не только овладение техникой и совершенствование ее, но и выработка быстроты, точности, чувства времени.

В заключение изучаются движения броска с пробежкой, т. е. движение атаки «стрелой». Применение его возможно только после усвоения движения выпада, уколов и ударов на чучелах и мишенях. Движение атаки «стрелой» с пробежкой изучается на обычных чучелах, на выставленную преподавателем маску, на внезапно появляющуюся и удаляющуюся маску, на подвесных качающихся малых и больших мешках и на подвижных чучелах.

При занятиях на подвижных мишенях, чучелах и снарядах практикуются движения потоком. Бойцы двигаются в колонне по одному, и поочередно, пробегая мимо, выполняют тот или другой прием. Вслед за тем они становятся в затылок левофланговому для последующей очередной работы.

Соревнования на этом этапе производятся на меткость: укола, удара по соответствующим целям и на удар с различных дистанций с разной скоростью.

В методике обучения первые два этапа (несколько схематично подразделенные) в большинстве случаев тесно между собой связаны и могут рассматриваться как один раздел, имеющий общую задачу подготовки бойца к боевым действиям с активным противником.

## **VI. ТРЕТИЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ**

Изучаются приемы простых боевых действий — простые атаки, защиты и ответные атаки при наличии активного противника. На этом этапе изучаются:

### **Простые атаки**

а) Прямой укол, удпр, б) перевод, в) перенос. Выполняются (стоя на месте с выпадом и движением атаки «стрелой» и с пробежкой): а) из различных позиций, б) из соединения и вне соединения, в) с ближней и средней дистанции.

### **Защиты**

а) Прямые, б) круговые, в) уступающие, г) отклонением корпуса, уходом или бегом. Выполняются (отводом и отбивом): а) из одной защиты в другую, б) круговой защитой, в) из одной в другую, уступая нажиму оружия противника.

## **Ответные атаки**

а) Ответ прямым уколом или ударом, б) ответ переводом, в) ответ переносом выполняются: без выпада и с выпадом.

Широко используется групповое парное обучение с применением различных методических приемов. Вначале необходимо научить нанесению атак уколом, ударом и принимать их, не защищаясь. В последующем удары изучаются с расчетом дистанций, согласованием движений своего оружия с движением оружия бойца (работающего в паре). Надо выработать соответствующую быстроту и точность атаки. Параллельно изучаются противодействующие атаке приемы защит. Здесь особое внимание уделяется точности и тонкости движений, очень быстро переходя к взаимной связи их с ответными атаками. Следует добиваться максимально быстрого ответа, доводя наиболее часто встречающиеся комбинации до автоматизма. Одновременно надо создавать достаточный запас разнообразия ответных действий.

Большое значение в обучении простым действиям имеют методические приемы инструкторской практики, когда один боец по заданию руководителя обучает (тренирует) другого.

При этом оба тщательно анализируют технику и тактическое обоснование приема, совершенствуют понимание взаимодействий (взаимосвязи) атаки, защит и действий атакующего и обороняющегося.

На третьем этапе элементы соревнований лучше всего используются в следующей форме: один боец стремится нанести укол или удар, а второй — взять защиту оружием. Основным требованием при этом является точное соблюдение техники выполнения приема. Таким образом, учащиеся практически усваивают основные принципы фехтования. Для успешности того или другого действия требуются быстрота, точность, расчет расстояния и выбор момента. Поэтому надо давать занимающимся возможность практически убедиться, что при правильном учете и хорошей технике преимущество всегда будет на стороне атакующего.

Результаты проработки простых атак, защит и ответов в групповом обучении должны периодически проверяться. Надо совершенствовать технику (в деталях) в индивидуальном уроке. Особое внимание надо обратить на выработку тактически наиболее целесообразных приемов, на точность и быстроту выполнения и сочетания их.

Изучение в простых действиях атак «стрелой» с пробежкой в один темп лучше всего проводить в форме «потока» на необороняющегося, затем на обороняющегося преподавателя или заменяющих его других бойцов.

Наилучшим следует считать способ чередования бойцов, принимающих на себя атаки: один боец принимает не более 8—10 бойцов, затем его место занимает другой и т. д. Выполнение атак сопровождается техническими и тактическими указаниями преподавателя. Изучение простых действий следует заканчивать боями на 3 удара. Вначале это делается по заданию: один боец атакует простыми атаками с элементарным приемом подготовки — шагом вперед; второй — обороняется у стенки (защищается оружием, без отступления назад и давая ответные атаки). Работают попеременно (выполнять атаки

«стрелой» с пробежкой не разрешается).

В последующем это делается в форме свободного вольного боя на основные простые действия. Бойцы свободно могут избирать любой план действия (нападения или защиты), причем защита может быть и уходом назад. Следует обратить внимание бойцов на ответные атаки.

## **VII. ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ**

На четвертом этапе продолжается совершенствование простых действий и изучаются сложные.

Обучение производится следующим образом:

### **Приемы подготовки атаки**

а) Сближения: шаги, скачки, бег, б) действия на оружие: нажим, захват, завязывание, толчок, удар, перемена соединения, в) обманы: оружием, телом, г) вызовы: оружием, телом, ложной атакой. Выполняются: а) в форме простых действий в 1 прием, б) в форме сложного действия в 2 и несколько приемов.

### **Атака с подготовкой**

а) Без действия на оружие противника, б) с действием на оружие противника, в) с комбинированным действием, т. е. со сближением, действием на оружие и с обманом. Выполняются: а) с ближней, средней, дальней дистанции, б) стоя на месте, с движением выпада и с движением атаки «стрелой» с пробежкой.

### **Атаки на подготовку (в темп)**

а) На движение противника без действия на оружие, б) на действие противника оружием, в) на комбинированные действия противника. Выполняются: а) без выпада, б) с выпадом: вперед, назад, в сторону и с уклонением, в) с движением атаки «стрелой» и с пробежкой.

### **Повторные атаки**

а) На уход противника, б) на отсутствие ответной атаки, в) на ответ противника с обманом. Выполняются: а) с ближней и средней дистанции, б) с выпадом, на выпад, во время атаки «стрелой» с пробежкой.

### **Атаки на атаку с одновременной защитой одним из бойцов**

а) Укол на укол, б) укол на удар, в) удар на удар. Выполняются: в момент атаки противника, без выпада и с выпадом.

### **Сложные ответные атаки**

а) Ответные с выдержкой, б) ответные с обманом. Выполняются: а) ответ с выдержкой одного темпа, б) ответ с обманом.

Процесс изучения сложных действий аналогичен простым. Вначале при изучении приемов бойцы допускают нанесение ударов, не защищаясь. Затем они противодействуют наступлению и обороняются, работая по заданию



преподавателя. На четвертом этапе, больше чем в других этапах, должны иметь место соревновательные элементы.

Прорабатывая атаки с подготовкой, следует вначале изучить (в основном) отдельные приемы подготовки (сближение, вызов, действие с обманом и т. д.). Затем надо перейти к тренировке в проведении после этих приемов подготовки атак с уколom и ударом. Особое внимание следует обратить на расчет дистанций, на сочетание своей скорости (быстроты) со скоростью (быстротой) обороняющегося бойца, на сочетание приемов сближения с действиями на оружие и обманами.

Основной формой работы является парная работа под команду и по заданию руководителя и инструкторские занятия, когда один боец обучает другого, способствуя выполнению движений обучаемого бойца вначале и затрудняя их впоследствии разнообразными элементами внезапностей (т. е. сближением и уходом, захватами, обманами в различную сторону, переменами соединений и в случае несвоевременного и; медленного действия бойца — взятием защиты оружием с последующим ответом).

Прорабатывая атаки на подготовку в парном обучении, нужно требовать постепенного увеличения быстроты движений бойца, действующего с подготовкой, постепенно переходя, от обусловленных действий к внезапным, с самостоятельным выбором момента действий.

Далее изучаются, атаки на подготовку противника действием в темп; на шаг, на попытку захвата, на попытку удара по оружию, на обман наступающего бойца.

После отработки основ техники атак на подготовку в групповом обучении следует провести изучение в сочетании с противодействующими приемами: уодин боец, выполняя, атаку с подготовкой, вызывает другого бойца (ложной, атакой) на атаку в темп, стараясь не допустить его, взять защиту и дать ответную атаку; второй боец стремится поймать первого бойца, т. е. нанести атаку в темп или избежать ответа.

Попутно изучаются защиты и ответные атаки. По существу сложных защит существовать не должно, ибо защита должна следовать на последнее реальное, а не обманное, движение оружия атакующего.

Очень важное значение имеет точность движений при выполнении защит оружием, При ответных атаках следует учесть необходимость отработки техники выполнения ответа: а) без наклона; корпуса вперед б) с наклоном корпуса вперед и, в) с выпадом и с уходом назад. В дальнейшем; атаки с подготовкой, и на подготовку обязательно совершенствуются и закрепляются в индивидуальном обучении с преподавателем, так же как защиты и ответные атаки.

Более сложные сочетания действий в темп и оборона от них прорабатываются в индивидуальном обучении.

Проработка атак с, подготовкой и на подготовку заканчивается боями на заранее обусловленные атаки по выбору атакующего и защиты от них оружием (с исключением возможности отступления для обороняющегося). Изучение атак с подготовкой и на подготовку заканчивается атакой; «стрелой», выполняемой с подготовкой в виде обмана или действия на оружие. Характер

проработки атак «стрелой» с подготовкой аналогичен простой атаке «стрелой» и выполняется, потоком на необороняющегося, затем на обороняющегося преподавателя или очередного бойца.

Одновременно изучается оборона — защита оружием и противодействующие уклонениями подставки.

Очень серьёзное значение имеет организация занятий. Надо организовать расстановку, бойцов так, чтобы они не мешали друг другу, учитывая необходимое расстояние для пробежки после выполнения атаки.

В дальнейшем изучаются атаки на атаку с одновременной защитой одного из бойцов, повторные атаки и сложные ответные атаки — с выдержкой, с обманом. Эти сложные действия прорабатывают в парном групповом обучении по типу атак с подготовкой. Для закрепления их и высокой технической отработки, атаки эти должны прорабатываться в индивидуальном уроке. Вместе с этим они совершенствуются в парном обучении по заданию в спортивно-боевой форме.

## **VIII. ПЯТЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ**

Основная задача обучения на пятом этапе — обучение тактике фехтовального боя. Методика обучения должна обеспечить усвоение основных тактических принципов, разумного использования технических приемов наступления и обороны в зависимости от обстановки, момента боя и конкретного противника.

Подготовкой к фехтовальному бою являются лишь отдельные элементы учебных боев и простейшие виды соревнований. Для завершения обучения необходимо освоение боевых элементов прочных и сложных действий в синтезе боя. Результаты технической и тактической подготовки бойца в предшествующие этапы обучения

выявляются в свободном, индивидуальном проявлении каждого занимающегося. Сложность и ответственность задачи требуют, чтобы в самом начале основной формой обучения на пятом этапе являлся индивидуальный урок преподавателя с занимающимися. Урок бывает либо в форме боя по заданию, либо в форме свободного боя.

### **Урок боя по заданию**

Урок проводится без команды. Преподаватель дает краткие указания бойцу о вариантах возможных действий и вступает с ним в бой, способствуя проявлению инициативы бойца и выполнению задуманных им планов действий. В начале боя преподаватель дает бойцу возможность довести атаку до конца, постепенно усложняя действия и повышая требовательность.

Необходимо, чтобы преподаватель менял обстановку, вводя различные новые наступательные и оборонительные действия в соответствии с технической и тактической подготовкой бойца. Эти действия должны постепенно ускоряться, темп и сложность увеличиваться, план действия бойца затрудняться. Допущенные ошибки, неточности несвоевременные действия

бойца должны быть во-время замечены преподавателем и исправлены краткими указаниями и соответствующими действиями оружия, наглядно подтверждающими возможные результаты допускаемой ошибки.

### **Урок свободного вольного боя**

Преподаватель выступает в роли равноправного бойца, с учетом и соблюдением правил, вольного боя. Преподаватель использует разнообразные наступательные и оборонительные действия, практически показывая превосходство одних над другими при правильном техническом и тактическом выполнении. Допущенные бойцом во время боя ошибки (неиспользованный или плохо выбранный момент) немедленно должны «наказываться» ударом. Бой по окончании детально обсуждается с преподавателем.

Для дальнейшего совершенствования такие же бои производятся между бойцами.

Вольный бой в методике обучения рассматривается как итог обучения т. е. насколько техническая и тактическая подготовка допускает ведение боя в отдельных соревнованиях.

Отметим также обязательность чередования в уроке наступательных и оборонительных действий. Последние по своей физической нагрузке менее утомительны. Тактические пояснения и демонстрация приемов в уроке создают активный отдых занимающимся.

## **Д. ОСНОВЫ ТАКТИКИ**

Тактика, фехтования основывается на том, чтобы, умело разумно и экономно используя свои силы, технические и тактические возможности (с учетом сил, возможностей и особенностей ведения боя с противником), добиться победы.

Всякий фехтовальный бой состоит из наступательных и оборонительных действий. Ясно различаются основные виды действий бойцов: наступление, состоящее из подготовки атаки и атаки, и оборона, состоящая из защиты и активных ответных действий. Иначе говоря, в процессе боя намечаются три основных вида действий бойца: 1) подготовка атаки, 2) атака и 3) оборона и ответные действия.

## **I. ПОДГОТОВКА АТАКИ**

К подготовке атаки относятся все допускаемые правилами действия бойца, которые обеспечивают успех выполнения атаки. В подготовку атаки входит: а) разведка (разведка может быть предварительная, вне боя: в виде наблюдения за техникой, излюбленными действиями, стилем боя противника и т. п., и в бою: выявление сил, качеств, техники, поведения противника и т. п.), б) взятие инициативы (путем перемены соединений, позиций, действий на оружие, угроз противнику и предупреждений, возможных действий со стороны противника, а также путем создания ряда ложных действий, введения противника в

зablуждение (обманами, приглашениями, вызовами и т. п.); в) выигрыш расстояния (в учете и выборе наиболее, выгодных моментов действий и маскировке своей подготовки к нападению).

При подготовке к атаке в начале боя, во избежание всяких неожиданностей, следует выдерживать дальнюю дистанцию. Проводя, разведку, нужно помнить, что противник в свою очередь тоже выясняет особенности бойца, стремясь захватить инициативу, в свои руки. Тот, кто скорее придет к более верным выводам, кто искуснее замаскирует свои истинные действия, и решительнее проведет их в исполнение, тот побеждает.

Важно выяснить манеру противника вести бой: пассивен или активен противник, применяет ли он ложные, действия, предпочитает ли атаку простую или сложную, действует ли в темп, разнообразна ли у него система защит, пассивна или активна оборона, защищается ли преимущественно оружием, уходом назад или то и другое сочетается вместе. Так же важно определить, переходит ли, и как быстро, противник в контрдействия. Успешность подготовки также зависит от, разнообразия действий, применяемых бойцом по отношению к различным противникам. Однообразный способ действия быстро разгадывается и обрекает бойца на поражение.

## II. АТАКА

Атака может быть успешна при условии хорошей подготовки, быстроты, своевременности, точности и решительности выполнения задуманного плана действий.

Наиболее действительна атака, осуществляемая простыми уколами, ударами, в тот момент, когда противник меньше всего готов к защите и меньше всего ожидает атаку: в, момент, когда он сам готовится к атаке, на его сближение, на действие оружием (обманы, вызовы), в момент, когда он возвращается с выпада после неудачной атаки. Атаковать следует разнообразными действиями: с захватом, с обманом, с ударом по оружию, совмещая те и другие действия с максимальной быстротой, и в ряде случаев в замедленном темпе.

Атака с небольшим или средним выпадом может быть рекомендована как один из способов разведки при условии, что боец будет готов к внезапному переходу противника к нападению.

Максимальный выпад можно использовать при уверенности в успешной атаке. После любой атаки следует всегда возвращаться в боевую стойку, принимая соответствующие активно-оборонительные действия. Атаки должны быть разнообразны как в отношении, направления (в различные секторы тела противника), так и в отношении характера действий — без обмана, с обманом, с действием на оружие и без него, с выпадом и с предварительным сближением, «стрелой» и т. п. В атаках «стрелой» важна маскировка изменения стойки при подготовке к атаке и внезапность ее выполнения. Наиболее целесообразна из атак «стрелой» — простая или с одним обманом, выполняемая в один темп с дальней и средней дистанции. .

Ведя атаку в нижние секторы, следует остерегаться действий в темп в

верхние секторы. При сближении нужно быть всегда готовым к соответствующим контрдействиям. При недостаточной активности и скорости противника следует чаще применять повторные атаки, производя их с возрастающей скоростью.

### **III. АКТИВНАЯ ОБОРОНА**

Активная оборона — метод ведения боя высокотехнических, выдержанных, уверенных в себе бойцов. Пассивная оборона обречена на поражение, поэтому останавливаться на ней не следует.

Тактику активной обороны может избрать боец, в совершенстве владеющий методами подготовки к атаке и искусно вызывающий противника на желаемые активные действия, с тем, чтобы использовать их для последующего активного ответного действия. Оборона должна быть разнообразной, чтобы противник не мог изучить ее или выяснить излюбленные приемы. Избегая применения однообразных, привычных, излюбленных действий, следует иногда использовать и менее технически выгодные, а в связи с этим и неожиданные приемы ответной атаки. (Например, если технически целесообразно давать после 2-й защиты ответную атаку в верхние секторы, следует ее давать и в нижние секторы, тем самым вводя противника в заблуждение.)

В активной обороне должны быть широко использованы: перемены соединений, сближения с противником и вообще частое изменение дистанций, вызовы на захваты и удар по оружию. Особенно широко должны использоваться действия в темп, учитывая малейшую возможность и ошибки противника. Одним из важных моментов является взятие защиты в последний момент обороны. Поэтому важно различать обман от действительной атаки и, выдерживая нужную дистанцию, не реагировать на обман — угрозу противника.

Разнообразие защит и ответных атак, сочетаемых с вызовами противника на желаемые действия и действиями в темп, обеспечивает успех активной обороны.

### **IV. ОСОБЕННОСТИ ТАКТИКИ БОЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРОТИВНИКАМИ**

В зависимости от конституциональных особенностей противника и его манеры вести бой может видоизменяться и тактика ведения боя. Противник высокого роста опасен большой дистанцией, с которой его атака может быть действительной. В бою с ним целесообразно применять различного рода действия на оружие и чаще переходить на ближнюю дистанцию. Здесь его превосходство в росте не только не имеет значения, но иногда и затрудняет, мешая ему действовать. Крайне опасно допускать противника высокого роста на его дистанцию. Оружие следует держать в боевом положении. Атаковать противника высокого роста выгоднее в нижние сектора, ибо это делает защиту более трудной и атаку более короткой. В ближайшем бою следует

разнообразить атаку. С противником низкого роста следует избегать боя на ближней дистанции, держать вытянутой вооруженную руку, применяя на подготовку к атаке действия в темп. В обоих случаях в тактике боя очень большое значение имеет умелое использование дистанции.

Ведя бой с горячим, быстрым, резким, решительным противником, нужно быть смелым и одновременно осторожным, придерживаясь дальней дистанции. Внезапно овладевая его оружием или используя его горячность, вызывая на желаемое для бойца действие, подавлять инициативу своей инициативой или использовать ее в целях активной обороны.

Горячему, быстрому, смелому бойцу в бою со спокойным, расчетливым противником не следует внешне изменять манеру ведения боя, имея в виду вызов противника на действия в темп и активную оборону и использование их для контрдействий. С противником малоинициативным, вялым можно действовать решительно, по преимуществу простыми атаками, остерегаясь лишь случайных встреч и вытянутой руки.

В атаках с подготовкой надо соразмерять быстроту действий при подготовке с быстротой противника, так как иначе подготовка может оказаться бессмысленной.

С противником, не дающим соединения, нужно пользоваться ложными действиями, вызовами. В бою с неопытным противником следует опасаться встречных атак, так как они встречают атаку атакой и значительно реже обороняются. Поэтому по отношению к ним следует применять атаки с действием на оружие, вызовы и ответные атаки. В бою против левши нужно избегать атак во внутренний верхний сектор, так как эти защиты для левши крайне удобны (особенно на колющем оружии). Атаковать левшу лучше в нижние секторы под левую руку и в верхнюю часть левого плеча.

Разумно использованная в бою атака является лучшим средством достижения цели — победы. Поэтому воспитание бойцов в духе активных наступательных действий соответствует тактике современного боя. В методике обучения и тренировки атаке должно уделяться ведущее место. В бою нужно одинаково использовать как свои сильные стороны, так и недостатки противника.

Тактика действий избирается в зависимости от характера действий противника. Если противник хорошо владеет атакой и хуже обороной, не следует допускать или содействовать его атаке, а наоборот, затруднять возможность перехода его в атаку своими действиями оружием, действиями в темп или, наконец, переходом в атаку. Если противник лучше защищается, чем атакует, необходимо вызывать его на активные действия, используя при этом средства активной обороны.

Тактика избирается и изменяется в процессе боя в зависимости от действий противника.

## **Е. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ И ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ<sup>1</sup>**

### **І. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

---

<sup>1</sup> Авторы — К. Т. Булочко и В. К.. Добровольский;

Тренировка фехтовальщиков состоит из совокупности мероприятий, направленных на овладение техникой и тактикой фехтования для достижения в нем максимальных спортивных результатов. Одновременно тренировка имеет задачей общее оздоровление, всестороннее физическое воспитание и образование с целью подготовки к трудовой и оборонной деятельности. При построении тренировки необходимо учитывать характер трудовой деятельности занимающихся, условия их работы, режим питания и т. п.

Тренировка, следовательно имеет целью: 1) Улучшение деятельности органов кровообращения, дыхания, обмена веществ, выделения и т. п. и подготовку организма к максимально экономной затрате энергии при различных психофизических напряжениях. 2) Усовершенствование качеств нервно-мышечной и костносвязочной систем (силы и эластичности мышц, подвижности), быстроты двигательной реакции и общей координации движений. 3) Овладение техническими навыками владения холодным оружием. 4) Создание и совершенствование тактических навыков фехтовального боя. 5) Овладение военно-прикладными двигательными навыками. 6) Совершенствование морально-волевых качеств (инициативы, решительности, сообразительности, самообладания и т. п.). 7) Воспитание Качеств и привычек культурного поведения: дисциплины, выдержки, коллективизма и ответственности в работе, точного соблюдения режима и правил гигиенического поведения и т. д.

Обучение, являясь составной частью неразрывного учебно-тренировочного процесса, имеет доминирующее значение лишь при занятиях новичков. По отношению же к более подготовленным бойцам речь главным образом идет о закреплении и усовершенствовании навыков, что достигается тренировкой.

Полноценно задачи тренировки могут быть реализованы лишь на основе сочетания фехтования с гимнастикой и при использовании различных методических и организационных форм проведения занятий (групповые и индивидуальные занятия, самостоятельная работа занимающихся индивидуально и в парах, учебные соревнования, практика боя). Правильно организованная учебно-тренировочная работа не должна являться случайным, временным мероприятием, обусловленным только необходимостью подготовки к соревнованию, но методически из года в год осуществляемым физ-культурно-педагогическим процессом.

Типовой план тренировки должен охватывать время одного спортивного года. Повторяясь на следующий год, план не должен изменяться принципиально, а строиться на базе более высокой технической и тактической подготовки. Практически, однако, тренировка фехтовальщика (при обычном распределении соревнований на зимний и весенний периоды) в каждом спортивном году предусматривает два тренировочных цикла: осенне-зимний и весенний, каждый длительностью от 3 до 3,5 мес, с небольшим отдыхом между ними. Каждый цикл в свою очередь подразделяется на подготовительный и основной периоды с включением в последний завершающих тренировку соревнований. Весенний цикл, кроме того, заканчивается переходным

периодом.

В подготовительном периоде разрешаются по преимуществу задачи общефизиологической и технической подготовки. В основном периоде — общебоевой, тактической и физиологической подготовки, в переходном периоде — выход из состояния специальной тренировки и переход к отдыху.

При условии общей длительности цикла 3—3,5 мес. тренировка нормально планируется следующим образом:

а) для бойцов II и III разряда: 1) подготовительный период 1,5 – 2,5 мес, 2) основной период — 1—2 мес,

б) для мастеров и бойцов I разряда: 1) подготовительный период — 1 мес, 2) основной период — 2,5 мес.

Сокращение времени тренировки производится за счет сжатия подготовительного периода (особенно для мастеров и бойцов I разряда). Частота и продолжительность тренировочных занятий зависит от общей загруженности тренирующихся и колеблется от 2 до 3 раз в шестидневку продолжительностью от 1 до 3 час. (утренняя гимнастика, прогулки в порядке самоподготовки в расчет не принимаются). Загрузка тренера определяется из расчета средней длительности индивидуального урока — от 10 до 20 мин., в среднем 10 человек при двухчасовом занятии. Чем квалифицированнее группа бойцов, тем меньшее число их должно приходиться на одного руководителя и тем больше должна быть индивидуализирована самоподготовка вне занятий и самостоятельная работа в процессе занятий.

## **II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ТРЕНИРОВКИ**

Общие задачи подготовительного периода: а) развитие и укрепление мышечной и костно-связочной систем; б) улучшение деятельности внутренних органов (дыхания, кровообращения, выделения и обмена веществ); в) совершенствование общей координации и выработка быстроты реакции; г) общее втягивание организма и выработка выносливости; д) внедрение и развитие привычек культурного поведения и дисциплины.

Специальные задачи этого периода: а) проверка и усовершенствование основных навыков фехтовальной техники (техники движений нападения и защиты и приемов подготовки к атаке); б) проверка и усовершенствование техники сложных фехтовальных приемов; в) развитие чувства дистанции, времени и чувства оружия; г) развитие быстроты, точности движений.

### **Примерный план тренировки**

План строится на основе следующих методических положений: а) постепенное втягивание в работу; б) детальная проработка техники каждого движения (добиваясь его предельной мягкости и эластичности); в) постепенное увеличение амплитуды движений (где это нужно, как например, при выпаде), постепенное ускорение движения, начиная с замедленного и кончая максимально быстрым темпом, и постепенного уменьшения объема движений оружием (доводя их до пределов, необходимых по условиям боя); г)



соблюдение последовательности прохождения технической программы (акцентируя на совершенствовании перечисленных выше основных навыков фехтовальной техники, учете времени и выработке быстроты и подвижности).

При разработке плана, установив длительность тренировочного периода, частот/и продолжительность занятий, определяют: а) календарный план занятий: распорядок бытового режима с учетом требований тренировки, общей физиологической загруженности и качества питания, б) последовательность разрешения задач тренировочного периода и основы содержания отдельных занятий, в) основные методы проведения отдельных разделов занятий, г) использование спортивного массажа в режиме тренировки.

<b>Расчет времени</b>	
Мероприятия	Дни шестидневки
1—2 шестидневки	
Утренняя гимнастика	1—6
Тренировка по фехтованию	2 и 4-й
Занятия гимнастикой, прогулки на лыжах . ч . .	6-й
Спортивный массаж (общий) через 1—1,5 часа	2 и 4-й

<b>Расчет времени</b>	
Мероприятия	Дни шестидневки
3—5 шестидневки	
Утренняя гимнастика	1—6
Тренировка по фехтованию	2 и 4-й
Подготовка к сдаче ГТО (гимнастика, лыжи)	6-й
Спортивный массаж (общий)	1-й
6—10 шестидневки	
Утренняя гимнастика	1—6
Тренировка по фехтованию	2 и 4-й
Занятия гимнастикой, лыжами, подготовка к сдаче ГТО	3 и 6-й
Спортивный массаж (общий)	1-й

При двухмесячном сроке подготовительного периода, при двух занятиях в шестидневку по 2 часа содержание занятий может быть представлено в следующем виде (расчет загруженности указан на группу 6—10 бойцов).

#### **Расчет времени**

Мероприятия	Методика	Расчет времени на группу (мин.)
<b>1—5 занятие</b>		

<b>Упражнения по общей подготовке:</b> а) гимнастические упражнения, б) упражнения со скакалкой, палками и т. п.	Групповые занятия	20—25
<b>Специальная подготовка:</b> а) основные положения, движения и работа на подсобных снарядах, (простые сочетания)	То же, но с разбивкой на несколько шеренг	20—30.
б) Простые атаки, защиты и ответы	Занятия по парам	20—25
в) Закрепление техники вышеуказанных приемов в индивидуальном уроке	Индивидуальный урок проверки с тренером длительностью 5—7 мин.	25—35
г) Тренировка по заданию на подсобных снарядах и в паре с другими бойцами	Самостоятельные занятия или в паре с другим бойцом, по заданию на пройденный материал (во время индивидуального урока)	25—35
<b>Подведение итогов занятий</b>	Краткая беседа и групповая заключительная часть занятий	5
<b>Итого</b>		<b>1,5—2 часа.</b>

Мероприятия	Методика	Расчет времени на группу (мин.)
<b>6—10 занятие</b>		
<b>Упражнения по общей подготовке:</b> а) гимнастические упражнения, б) упражнения со скакалками, палками, медицинским мячом и т. п., в) специальные упражнения на расслабление и сокращение мышц	Групповые занятия	15—20
<b>Специальная подготовка:</b> а) основные положения и движения и работа на подсобных снарядах (сложные сочетания);	а) Занятия с разбивкой по шеренгам	15—20
б) атаки с подготовкой, защиты и ответы	б) занятия по парам	15—20
в) Совершенствование техники вышеуказанных приемов в индивидуальном уроке	Индивидуальный урок с тренером (по 5—8 мин.)	35—40
г) Тренировка по заданию на подсобных снарядах и в паре с другим бойцом	Самостоятельные занятия или занятия по парам, по заданию тренера	35—40

д) Учебные соревнования на технику, меткость, тактику (3—5 ударов по заданию) в объеме пройденного	Соревнование	10—15
<b>Подведение итогов занятия</b>	Краткая беседа и групповая заключительная часть занятий	5
<b>Итого</b>		<b>1,5—2 часа</b>

Мероприятия	Методика	Расчет времени на группу (мин.)
<b>11—15 занятие</b>		
<b>Упражнения по общей подготовке:</b> а) гимнастические упражнения без снарядов, на снарядах и со снарядами, б) прыжки, стартовые броски, в) специальные упражнения в расслаблении и сокращении мышц	Групповые занятия	10—15
<b>Специальная подготовка:</b> а) основные положения, движения и работа на подсобных снарядах (сложные сочетания);	Занятия: а) с разбивкой на шеренги и по парам,	10—15
б) атаки с подготовкой, контратаки, повторные атаки и комбинированные атаки, защиты и ответы	б) попарно, с внесением соревновательных моментов	20—25
в) Совершенствование техники в индивидуальном уроке	Индивидуальный урок с тренером 6—9 мин.	35—45
г) Тренировка по заданию па простые и сложные действия	Занятия попарно по заданию	35—45
д) Учебные соревнования на 3—5 ударов (по заданию)	Элементы боя по заданию в паре	10—15
<b>Подведение итогов занятия</b>	Беседа и групповые заключительные занятия	5
<b>Итого</b>		<b>1,5—2 часа</b>

Мероприятия	Методика	Расчет времени на группу (мин.)
<b>15—20 занятие</b>		

<b>Упражнения по общей подготовке:</b> а) гимнастические упражнения без снарядов, со снарядами и на снарядах, б) специальные упражнения в расслаблении и быстром сокращении мышц.	Групповые занятия	10—15
<b>Специальная подготовка:</b> а) работа на подсобных снарядах	Занятия попарно и в шеренгах	10—15
б) Совершенствование техники простых и сложных комбинированных атак, защит и ответов	Индивидуальный урок с тренером в форме технического и тактического урока 8—10 мин.	50—60
в) Тренировка по заданию на простые и сложные комбинированные действия	Занятия в паре по заданию с элементами боя	10—15
г) Учебные соревнования на быстроту, технику; тактику атак и защит	Элементы боя по заданию	10—15
д) То же с тренером	Занятия с тренером	5—10
<b>Подведение итогов</b>	Итоговая беседа и заключительные групповые занятия	5
<b>Итого</b>		<b>1,5—2 часа 15 мин</b>

### Примерный урок фехтования на рапирах

**Урок № 8—9** подготовительного периода бойцов III разряда, в группе 16—20 человек и 2 тренера.

**Тема:** Совершенствование техники атак с подготовкой, защита от ответных атак.

Содержание	Время (мин.)	Организационно-методические указания
<b>I (вводная) часть</b>		
Построение		Построение
Комбинации движений с поворотами – шаг вперед, поворот направо, шаг влево, поворот налево и т. п. 2—3 раза	5	Групповые занятия движения в обход по залу
Ходьба с элементами внезапности: на сигнал „хлопок" — подскок, на „раз" — ходьба в полуприседе, на „два" — обычная ходьба		
Перестроение для занятий		
<b>II часть</b>		

Гимнастические упражнения для проработки мускулатуры рук, ног, туловища на силу, гибкость, расслабление	7	Упражнения в индивидуальном темпе и ритме
Упражнения с палками в метаниях и ударах	8	Занятия попарно
<b>III часть</b>		
Основные положения и движения: сочетание шагов вперед, назад, в стороны с выпадами и повторным выпадом в правой и левой стойке. Сочетание шагов с переменной позиции: 4—6, 6—2, 2—4—6 и на месте (плавно) 4—4—7—8	8	Упражнения под команду потоком, самостоятельно
Движение атаки «стрелой» с уколom в неподвижную и внезапно появляющуюся и удаляющуюся маску	7	Поточно в колонне
Повторение простых атак и защит: атаки с захватом, атаки с обманом, прямой укол, перевод, двойной перевод: защиты 4, 6, 2 и ответные атаки	20	Занятия попарно в полном фехтовальном костюме под команду и самостоятельно
Индивидуальный урок на простые атаки, атаки с подготовкой, защиты и ответы — по 3—5 мин. на каждого занимающегося.	45	Урок с тренером
Тренировка по заданию*: а) парное изучение защит и ответов на чучелах, б) атака переводом или двойным переводом и защита от него	45	Занятия в паре с другим бойцом
Учебное соревнование на 3 атаки по заданию, перевод или двойной перевод и т. п.	15	Занятия на нескольких дорожках, парами, каждая пара проводит по 2 боя. Один нападает, другой защищается (только оружием) и стремится дать ответ
<b>Заключительная часть</b>		
Краткие тактические замечания и снятие фехтовальных костюмов. Спокойная ходьба, и занятия попарно: попеременное встряхивание рук, разминание и поколачивание мышц рук и области спины. Ходьба четким гимнастическим шагом	5	Беседа. Групповые, парные занятия После занятия обязательно умывание или душ
<b>Итого — 2 часа</b>		
* Проводится одновременно с индивидуальными уроками.		

## Методические указания

Решая вопрос об особенностях тренировки каждого, бойца, тренер должен оценить его технические качества, общую физическую подготовку, морально-волевые качества и особенности предыдущих выступлений (слабые и сильные стороны), загруженность другой работой, режим, питания, отдыха и т. п. В соответствии с этим намечаются индивидуальные дополнения к общему плану тренировки группы. Необходимо иметь в виду следующее:

а) чем лучше усвоена техника в подготовительном периоде тренировки, тем легче будет в основном периоде изучать основы тактики боя;

б) техника имеет не академическое, а утилитарное значение. Увлекаться техникой ради техники не следует, так как сложная техника в современном бою трудно применима;

в) современный фехтовальный бой, основываясь на быстроте и учете времени, требует, чтобы в подготовительном периоде были развиты максимальная экономичность, быстрота, глубина и своевременность фехтовальных движений;

г) особое внимание надо уделить простой атаке (выпад), атаке с движением (шагом) вперед и атаке «стрелой», добиваясь в них такой точности движений вооруженной руки, головы, корпуса и ног, при которой были бы автоматизированы строгая последовательность их включения в движение и правильность переноса центра тяжести в сторону движения;

д) при выработке быстроты фехтовальных движений нужно помнить, что она зависит как от самой скорости движения, так и от пространства (пути), которое проходит оружие. Поэтому попутно с техническим совершенствованием движений необходимо развивать чувство дистанции, ограниченность движений;

е) кроме быстроты, требуется своевременность движения, иначе оно будет парировано противником.

Параллельно с совершенствованием техники движений необходимо добиться выполнения его в момент наименьшей готовности противника. С этой целью тренирующегося приучают из положения полной неподвижности (или из движения вперед или назад) мгновенно переходить в движение атаки. Сначала это делают по команде, потом по условленному движению<sup>1</sup> и, наконец, по самостоятельному выбору момента неподготовленности противника (выполнение им вызова, переноса оружия и одного положения в другое, движения вперед и т. д.).

Необходимо составлять группы из бойцов по возможности одинаковой квалификации и разрядности. Наряду с этим для более полноценной тактической подготовки надлежит подбирать группу из бойцов, различных по стилю боя. Продуктивность тренировочной работы зависит от правильности и полноценности использования времени тренера и каждого тренирующегося и от налаженности руководства, наблюдения и контроля за тренирующимся. Индивидуальный урок у тренера берется тренирующимся по очереди. Свободные от урока бойцы проводят упражнения, по заданию у зеркала, на чучелах, мишенях и т. д. Тренер должен время от времени контролировать

самостоятельно тренирующихся и, если нужно, давать указания. В конце занятий совместно со всей группой разбираются допущенные ошибки и недочеты. К взаимному контролю привлекаются тренирующиеся.

Расположение занимающихся должно быть таково, чтобы тренер, давая уроки на одной дорожке, имел под наблюдением другую; (где производятся парные занятия), а также зеркало и мишени. Группа должна быть обеспечена оружием, куртками (или нагрудниками), перчатками и масками на каждого тренирующегося.

### III. ОСНОВНОЙ ПЕРИОД ТРЕНИРОВКИ

Общие задачи основного периода: дальнейшее совершенствование деятельности внутренних органов и нервно-мышечного аппарата, с особым вниманием к повышению выносливости, своевременности и точности реакции на зрительные и тактильные восприятия.

Специальные задачи этого периода: 1) дальнейшее совершенствование фехтовальной техники а) быстроты, своевременности и автоматичности фехтовальных движений; б) работы в темп и в контртемпе; 2) совершенствование качеств тренирующихся, необходимых в бою: а) инициативы; б) быстроты принятия выполнения решений; в) умения предугадать действия и намерения противника и расстроить их соответствующим противодействием; г) самообладания; 3) развитие и совершенствование тактических навыков фехтовального боя: а) совершенствование присущей бойцу тактики боя, б) совершенствование умения применяться к тактике противника, в) приобретение опыта противодействовать различным неожиданностям в бою; 4) подготовка к ведению боя в обстановке соревнований; 5) подготовка к проявлению максимальных усилий в условиях соревнования.

#### Примерный план основного периода тренировки

Мероприятия	Дни шестидневки
1—2 шестидневка	
1. Утренняя гимнастика	Ежедневно
2. Тренировка по фехтованию	2 и 4-й
3. Спортивные игры на воздухе	6-й
4. Массаж (общий)	1 и 3-й день
3—5 шестидневки	
1. Утренняя гимнастика	Ежедневно
2. Тренировка по фехтованию	1, 3, 5-й
3. Занятия по л/а (спринт, прыжки)	6-й
4. Спортивный массаж (общий)	1 и 3-й день
7—8 шестидневки	
1. Утренняя гимнастика	Ежедневно
2. Тренировка по фехтованию	1, 3, 5-й

3. Спортивный массаж (общий) в дни после проведения тренировочных соревнований	2 раза в шестидневку
--	----------------------

Тренировка в основной период строится на базе: а) дальнейшего, более форсированного повышения общефизиологической и технической тренированности; б) развития и совершенствования тактических навыков в условиях постепенного усложнения заданий и методов занятий, в) интенсивного втягивания в вольный бой (вначале под непосредственным руководством тренера), доводя бойца до тренировочных соревнований.

В части календарных тренировок схема примерного плана занятий может быть-представлена в следующем виде:

#### Расчет времени

Мероприятия	Метод	Расчет времени на группу (мин.)
<b>1—4 занятие</b>		
<b>Упражнения по общей подготовке:</b> а) гимнастические упражнения, б) упражнения со скакалкой, в) специальные упражнения в расслаблении и быстром сокращении мышц	Групповые занятия	10—15
<b>Специальная подготовка:</b> занятия на подсобных снарядах по усовершенствованию простых действий	Групповые и самостоятельные занятия	10—20
Совершенствование техники, тактики боя в индивидуальном уроке	Индивидуальный урок в виде боя по заданию (по 5—8 мин.)	35—45
Тренировка простых и сложных действий	Занятия попарно по заданию с элементами боя	35-45
Вольные бои по назначению и на заданную тему	Занятия попарно, теоретический анализ боя	30—60
<b>Подведение итогов урока</b>	Беседа, заключительная работа	5—10
<b>Итого</b>		<b>1,5—2,5 часа</b>
<b>5 — 11 занятие</b>		
Упражнения по общей и специальной подготовке (в виде разогревания перед занятиями)	Групповые и самостоятельные занятия	15—20
Свободные бои с тренером и бои в пулке. (5—10 боёв) на 3—5 ударов	Бои с анализом тактики, судейство	



Подведение итогов урока	Обсуждение боев, заключительные групповые занятия	10
<b>Итого</b>		<b>1,5—2,5 часа</b>
<b>12 — 15 занятие</b>		
Упражнения по специальной подготовке, в виде разминки, без оружия и с оружием	Самостоятельные и парные занятия	10—15
Свободные групповые бои в паре на время (по 3—5 мин. 2—3 раза)	Бои в паре с различными бойцами	15—20
Вольные бои в пульках	Бои, анализ тактики и судейство	1—2 час. 10
Подведение итогов	Беседа — обсуждение боев и заключительные упражнения	5—15
<b>Итого</b>		<b>1,5—3 часа</b>
<b>16 — 18 занятие</b>		
Разминка перед соревнованием (без оружия и с оружием)	—	15—12
Бой	—	1,5—2 часа
Анализ соревнований	—	—

Отдельные занятия строятся на базе следующих методических установок: а) необходимости предварительной разминки тренирующихся, б) проработки конкретного для каждого занятия объема тактических вопросов, в) постепенного повышения психологической и физиологической тренированности путем повышения напряженности и удлинения времени непосредственной работы (вольные бои и парные занятия нарастающей длительности), г) чередования тактических: и технических заданий.

**Примерный урок на рапире основного периода**  
(№ 12 — для бойцов II разряда; в группе 16—20 человек, 2 тренера).  
**Тема:** Вольный бой.

Содержание	Время (мин.)	Методич. указания
<b>Вводная и подготовительная части</b>		
Разминка в виде специальной гимнастики без оружия и с оружием: а) гимнастические упражнения на гибкость,	15	

растягивание и расслабление для мышц рук и туловища (движения преимущественно с большой амплитудой); б) приседания, выпады, шаги, скачки-выпады, броски с пробежкой; в) потряхивание, расслабление и быстрые сокращения для верхних и нижних конечностей; г) уколы в мишень без выпада, с выпадом; д) перемены позиции с движениями вперед и назад		
<b>Основная часть</b>		
Групповой бой в паре, 2 раза по 2 мин. и 2 раза по 5 мин., с различными противника-ми с двумя перерывами (по 3—5 мин.)	25	
Вольные бри в «пульках» по 5 чел., судейство и анализ тактики боя	1—1,5 часа	
<b>Заключительная часть</b>		
Краткая итоговая беседа	2—3	
Спокойная ходьба с закрытыми глазами на ориентиры	10	
Потряхивание, разминание мышц верхних конечностей попеременно и парами		
Ходьба четким гимнастическим шагом		
<b>Итого — 2 часа 20 мин.</b>		

### Методические указания

На основе оценки достижений подготовительного периода, дополнительно выявленных тактических особенностей и предполагаемого состава участников предстоящих соревнований, тренер должен определить: а) окончательный тип тактики, к которой следует стремиться; б) комплекс технических приемов, на которых следует акцентировать подготовку.

В соответствии с этим составляется индивидуальный план тренировки.

Тренер должен: а) содействовать выработке сообразительности в комбинации с технической быстротой, доведенной до автоматизма; б) совершенствовать чувство времени и дистанции; в) в технико-тактической подготовке отдавать предпочтение простейшим тактическим приемам (в частности, приемам, исполненным во-время), добиваясь при этом одновременно достаточного разнообразия применения их; г) выработать координацию быстроты движений с тактическими замыслами; д) выработать умение изучать противника и скрывать свои тактические и технические недостатки и манеру вести бой; е) выработать умение действовать в активный и пассивный темп и контртемпы; ж) работая в нормальной дистанции, создать у тренирующегося запас глубины для ее неожиданного использования; з) не спешить с развитием тактического кругозора тренирующихся, последовательно вскрывая перед ними тактические комбинации, тщательно их прорабатывая и доводя до степени автоматичности действий; и) особо тщательно тренировать концентрированное внимание и умение удержать его на должной степени напряженности в течение всего боя; к) по мере тактического формирования бойца в процессе учебных вольных боев все чаще и чаще разбирать и

обсуждать правильность и целесообразность боевой фразы, указывая на возможные варианты решений.

Состав группы в основном периоде должен оставаться таким же, как и в подготовительный период. Изменения в составе допускаются лишь при необходимости внести коррективы в неправильное распределение. Распорядок занятий в основном периоде тренировки должен быть особенно четок. Должны проводиться: а) вольные бои по назначению — под общим контролем тренера и при обязательном наблюдении свободных от боя тренирующихся с обсуждением фраз боя; б) пульки на число ударов и на время, под общим руководством тренера и под наблюдением судейской коллегии из свободных от боя тренирующихся; в) разбор проводится как в процессе, так и обязательно в конце занятий (со всей группой).

Занятия должны быть организованы так, чтобы тренирующийся без перенапряжения получил возможно широкую практику боя.

План тренировок, разработанный выше, может быть с некоторым видоизменением использован для планирования учебно-тренировочной работы и на срок более длительный (6—10 мес.) разбивка по периодам в этом случае представляется в следующем виде: 1-й (подготовительный) период — от 2 до 3 месяцев (октябрь — декабрь); 2-й (основной) период — от 3 до 5 месяцев (январь — май); 3-й (переходный, период — от 1 до 2 месяцев (июнь, июль).

В подготовительном периоде, так же как и при более кратких сроках, разрешаются задачи общефизиологической подготовки, овладение (или усовершенствование) техникой и тактикой фехтования, совершенствованию качеств. В этом периоде планируется: а) некоторое преобладание упражнений, имеющих общеразвивающее значение в начале периода — 1,5—1 мес; 2) преимущественное внимание специальной технической подготовке в последующие 1,5—2 мес. Это распределение особенно существенно для новичков и бойцов III рязряда.

Задачами основного периода являются: дальнейшее укрепление и подготовка организма к максимальным напряжениям; закрепление и совершенствование техники; общебоевая и тактически-физиологическая подготовка.

По отношению к новичкам в основном периоде можно отметить три этапа: первый этап — по преимуществу этап совершенствования техники и тактики простых и сложных действия с накоплением тактического опыта и совершенствованием качеств, нужных в бою (1,5—3 мес). Второй этап — применение полученных технических и тактических навыков, знаний, умений, качеств в бою с различными противниками и максимальное проявление своих сил и возможностей, i в условиях боя (1—1,5 мес) и третий этап — этап практического использования боевой подготовки с проведением итоговых соревнований и участием в календарных соревнованиях (0,5—1 мес).

Для опытных бойцов основной период состоит из следующих этапов: а) технического и тактического совершенствования (по преимуществу); б) боевой подготовки (физиологической и тактической); в) участия в соревнованиях; г) кратковременного отдыха с занятиями, проводимыми для поддержания спортивной формы; д) боевой подготовки — с учетом

результатов участия в предыдущих соревнованиях и исправлением выявленных недочетов технической и тактической подготовки; е) участия в соревнованиях и т. д.

В третьем периоде разрешаются задачи выхода из состояния специальной тренированности: переключение на другой характер работы и переход к активному отдыху с широким использованием индивидуальной гимнастики, прогулок, экскурсий и естественных факторов закаливания — солнца, воздуха, воды.

#### **IV. ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ**

Выигрыш боя в значительной мере зависит от морально-волевых качеств бойца. Поэтому одной из важнейших задач тренировки является поднятие и поддержание воли к победе у бойца до и во время соревнования.

В горячих, азартных бойцах необходимо развивать выдержку и самообладание; в бойцах выдержанных и расчетливых — поддерживать инициативность, в бойцах инертных и вялых — живость и энергию; наконец, в категорию быстро теряющихся бойцов надо вселить уверенность в себе и быстроту решений тактических заданий.

Какими бы свойствами ни обладал боец, к периоду соревнований в нем должна быть воспитана уверенность в его силах и в хороших результатах. Меры, укрепляющие уверенность в себе, следующие: а) ознакомление с приемами вероятных противников и мерами противодействия им; б) создание веры в ценность некоторых боевых приемов, особо тщательно разработанных; в) выработка умения держать себя в бою (особенно для начинающих бойцов) и проработка для этого с тренером некоторых комплексов действия боевого поведения; г) создание общей уверенности в своих силах и возможностях путем своевременного поощрения, отнюдь не подавляя энергии тренирующегося чрезмерной критикой и период, предшествующий соревнованиям.

Соревнования являются экзаменом, вскрывающим качества и недостатки подготовки тренирующихся. На каждом последующем этапе тренировки хорошие качества развивать, а отрицательные изживать.

По завершении соревнований тренер должен подытожить их результаты для каждого тренирующегося в отдельности и в последующей после соревнований итоговой беседе (желательно в первый же день занятий после соревнований) дать объективную оценку отдельных бойцов.

Особо осторожно следует подходить к оценке морально-волевых качеств, чтобы не подорвать веры в успех, и особо строго к грубым, закоренелым дефектам техники.

#### **Ж. УКАЗАНИЯ К РАБОТЕ С ЖЕНСКИМИ ГРУППАМИ<sup>1</sup>**

Необходимым условием при занятиях фехтованием с женскими группами является тщательный учет анатомо-физиологических особенностей женского организма. В целях правильного всестороннего развития, подготовки женщин к

---

<sup>1</sup> Автор — А. И. Федосова.

труду и обороне, достижения ими высоких спортивно-технических результатов и для подготовки женского организма к специальной функции материнства — указанные выше особенности должны быть учтены при построении и проведении занятий по фехтованию.

По сравнению с мужчинами у женщины брюшная полость ограничивается более длинной передней стенкой живота. В результате этого создается повышенное требование к мышцам брюшного пресса для удержания внутренностей брюшной полости. Особое анатомическое строение тазового дна и постановка таза создают повышенные требования к мышцам тазового дна.

Используемые в фехтовании движения создают благоприятные условия для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна: а) положение учебной или боевой стойки обеспечивает активное участие и, следовательно, укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна; б) передвижения, выпад, уход с выпада — также вызывают как статистическое, так и динамическое сокращение этих мышц; в) сокращения подвздошно-поясничной мышцы, проходящие через тазобедренный сустав при сгибании ног, улучшают кровообращение в малом тазу.

Наряду с этим, учитывая относительное увеличение поясничного прогиба у женщин: необходимо при изучении стойки предъявлять требования сохранения наименьшего поясничного прогиба («убирать таз»). В результате этого увеличиваются напряжение брюшного пресса и внутрибрюшное давление, которое в свою очередь воздействует на укрепление мышц тазового дна (рис. 58, 59).

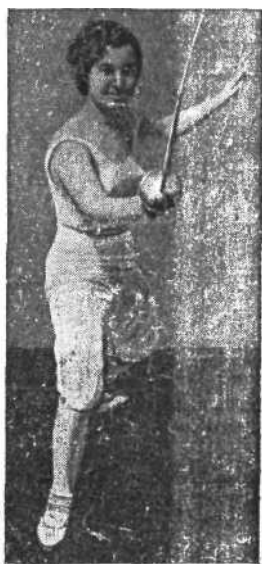


Рис. 58. Правильная стойка.



Рис. 59. Неправильная стойка (таз опущен).

Левая рука своим положением должна обеспечивать в некоторой степени сокращение мышц спины. Женщинам, обладающим круглой спиной или слабыми мышцами спины, не следует разрешать держание левой руки в свободном, висающем внизу, положении. Рука должна находиться вверху и быть несколько оттянута назад.

Амплитуда, гибкость и плавность движений в суставах у женщин большая, чем у мужчин. Нередко у новичков женщин при занятии

фехтованием, в силу увеличенной гибкости в суставах и относительной слабости мышц, при выпаде происходит опускание таза. Такое положение таза затрудняет переход в боевую стойку и отрицательно влияет на положение внутренних половых органов. В силу сказанного от занимающихся необходимо требовать при выполнении выпада прямого или тупого угла в коленном суставе правой ноги, до отказа выпрямленной в колене левой ноги и перенесения тяжести тела на правую ногу. При этом надо указывать на недопустимость опускания таза (рис. 60, 61).

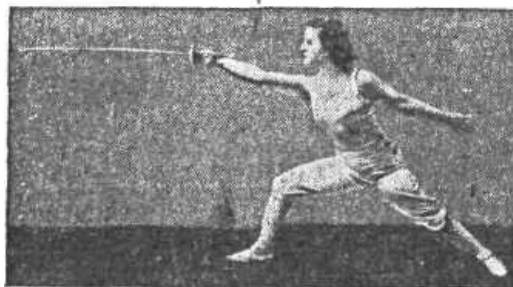


Рис. 60. Правильный выпад.



Рис. 61. Неправильный выпад.

Если такие ошибки будут, следует требовать небольшого высокого выпада, постепенно его увеличивая. Максимальный выпад в большинстве случаев сопровождается опущенным тазом.

Для гармоничного развития организма и равномерного распределения нагрузки особенно необходимо проводить движения как правосторонние, так и левосторонние.

Эти упражнения могут проводиться как на элементах фехтования с оружием в руках, так и на гимнастическом специально подобранном материале.

Особое внимание со стороны преподавателя при двушереножной и соревновательной работе должно быть обращено на исключение всякой возможности травмы груди. Такая травма может произойти от уколов или ударов при плохо защищенных грудных железах. Необходимо особо тщательно проследить за обязательным ношением защитных приспособлений на уроках и в соревнованиях.

Следует строго придерживаться на уроках физиологической кривой, имеющей максимальный подъем в середине урока. В виду большей плотности урока при групповом обучении, фехтованию, чем, например, в уроке гимнастики, следует особенно тщательно следить за регулированием нагрузки, чередуя наступательные действия с оборонительными, статическую нагрузку с

динамической.

В уроке следует чаще делать паузы для отдыха; используя их для технических и тактических замечаний, чаще чередовать групповую работу с индивидуальной поурочной проверкой.

Индивидуальный урок, являясь частью группового урока, может практиковаться в целях обучения, проверки, тренировки и боя. При индивидуальной форме лучше давать по два коротких урока, чем один продолжительный.

В менструальный период всякие занятия фехтованием должны, быть прекращены. Однако, в случае необходимости, в период тренировки перед самым соревнованием, можно разрешить заниматься фехтованием тем женщинам, у которых период менструации проходит безболезненно. Тренировка в этот период должна сводиться к поддержанию технического уровня и тонуса работы руки. Нагрузка должна даваться только на руку, без участия в ней ног и туловища.

В психологической подготовке женщин надо учитывать меньшую ее устойчивость, особенно во время соревнований. Зачастую бывает достаточно одного проигрыша или присуждения сомнительного удара, чтобы всякое самообладание было утеряно. В этом случае возможна апатия или тенденция под каким-либо предлогом уйти с дорожки или проиграть, не сопротивляясь. В других случаях наблюдаются противоположные явления; боец «выходит из себя», теряет такт, технику и тактику ведения боя, пользуясь исключительно атаками. Это также приводит обычно к поражениям.

Поэтому особенно существенно в психологической подготовке женщин в течение всего учебного процесса воспитывать у них волю к победе, настойчивость, решительность, выдержку.

### **3. ОСНОВНЫЕ УКАЗАНИЯ К РАБОТЕ В ДЕТСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ<sup>1</sup>**

#### **Общие замечания**

Фехтование, как одно из средств физического воспитания детей школьного возраста, имеет место в школьных кружках физической культуры, в детских спортивных школах, ДСО, дворцах пионеров<sup>2</sup>.

Детская фехтовальная школа обычно комплектуется из учащихся средней школы, имеющих хорошую успеваемость, в возрасте от 12 до 17 лет обоего пола. Желающие заниматься в фехтовальной школе проходят врачебный осмотр и испытания по специальным нормативам.

Группы должны комплектоваться отдельно для мальчиков и для девочек. Исходя из возрастных особенностей растущего организма, занимающиеся делятся на три группы: младшая — 12—13 лет; средняя — 14—15 лет; старшая — 15—17 лет.

Целью спортивной школы по фехтованию является подготовка на базе

---

<sup>1</sup> Автор — Федосова А. И.

<sup>2</sup> Работа составлена Л. И. Федосовой по материалам детской школы, фехтования мастера К. Т. Булочко.

всестороннего физического развития будущих фехтовальщиков-рукопашников. Они должны овладеть техникой фехтования и рукопашного боя до уровня первоклассных бойцов, чтобы быть готовыми как к трудовой деятельности, так и к боевой защите нашей родины.

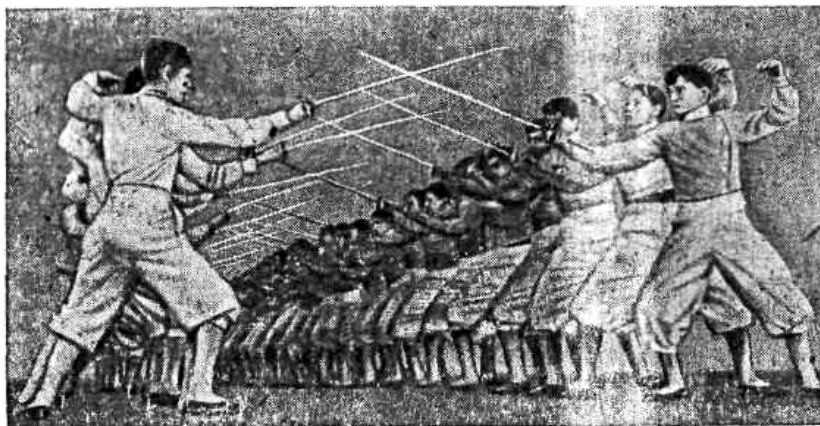


Рис. 62. Групповой урок в детской школе фехтования (Ленинград, Дворец Пионеров).

Задачи школы: 1) обеспечить общее оздоровление, нормальное развитие и укрепление растущего организма. Развить и усовершенствовать навыки и качества, необходимые в трудовой и оборонной деятельности, воспитать преданность родине, любовь к спорту и оружию, дисциплинированность, коллективизм, смелость, ловкость, активность, решительность, сообразительность, находчивость, быстроту ориентировки, правильность расчета своих сил и сил противника, быстроту и точность реакции и др.; 2) выработать и усовершенствовать основные прикладные двигательные навыки; 3) обеспечить подготовку и сдачу нормативов на значок БГТО и ГТО I ступени; 4) дать основные знания по самоконтролю, гигиене, теории, методике владения холодным оружием и судейству соревнований' (по фехтованию и рукопашному бою); 5) обеспечить овладение техникой, тактикой владения холодным оружием и подготовить бойцов-фехтовальщиков не ниже III разряда и кандидата в судьи III категории; 6) подготовить групповодов для руководства младшими группами.

Занятия фехтованием проводятся под постоянным контролем врача. Врачебные осмотры детей проводятся систематически: в начале, в середине и в конце каждого года обучения. Результаты осмотра сообщаются детям в специальных беседах врача.

В занятиях необходимо уделять основное внимание общему физическому развитию, укреплению организма, выработке правильной осанки. Все упражнения как гимнастического, так и специального характера должны носить симметричный характер, имея в виду правильное, гармоничное развитие растущего организма. Особенно осторожно нужно подходить к дозировке нагрузок по времени и плотности урока.

Занятия для младшего и среднего возраста следует проводить 1—2 раза в шестидневку. Занятия со старшим возрастом можно доводить до 3 раз в шестидневку. Уроки для всех групп, в зависимости от подготовки, могут быть



от 45 минут до 2 часов. Плотность урока, в зависимости от возраста занимающихся, колеблется от 40 до 80%.

Дети и подростки исключительно предприимчивы и быстро перенимают и усваивают как хорошее, так и плохое. Поэтому преподаватель должен в первую очередь быть **воспитателем** детей и являться образцом в проведении, всех мероприятий.

Помимо спортивно-технической работы по фехтованию преподаватель осуществляет систематический контроль над овладением техникой, тактикой фехтования, способствует развитию творческой инициативы у занимающихся и спортивной этики, проверяет успеваемость в учебе в школе, держит связь с родителями, способствует воспитанию патриотических чувств любви к родине, труду, Красной Армии, к коллективу, к товарищам.

Добросовестное, любовное отношение преподавателя к своим обязанностям и вверенному коллективу всегда дает положительные результаты.

### **Занятия с детьми в возрасте 12—13 лет**

Исходя из анатомо-физиологических особенностей детского организма в возрасте 12—13 лет, работа по фехтованию должна быть направлена главным образом на общую физическую подготовку, оздоровление и укрепление, детского организма. Занятия в младших группах должны нести преимущественно **гимнастический характер**, обращая внимание на упражнения, укрепляющие мышцы спины, плечевого пояса, брюшного пресса, на развитие и укрепление органов дыхания и кровообращения.

Широко следует использовать гимнастические упражнения с большой амплитудой движений для рук, ног, туловища, различного вида ходьбу, задания с элементами лазания по шведской стенке, ползания, подвижные групповые игры, эстафеты с палками, с элементами уколов в цель, пробежки, старты и т. п.

Для выработки быстроты и координации движений необходимо использовать упражнения с гимнастическими палками (перебрасывание с ловлей, метания, удары, элементы жонглирования). Палки, заменяя фехтовальное оружие, используются для изучения стоек, шагов, позиций, уколов, выпадов во все стороны. Работа проводится как правосторонняя, так и левосторонняя.

Для тренировки органов Дыхания и кровообращения, а также для изучения прыжков, перебежек (индивидуальных и групповых), для изучения атак «стрелой» (в виде броска на ленту) используется скакалка. Необходимо чередовать занятия с отдыхом. Во время отдыха (перерывов) проводят беседы о текущих событиях, сообщаются некоторые исторические сведения по фехтованию и рукопашному бою, о значении и влиянии фехтования, темы по БГТО.

Следует рекомендовать занятия утренней гимнастикой, пешеходные прогулки, катание на коньках, лыжные вылазки и т. д.

В процессе обучения фехтованию на рапирах усваиваются основные положения и движения. Обязательно тактическое обоснование каждого приема, атаки, защиты. Применяются различные, методические приемы работы на

чучелах, мишенях и т. д., в различном темпе, с разных дистанций, по заданиям.

Для заинтересованности и приближения к вольным боям необходимо проводить соревнования на технику, точность укола по мишеням. Не исключаются также соревнования в форме вольного, боя. Они проводятся как 1—2 атаки и защиты, попарно (друг с другом), по заданию.

Итоговые соревнования следует проводить на оценку техники выполнения приемов основных положений и движений, выполняемых под команду руководителя. Проводятся также соревнования на меткость поражения цели.

В младших группах необходимо проводить и культурно-массовую спортивную работу: экскурсии в коллективы физической культуры, просмотр и обсуждение соревнований взрослых и старших детских групп, культпоходы на спортивные кинокартины и спортивные вечера,- выступления отделения школы, товарищеские встречи и соревнования с другими спортивными детскими школами.

### **Занятия с детьми и подростками (14—15, 16—17 лет)**

Фехтовальный материал здесь приобретает значительно больший удельный вес. В основном учебно-спортивная работа строится в плане овладения техникой и тактикой фехтования на рапирах и эспадронах в средней группе (14—15 лет) и знакомства со штыковым боем в старшей группе (16—17 лет).

Практика работы детской школы мастера Булочко показала, что обучение фехтованию можно начинать и с эспадрона. Но тогда воспитываются преимущественно только эспадронисты. Если же изучение фехтования начинается с рапиры, то ученики в дальнейшем успешнее овладевают техникой фехтования на штыках и эспадронах. Подготовка бойцов только по одному виду фехтовального оружия нежелательна, так как из детской школы должны выходить многоборцы; фехтовальщики и рукопашники.

По мере дальнейшего совершенствования техники и тактики фехтования на рапирах и эспадронах в старшей группе следует переходить к изучению фехтования на штыках и приемов рукопашного боя (штыковой бой, приемы боя вооруженного с невооруженным, борьба двух невооруженных, передвижения, преодоление препятствий, гранатометание). В зимний период в помещении проводится фехтование, а с весны на воздухе — рукопашный бой.

Изучение отдельных приемов и комбинаций их должно заканчиваться проверочными испытаниями на оценку или в соревновательной форме на результат. Теоретический раздел в средней и старшей группах имеет большее, место, чем в младшей группе. Основные вопросы теории, фехтования здесь преподносятся более глубоко. Занимающиеся проходят также инструкторскую практику на специальных уроках, где изучают команды, элементы методики обучения.

На культурно-массовую спортивную работу отводится в этих группах также значительно больше времени, чем в младшей группе, особенно для

просмотра и обсуждения соревнований взрослых, а также на товарищеские встречи и соревнования с другими детскими школами. Для поднятия спортивного мастерства и повышения интереса к фехтованию необходимо изредка в учебных занятиях устраивать встречи лучших представителей детских спортивных школ с взрослыми перворазрядниками и мастерами.

Элементы соревнований в среднем и особенно в старшем возрасте должны занимать значительное место. Соревнования должны проходить в плане боев по заданию, на технику приемов, разрешение тактических задач, боев на время, боев с преподавателем, групповых боев и товарищеских встреч, открытых соревнований.

### Учебный план

Приведенный ниже учебный план принят на отделении детской спортивной школы владения холодным оружием мастера Булочко при Дворце пионеров г. Ленинграда (план рассчитан на 3 года).

Учебный план построен из расчета работы отделения 10 мес. в году (для младших групп 6—8 мес. в году), по два раза в шестидневку, по 2 часа, в период же подготовки к экзаменам и экзаменов — один раз в шестидневку.

Начало работы отделения 1 октября, окончание 20 июля следующего года. Август, сентябрь — отдых и занятия другими видами спорта. Сентябрь отводится на подготовительную работу для руководительского состава. Кроме того, на культмассовую спортивную и врачебно-физиологические обследования отводится дополнительное время в конце сентября и июля, и 4—6 выходных дней в год.

Итого рабочее время:

- 1) 9 мес. по 2 раза в шестидневку по 2 часа = 180 час:
  - 2) 1 мес. по 1 разу в шестидневку по 2 часа = 10 час
  - 3) Дополнительное вечернее время и выходные дни 30—50 час.
- Итого, в год — 220—240 час.

### Схема плана

Название спортивных видов и разделов работы	1-й год	2-й год	3-й год	При м.
	часы			
<b>I. Теория</b>				
1. Исторический, очерк развития владения холодным оружием	1,5	1	1	
2. Цель, значение и влияние владения холодным оружием	1	1	1	
3. Основы советской системы ГТО	0,5	1	1	
4. Основные правила гигиены и гигиена тренировки	1	1	1	
5. Самоконтроль и оказание первой помощи	1	—	1	
6. Основы теории и тактики владения холодным оружием и анализ техники	2	3	2	

7. Методика группового и индивидуального обучения	—	2	2	
8. Разбор правил судейства	1	1	1	
<b>Итого</b>	<b>8 час.</b>	<b>10 час.</b>	<b>10 час.</b>	
Просмотр кинофильмов по технике ВХО (владения холодным оружием)				
<b>II. Практика</b>				
1. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения и подвижные игры	26	34	20	
2. Фехтование на рапирах	120	80	40	
3. Фехтование на эспадронах	4	86	70	
4. Фехтование на штыках	—	6	16	
5. Фехтование на шпагах	—	—	10	
6. Штыковой бой	—	10	12	
7. Бой с коротким оружием и бой невооруженного против вооруженного	—	—	8	
8. Передвижение и преодоление препятствий	—	4	4	
<b>Итого</b>	<b>170 час.</b>	<b>180 час.</b>	<b>180 час.</b>	
<b>III. Культурно-массовая спортивная работа</b>				
1. Экскурсии в коллективы ФК и институт ФК	4	2	2	
2. Просмотр и обсуждение соревнований взрослых	6	10	10	
3. Культпоходы и вечера школы	4	6	8	
4. Выступление отделения	4	6	8	
5. Товарищеские встречи, соревнования	8	12	16	
6. Собрания отделения школы	2	2	2	
<b>Итого</b>	<b>28 час.</b>	<b>38 час.</b>	<b>46 час.</b>	
<b>IV. Врачебно-контрольные и физиологические обследования</b>				
1. Первичные обследования	3	3	3	
2. Периодические обследования	2	2	2	
3. Заключительные обследования	3	3	3	
<b>Итого</b>	<b>8 час.</b>	<b>8 час.</b>	<b>8 час.</b>	
<b>Всего</b>	<b>214 час.</b>	<b>236 час.</b>	<b>244 час.</b>	
<b>Всего за 3 года — 694 часа</b>				

## Глава седьмая

### ФЕХТОВАНИЕ НА РАПИРАХ<sup>1</sup>

#### А. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Фехтование на рапирах производится легко управляемым оружием и,

<sup>1</sup> Автор — К. Т. Булочко.

сравнительно с другими видами фехтования, менее утомительно. Основанное на уколах оружием в ограниченную правилами часть тела и на защитах от них, фехтование на рапирах создает благоприятные условия для обороны и затрудняет наступление. Чтобы добиться успеха в конечной атаке, необходимы тонкие, точные движения оружием при возможно меньшей их амплитуде. Все это требует подвижного и небольшого рычага управления. В фехтовании на рапирах это обеспечивается движениями в суставах пальцев и лучезапястном суставе, характеризующимися большой подвижностью и быстротой при хорошей координированности движений в плечевом и локтевом суставах.

При фехтовании на рапирах особенно характерно непрерывное чередование сокращения и расслабления мышц пальцев, кисти и предплечья. Чередующиеся сокращения и расслабления, связанные с выполнением отдельных приемов, обеспечивают наибольшую готовность нервно-мышечной системы, быстроту выполнения движения и экономность в работе. В целом же фехтование на рапирах представляет большой спортивный интерес, обогащает тактическую игру двух противников и в большой мере содействует совершенствованию быстроты, точности, тонкости мышечно-суставных ощущений и других качеств.

Фехтование на рапирах является хорошей подготовкой к эспадрону и особенно к штыку и должно быть положено в основу школы фехтования в детских коллективах.

Техника современного рапирного боя в основном базируется на французской, с использованием некоторых элементов итальянской школы фехтования.

## Б. УСТРОЙСТВО И ДЕРЖАНИЕ РАПИРЫ

Рапира является колющим, облегченным учебно-спортивным холодным оружием. Существуют два типа рапиры: с поперечником на рукоятке (так называемая итальянская) (рис. 63) и без поперечника (так называемая французская) (рис. 64). Рапира состоит из клинка и гарды, рукоятки и гайки (Детальное описание см. в главе V). Ее держат в правой руке (левши — в левой) всеми пятью пальцами.

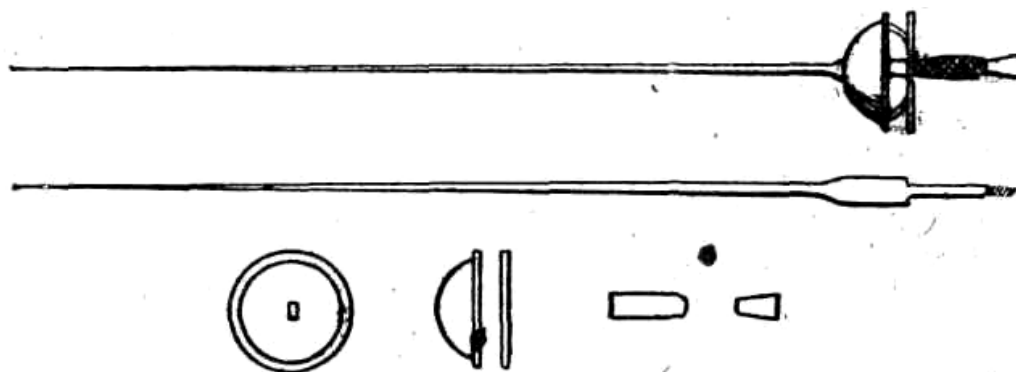


Рис. 63. Рапира с поперечником.

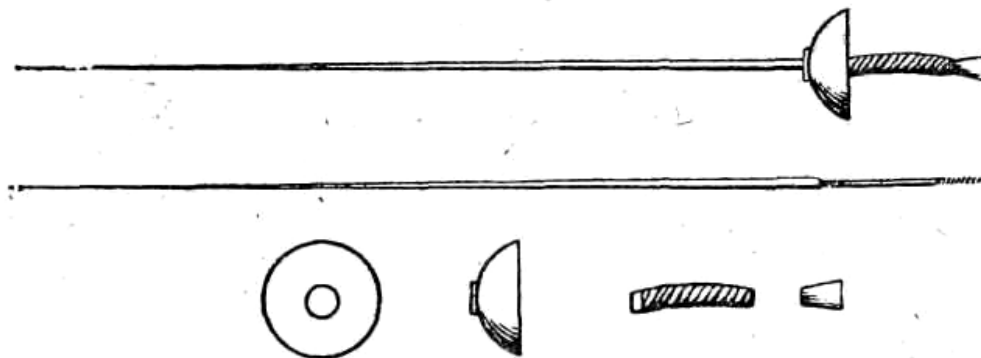


Рис. 64. Рапира без поперечника.

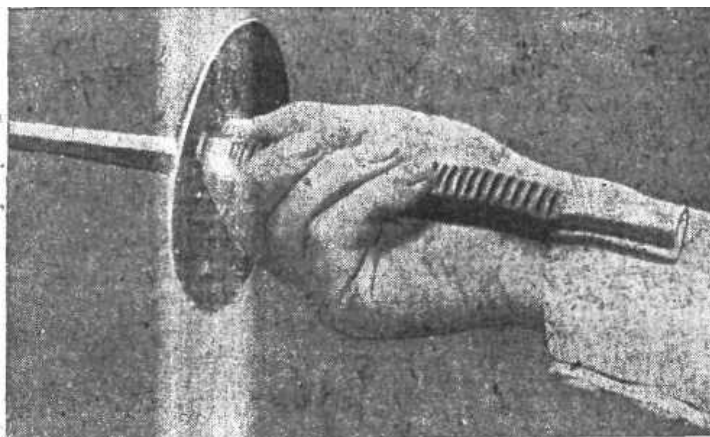


Рис. 65. Держание рапиры без поперечника.

Рапира без поперечника кладется рукояткой на ладонь, большой палец накладывается на выпуклую сторону рукоятки всей длиной первого сустава, слегка касаясь дна гарды. Указательный палец второй фалангой располагается с противоположной большому пальцу стороны, касаясь дна гарды. Остальные три пальца ложатся на рукоятку своими подушечками и прижимают ее к мякоти большого пальца. Рукоятка проходит по средней линии ладони, гайка над предплечьем (рис. 65).

Способ держания рапиры со скобой без поперечника аналогичен вышеуказанному. Скоба находится между указательным и средним, средним и безымянным пальцами или у мизинца. Наиболее целесообразно, с точки зрения большей подвижности работы пальцев, такое держание, когда скоба находится между указательным и средним пальцами. С точки зрения сохранения большей силы движения — между средним и безымянным пальцами (рис. 66).



Рис. 66. Держание рапир со скобой.

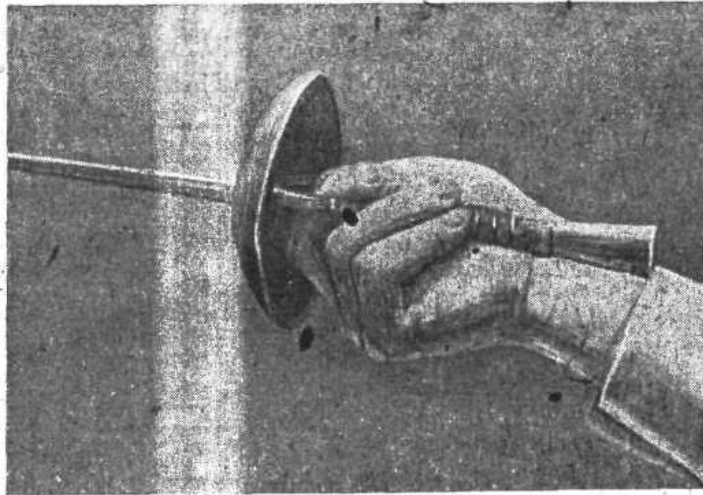


Рис. 67. Держание рапиры с поперечником (общепринятый способ).

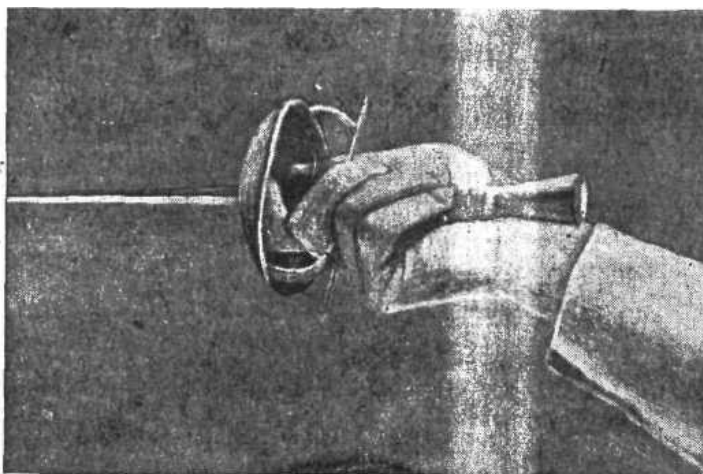


Рис. 68. Держание рапиры с поперечником (способом К. Т. Булочко).

Держание рапиры с поперечником таково: рапира кладется рукояткой на повернутую кверху ладонь, поперечник в горизонтальном положении. Большой палец накладывается сверху на верхнее наружное ребро металлической части рукоятки ниже поперечника, слегка касаясь подкладки дна гарды. Указательный и средний пальцы, проходя снизу между поперечником и гардой, накладываются вторым межфаланговым суставом на внутреннее ребро металлической части клинка, первым пальцем на поперечник. Остальные два пальца ложатся на рукоятку своими подушечками и прижимают ее к мякоти большого пальца, гайка — над предплечьем (рис. 67). Можно держать рапиру с поперечником иным образом, по способу К. Т. Булочко: рапира кладется рукояткой на ладонь, поперечник в вертикальном положении. Большой палец накладывается на поперечную узкую металлическую часть рукоятки (ниже поперечника) и слегка упирается в подкладку дна гарды, что создает лучшее ощущение и возможность направления конца клинка. Указательный и средний пальцы, проходя снизу между поперечником и гардой, накладываются: указательный — снизу на металлическую часть рукоятки, средний — через поперечник с внутренней стороны на рукоятку. Остальные два пальца ложатся вдоль рукоятки, прижимая ее к центру ладони. Гайка — над предплечьем (рис.

68).

## В. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ

### Стойка «смирно»

Стойка «смирно» — уставная стойка: оружие в левой руке, руке под гардой, конец оружия направлен назад (рис. 69)



Рис. 69. Стойка «смирно».

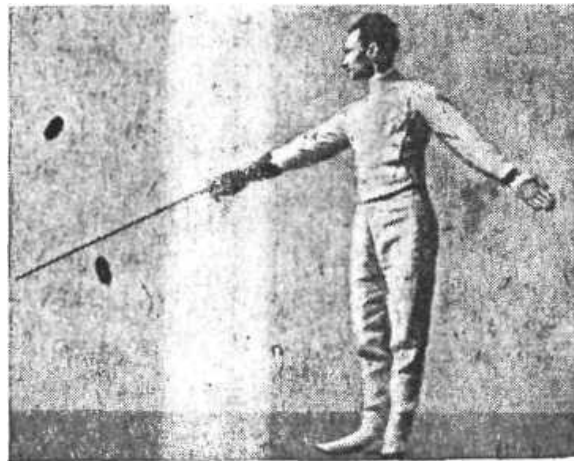


Рис. 70. Исходное положение.

### Исходное положение

Выполняется из положения «смирно» на два счета. На первый счет — делается , первое движение — поворота налево на каблуке левой и носке правой ноги, правая рука накладываемая рукоятку рапиры одним из указанных выше способов держания. На второй счет правая нога приставляется пяткой к пятке левой ноги под прямым углом. Одновременно правая и левая руки выносятся косо вниз — правая с оружием вперед по направлению носка правой ноги, левая — назад, по направлению линии плеч (рис. 70).

### Конечное положение

Голова повернута лицом к руководителю или противнику. Плечи и таз — в одной плоскости, поворот налево. Пальцы правой рук направлены вверх, острие оружия на высоте колена. Левая рука развернута открытой ладонью влево от себя на 30—50 см. Команда при изучении: «в исходное положение — становись».





Рис. 71. Приветствие (салют). Сгибание руки к подбородку.

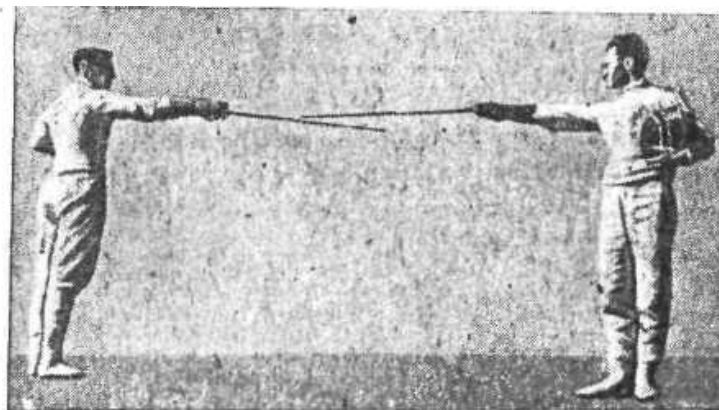


Рис. 72. Приветствие (салют). Разгибание руки, привет противнику.

### Приветствие (салют)

Из исходного положения по первому счету рука с оружием сгибается в локте, гарда подносится к подбородку, большим пальцем, вправо, на высоте подбородка, рапира вертикально (рис. 71). По-второму счету разгибанием руки рапира выносится прямо перед собой до горизонтального положения; (рис. 72) После этого бойцы надевают маски.

### Фехтовальная стойка

Фехтовальная стойка является наиболее целесообразным положением для изучения наступательных и оборонительных действий, обеспечивающим наиболее выгодный переход к действиям наступления (выпаду, броску с пробежкой) или обороне (отклону корпуса и уходу, назад и т. д.). Выполняется из исходного положения на два и на один счет.

**Выполнение на 2 счета.** На первый счет, слегка сгибая правую, шооруженную, руку в локте (примерно до угла  $120\text{--}135^\circ$ ), кисть руки поднимают на высоту груди, а острие рапиры на высоту подбородка. Одновременно левая рука, сгибаясь в локте, ставится так, чтобы плечо было горизонтально (в промежуточном назад — в сторону направления), предплечье под тупым углом к плечу, расслабленная кисть свешивается вперед и незначительно в сторону (от себя). На второй счет правая нога выставляется вперед (в сторону противника) на две ступни, ноги сгибаются в коленях. Колено правой ноги по вертикали над серединой ступни, колено левой ноги по вертикали над носком, тяжесть тела распределяется на обе ноги, корпус прямой, плечи повернуты в полоборота направо, голова лицом к противнику (рис. 73). Команда при обучении: «закройсь».

**Выполнение учебной стойки в 1 счет.** Одновременно сгибая правую и левую руку указанным ранее способом, поставить правую ногу на две ступни вперед, сделать небольшое приседание. Выполняется по команде «закройсь»

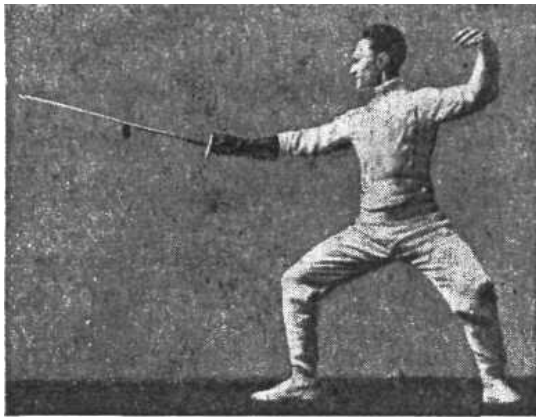


Рис. 73. Фехтовальная стойка.

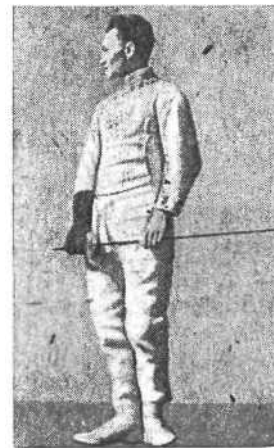


Рис. 74. Стойка «вольно».

### **Стойка «вольно»**

В уроках при объяснениях, для отдыха и во время боя, при обсуждении фразы, боец принимает положение «вольно». Исполнение: обе руки свободно опускаются вниз, левая рука берет рапиру за середину клинка, ноги выпрямляются. Ступни ног с места или не сдвигаются, или приставляется правая. Команда «вольно» (рис. 74). По предварительной команде для любого последующего действия сразу принимается вновь боевая стойка.

### **Сбор — окончание**

Для возвращения из учебной стойки в исходное положение подается команда «сбор». По этой команде обе ноги одновременно выпрямляются и правая приставляется левой, руки опускаются в исходное положение. Выполняется в один счет.

### **Боевая стойка**

В вольном бою учебная стойка является наиболее удобным положением для конкретного бойца. Боевая стойка рассматривается в движении и может быть различная. Отличительные особенности боевой стойки в современном бою наиболее ярко выступают при наступлении и в обороне. У многих бойцов в современной боевой стойке оружие находится не в шестой, а во второй, в седьмой, в третьей позиции или в промежуточном положении между двумя позициями или в вытянутой руке. Это объясняется тактическим планом или стилем ведения боя. Приводим ниже некоторые наиболее типичные боевые стойки советских мастеров.

### **Стойка мастера спорта Захарова.**

**Наступательная стойка** (рис 75) аналогична учебной стойке; характеризуется статичностью положения левой руки, незначительным приседанием и наклоном корпуса вперед.

**Оборонительная стойка** (рис. 76) характеризуется положением вооруженной руки во второй позиции, более глубоким приседом и наклоном туловища вперед.

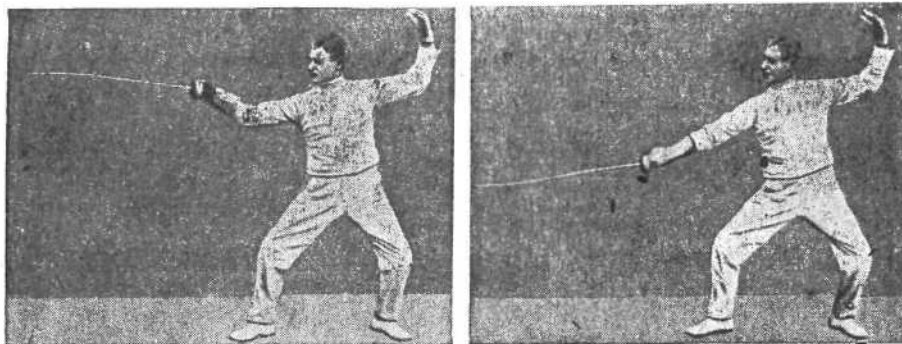


Рис. 75. Преимущественно наступательная боевая стойка мастера Захарова.

Рис. 76. Преимущественно оборонительная боевая стойка мастера Захарова.

### Стойка мастера спорта Булочко.

*Преимущественно наступательная стойка* (рис. 77) характерна средним понижением сгибания колен, небольшим наклоном корпуса вперед, опущенной левой рукой, оружие в нижней позиции.

*Преимущественно оборонительная* (рис. 78): меньший наклон корпуса вперед и присед; оружие в верхней позиции.

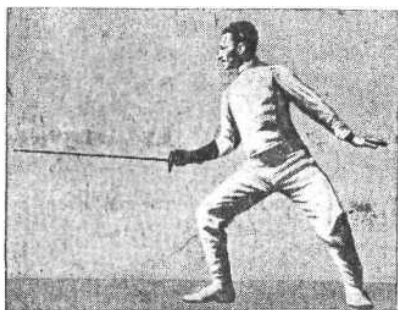


Рис. 77. Наступательная боевая стойка мастера Булочко.

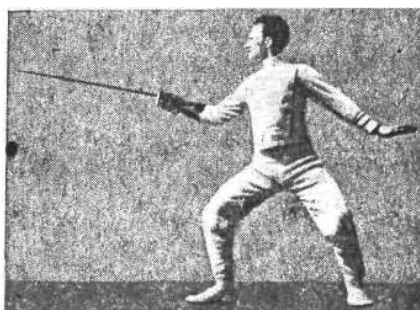


Рис. 78. Оборонительная боевая стойка мастера Булочко.



Рис. 79. Боевая стойка мастера Федосовой.

### Стойка мастера спорта Федосовой.

В наступлении и обороне характерна прямым корпусом, значительно вытянутой вооруженной рукой и незначительно приподнятой почти прямой левой рукой.

Из вышеописанных положений мы видим, что в наступательных действиях корпус подается в меньшей или большей мере вперед. Большинство мастеров не держит левую руку в статическом положении, а отводит ее в сторону или опускает вниз. Пятка сзади стоящей ноги незначительно приподнята и, развернута.

В обороне более прямо поставлен корпус, более широкая стойка и низкий присед, разнообразное положение вооруженной руки, опущенная левая рука находится в среднем положении (рис. 79).

Боевая стойка не является длительно сохраняемым статическим положением. В ней согнутое положение ног чередуется с их выпрямлением, тем самым уменьшается утомление отдельных мышц и общее утомление.

## Передвижения бойца

**Шаг вперед.** Боец подает тяжесть тела вперед, одновременно с этим пятка правой ноги отрывается от пола и нога, слегка разгибаясь в колене, ставится на 1—2 ступни вперед, начиная с пятки на весь след. Затем левая нога переставляется вперед так, чтобы боец встал и оказался в положении учебной стойки. Команда при обучении «шаг вперед».

С точки зрения тактики выполнение шага вперед требует от бойца осторожности. Перестановка ног в большинстве случаев является, моментом наименьшей готовности, что выгодно для атаки противника. С другой стороны, шаг вперед должен быть решительным, с целью выигрыша расстояния и обеспечения успеха своей атаки.

**Шаг назад.** Боец подает тяжесть тела назад, одновременно пятка, левой ноги отрывается от-пола и нога отставляется на расстояние 1-2 ступни назад, начиная с носка на весь след. Затем также переставляется назад правая нога перекатом с носка на весь след, так, чтобы боец оказался в положении фехтовальной стойки. В учебном шаге назад правая нога может переставляться назад, с пятки на весь след. Команда при обучении: «шаг назад».

**Шаг вправо.** Движение, аналогичное шагу вперед. Выполняется точно вправо, вперед-вправо и назад-вправо, с тем, чтобы в итоге движения оказаться лицом к противнику в правильной стойке. Толчком левой ноги боец подает тяжесть тела вправо, одновременно правая нога отставляется вправо или в сторону движения; затем приставляется левая нога. Команда при обучении: «шаг вправо».

**Шаг влево.** Тяжесть тела подается влево, левая нога ставится влево, затем переставляется правая нога, с тем чтобы боец встал в стойку лицом к противнику.

Шаги вправо и влево имеют целью уход от противника и используются как прием для подготовки атаки. При быстром движении — выполняются скачком.

**Двойной шаг вперед.** Боец подает тяжесть тела вперед и переставляет левую ногу на 1—1,5 ступни перед правой; при этом носок левой ноги разворачивается наружу (рис. 80). Вслед за этим правая нога переставляется вперед так, чтобы стать в учебную стойку. Команда при изучении: «двойной шаг вперед».

**Двойной шаг назад.** Боец подает тяжесть тела назад, одновременно переставляет правую ногу за левую со стороны пятки на 1—2 ступни, на носок. Вслед за этим левая нога отставляется назад так, чтобы боец встал в стойку. Команда при изучении: «двойной шаг назад».

**Скачок назад.** Применяется с целью быстрого ухода от противника. Движение ног бойца такое же, как при движении шага назад, но выполняется слитно в один счет, причем в скачке имеется стадия полета тела в воздухе. Приземление происходит первоначально на правую, затем на левую ногу. Команда при изучении: «скачок назад».

**Скачок вперед.** В фехтовании одна из наиболее быстрых форм движения бойца при наступлении. В практике движение скачка вперед выполняется в

сочетании с выпадом, т. е. скачок-выпад. По характеру движения скачок вперед — разновидность шага вперед, причем правая нога, отрываясь от пола, ставится не с пятки, а на переднюю часть стопы, одновременно с постановкой левой ноги.

Остановка при таком скачке в силу развивающейся инерции невозможна. Поэтому скачок выполняется как скачок-выпад. В бою скачок-выпад применяется в уверенных, решительных атаках. Изучение скачка вперед следует производить с немедленным выпадом уколом. Предварительная команда: «скачок вперед», исполнительная: «коли».

**Однотемповый шаг вперед.** Является приемом, суживающим боевую стойку. Выполняется переставлением левой ноги на 0,5—1 ступню в один счет. В бою одна из наиболее быстрых и незаметных форм изменения дистанции при подготовке к атаке. Команда: «однотемповый — вперед», «коли».

**Бег.** В технике передвижений современного фехтовального боя значительное место занимает обычный быстрый бег с постепенным замедлением после выполнения наступательных или оборонительных действий. Чаще всего бег применяется в наступлении при атаках «стрелой» и при обороне с целью быстрого ухода от противника.



Рис. 80. Двойной шаг вперед — движение левой ноги вперед.

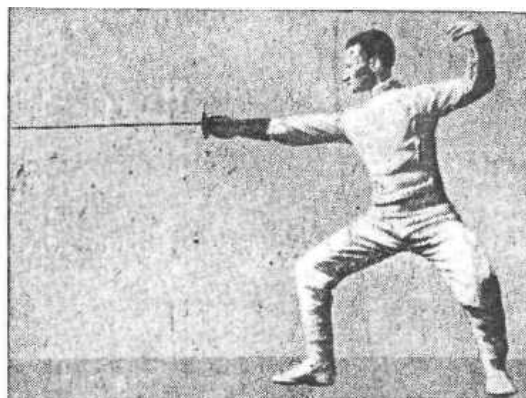


Рис. 81. Показ укола.

## Показ укола

Показом укола называется вытягивание вооруженной руки, которое предшествует выпаду. Вытягивание вооруженной руки выполняется одновременно полным выпрямлением правой руки в локтевом суставе и незначительным опусканием острия оружия вниз-вперед (рис. 81). В конце показа укола рука прямая, оружие — продолжение руки. Кисть на высоте середины груди, пальцы направлены вверх, конец острия незначительно ниже кисти.

## Выпад

Выпад — основное движение фехтовальщика в атаке. Выполняется движением правой ноги вперед, при этом левая нога прямая, стопа прижата к полу. Правая нога под прямым или тупым углом; корпус подан вперед. Руки, голова, туловище, ноги находятся в одной плоскости (рис. 82, 83).

Для исполнения выпада из боевой стойки левая нога, разгибаясь в колене, посылает туловище вперед, с одновременным выбрасыванием правой голени вперед на пятку на 1,5—2 ступни. При этом пятка поднимается не более как на 2—3 см от пола. Таз при выпаде не поднимается, а сразу идет вперед и незначительно вниз; левая рука опускается вдоль левой ноги; с поворотом ладони наружу. Заканчивается выпад постановкой правой ноги с пятки на весь след стопы, полным разгибанием левой ноги, переходом тяжести тела в большей мере на правую ногу и остановкой тела в конечном положении. Выпад, выполняется слитно в один счет.



Рис. 82. Выпад: правая нога под прямым углом, вид сбоку.

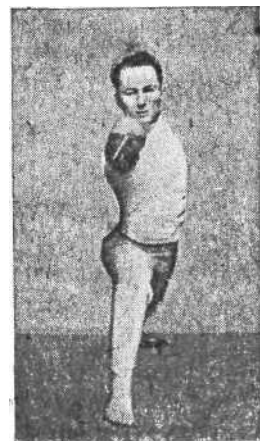


Рис. 83 Вид спереди.



Рис. 84. Правая нога под тупым углом.

### Возвращение с выпада

**Назад.** Толчком ступим правой ноги и следующим одновременно с толчком сгибанием левой ноги боец, перемещая таз, подает тяжесть тела назад. В момент среднего положения тела между правой и левой ногой правая нога производит заключительный толчок. Затем, отрываясь от пола, правая нога ставится перекатом с пятки на весь след и боец принимает положение фехтовальной стойки. Во время заключительного толчка левая рука резко поднимается вверх-вперед в положение при стойке. Возвращение с выпада назад выполняется в один счет.

**Вперед.** Незначительно подавая тяжесть тела вперед левая нога сгибается в колене и переставляется вперед. Одновременно поднимается левая рука. Немного выпрямляя правое колено и уменьшая наклон туловища, боец принимает фехтовальную стойку.

## Позиции

**Позиция** — положение, при котором имеет место определенное отношение вооруженной руки и оружия к телу бойца, находящегося, в фехтовальной боевой стойке. В рапире 9 позиций. Они излагаются в порядке последовательности изучения.



Рис. 85. Шестая позиция вид сбоку.

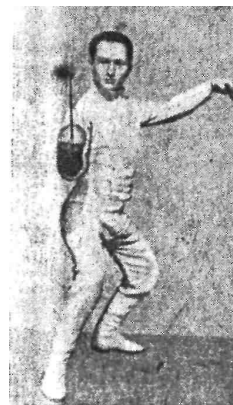


Рис. 86. Шестая позиция — вид спереди.

**6-я позиция.** Вооруженная рука полусогнута в локте под тупым углом, кисть на высоте груди, ногтями повернута вверх и незначительно влево; острие рапиры на высоте и в линии плеча. Конец рапиры, гарда, локоть и плечо находятся в одной плоскости (рис. 85, 86). Предплечье супинировано. Команда при изучении: «шестой закройся».

**4-я позиция.** Вооруженная рука полусогнута в локте под тупым углом; кисть на высоте груди слева, ногтями повернута влево и незначительно вверх; острие рапиры на высоте шеи и в линии левого плеча. Конец рапиры, гарда и левое плечо находятся в одной плоскости (рис. 87, 88).

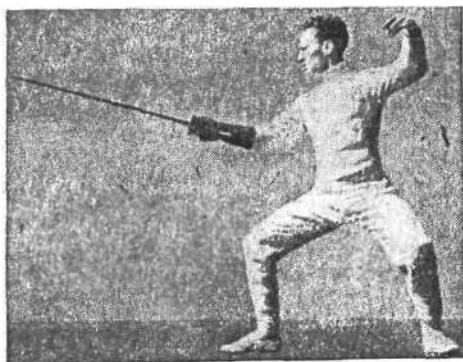


Рис. 87. Четвертая позиция — вид сбоку.



Рис. 88. Та же позиция — вид спереди.

**2-я позиция.** Вооруженная рука слегка согнута в локте, кисть на высоте горизонтальной линии, проходящей через тазобедренный сустав справа, ногти повернуты вниз; острие рапиры немного ниже кисти руки и незначительно подано влево (рис. 89, 90). Предплечье пронировано.

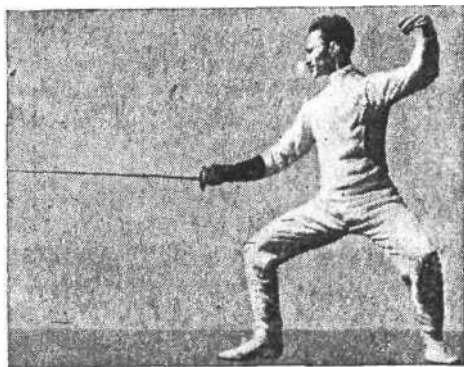


Рис. 89. Вторая позиция — вид сбоку.

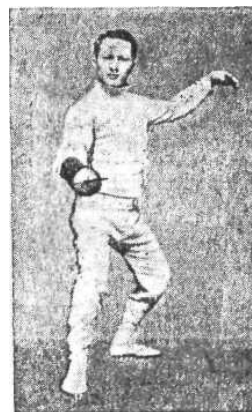


Рис. 90. Вторая позиция — вид спереди.

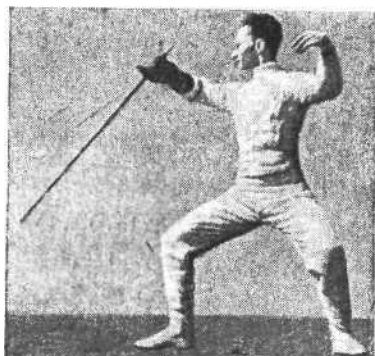


Рис. 91. Первая позиция — вид сбоку.



Рис. 92. Первая позиция — вид спереди.

**1-я позиция.** Вооруженная рука полусогнута в локте под прямым углом; кисть и предплечье на высоте левого плеча, ногти повернуты вперед-влево; острие рапиры на высоте левого колена и направлено вперед-влево (рис. 91, 92).

**7-я позиция.** Вооруженная рука полусогнута в локте под тупым углом; кисть на высоте груди слева, ногти повернуты вверх и незначительно влево; острие рапиры на высоте нижней части живота слева, конец рапиры, гарда и левое плечо в одной плоскости (рис. 93, 94).

**8-я позиция.** Вооруженная рука полусогнута в локте под тупым углом; кисть на высоте груди справа, ногти повернуты вверх; острие рапиры на высоте нижней части живота справа, конец рапиры, гарда и правое плечо в одной плоскости (рис. 95, 96).

**3-я позиция.** Вооруженная рука в локте незначительно согнута; кисть на высоте груди справа, ногти повернуты вперед в сторону противника; острие рапиры на высоте шеи. Конец рапиры, гарда, локоть и плечо находятся в одной плоскости (рис. 97, 98). Предплечье пронировано.

**5-я позиция.** Вооруженная рука в локте незначительно согнута; кисть на высоте горизонтальной линии, проходящей через верхушку бедер; ногти повернуты вниз; острие немного выше кисти руки (рис. 99, 100).



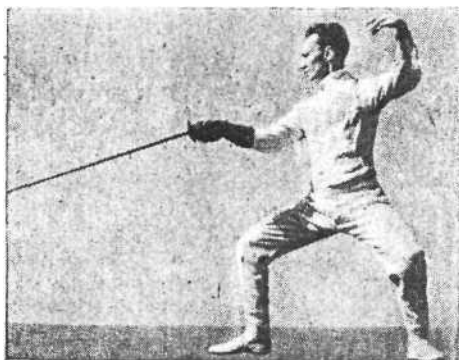


Рис. 93. Седьмая позиция — вид сбоку.



Рис. 94. Седьмая позиция — вид спереди.

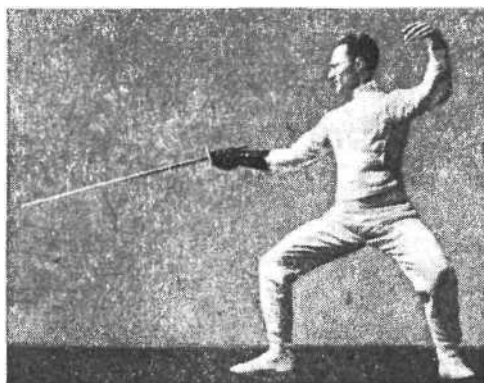


Рис. 95. Восьмая позиция — вид сбоку.

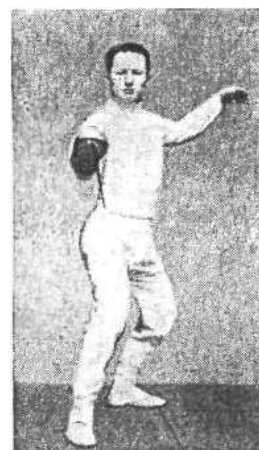


Рис. 96. Восьмая позиция — вид спереди.

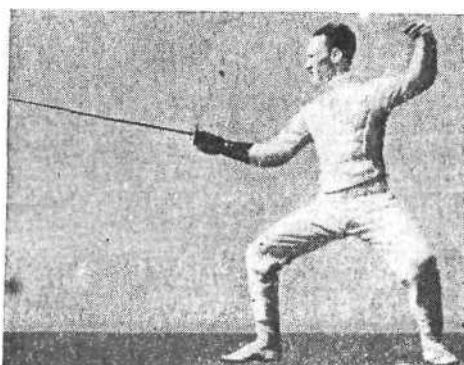


Рис. 97. Третья позиция — вид сбоку.

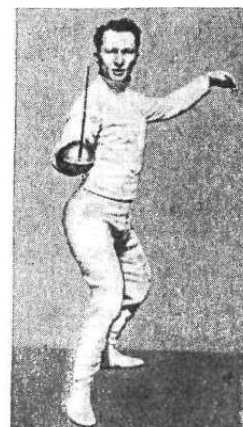


Рис. 98. Третья позиция — вид спереди.

**9-я позиция.** (Итальянская, полукруглая). Вооруженная рука слегка согнута в локте, кисть на высоте подбородка в центре, ногти повернуты вверх, острие на высоте и в плоскости левого плеча (рис. 101, 102).

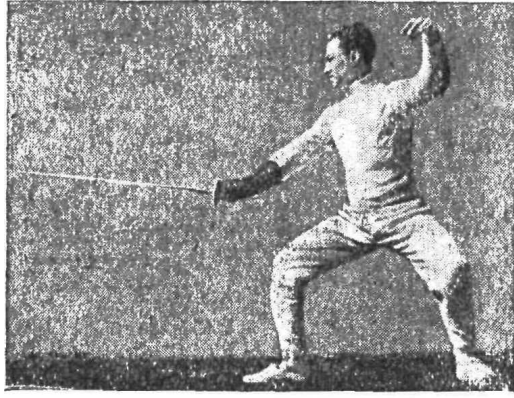


Рис. 99. Пятая позиция — вид сбоку.



Рис. 100. Пятая позиция — вид спереди.

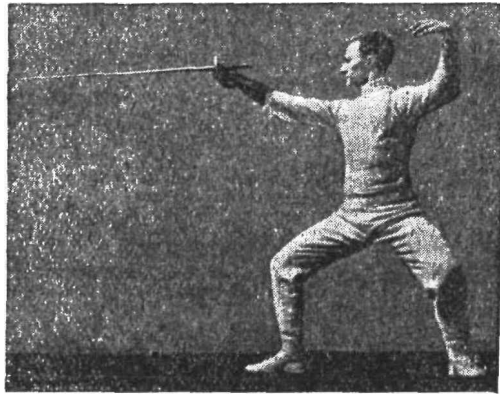


Рис. 101. Девятая позиция — вид сбоку.

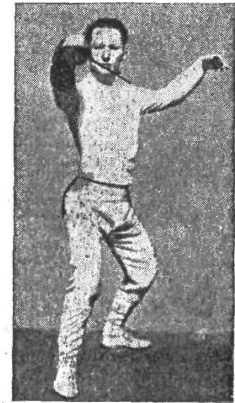


Рис. 102. Девятая позиция — вид спереди.

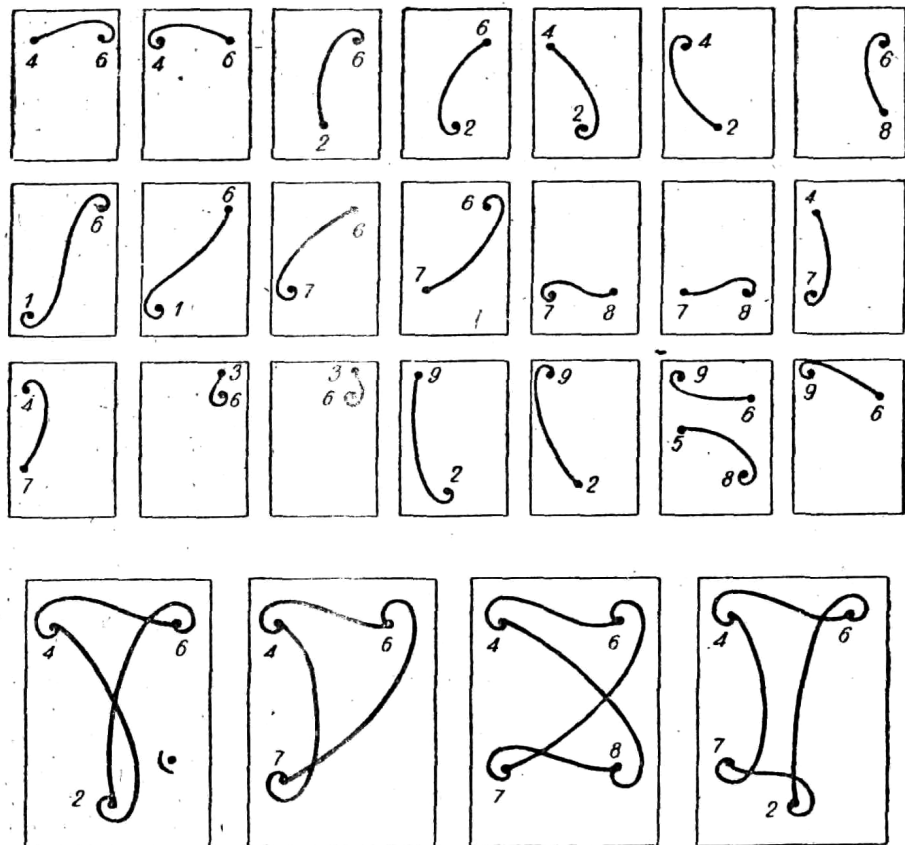


Рис. 103. Движения острья при переменах позиций:  
 первые три ряда — из одной в другую  
 четвертый — из одной в несколько других.

## Перемены, позиций

Техника движений при переходах из одной позиции в другую или последовательно в несколько других не описывается, направление же движения показано на схемах (рис. 103) линиями, по которым, проходит острие рапиры. При всех переходах кисть и острие рапиры описывают полукруговое движение.

### Уколы без выпада

**Из 6-й позиции.** Выполняется разгибательным движением вооруженной руки в локтевом суставе и небольшим поворотом кисти. Острие рапиры направляется вперед и немного вниз в намеченную цель. В момент укола рукоятка рапиры сжимается. При правильном выполнении укола из 6-й позиции оружие должно иметь изгиб вверх-направо или вверх (рис 104).

**Из 4-й позиции.** Выполняется аналогично уколу из 6-й позиции, но в момент вытягивания руки производится значительно больший поворот кисти (супинация предплечья).

**Из 2-й позиции вверх.** В момент вытягивания руки предплечье супинируется, конец оружия, описывающий небольшой полукруг, направляется острием в цель. Из 2-й позиции вниз выполняется вытягиванием руки, без супинации предплечья, ногтями вниз.

**Из 7-й позиции.** В момент вытягивания руки предплечье изначительную прогибается, острие направляется в цель.

**Из 8-й позиции.** Выполняется разгибательным движением вооруженной руки в локтевом суставе, направляя острие рапиры в намеченную цель.

**Из 3-й позиции.** Выполняется вытягиванием вооруженной руки с одновременной супинацией предплечья и наклоном острия оружия в цель. Может также выполняться вытягиванием руки без супинации предплечья, ногтями вниз.

**Из 1-й позиции.** В момент вытягивания руки и супинации предплечья, с одновременным некоторым опусканием локтя вниз, острие направляется в намеченную цель. Может быть выполнен прямым вытягиванием вооруженной руки.

**Из 5-й позиции.** Выполняется вытягиванием вооруженной руки с одновременным разворотом в момент укола кисти, ногтями вверх, конец рапиры направляется в цель;

**Из 9-й позиции.** Выполняется вытягиванием вооруженной руки в локте с одновременным небольшим наклоном корпуса вперед за счет незначительного сгибания в пояснице.

Уколы ногтями вниз из 1-й, 2, 3, 5-й позиции выполняются без поворота предплечья и кисти. Оружие прогибается влево.

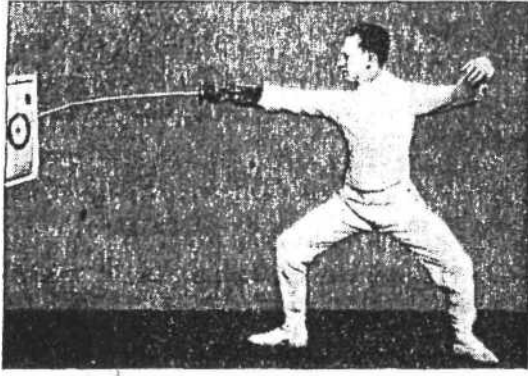


Рис. 104. Укол без выпада.



Рис. 105. Укол с выпадом.

## Г. ИЗУЧЕНИЕ ПРИЕМОВ НА ПОДСОБНЫХ СНАРЯДАХ

### Уколы с выпадом

Движение укола с выпадом из различных позиций начинается так же, как и укол без выпада. За движением руки на укол, выполняемым через показ укола из позиции слитно производится выпад (рис. 105).

В большинстве случаев во время окончания вытягивания руки на укол начинается выполнение выпада, и окончательное приземление правой маховой ноги должно иметь, как правило, место в момент, когда острие оружия уже коснулось тела противника.

При выполнении движения укола производится сжимание пальцев вооруженной руки. Оружие при уколе прогибается направо-вверх, и из нижних позиций — влево.

### Отбивы и уколы после отбивов

**Задача.** Научить занимающихся отбивать оружие и соединять отбивы с немедленным уколом для применения их в ответных атаках.

Работа на мишенях, к которым прикрепляется оружие — рапира, позволяет изучать основные отбивы, т. е. в 6-го, в 4-ю и во 2-ю позицию.

Отбив выполняется, при переходе из одной позиции в другую, со сжиманием пальцев в момент конечного положения позиции; позиция, заканчивающаяся отбивом и является защитой.

Особое внимание обращается на выполнение резкого, короткого толчка клинком оружия по установленной мишени. При этом после толчка нужно останавливать инерцию движения своего оружия в ту или другую сторону в зависимости от позиции.

После отбива, как при обычном уколе из определенной позиции, по кратчайшему пути наносится укол в мишень.

### Техника укола при атаке «стрелой» (бросок с пробежкой)

Движение атаки «стрелой» с последующими шагами имеет много сходства со стартом при беге на короткие дистанции.

Для выработки максимальной скорости броска «стрелой» его выгодно

выполнять из стойки с большим наклоном туловища вперед (рис. 106).

Движение броска стрелой начинается энергичным толчком ног и одновременной резкой подачей корпуса вперед и незначительно вверх. При этом вооруженная рука максимально вытягивается в сторону движения, выходя на укол. Толчок начинает левая нога; в момент толчка правой ногой и движения корпуса левая нога выносится шагом вперед, уравнивая тело; создается небольшая фаза полета, после чего, для создания дальнейшей опоры, приземление происходит на левую ногу и продолжается обычный бег и пробежка с замедлением, небольшими шагами.

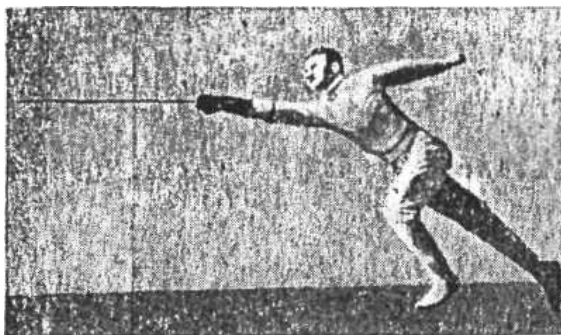


Рис. 106. Движение броска «стрелой».

Некоторые мастера выполняют движение броска прыжком. При этом, в момент толчка правой ноги, левая нога делает более резкое движение вперед, вынуждающее бойца быстрее переступить на левую ногу. От этого получается более длительная фаза полета тела в пространстве, а также в большей мере движение тела вверх. Данный вариант движения менее выгоден с точки зрения выигрыша быстроты и дистанции. В любом варианте основными требованиями к хорошему движению атаки «стрелой» уколом являются: максимальное вытягивание вооруженной руки, толчок левой и правой ногами, сохранение сильного наклона и энергичного движения корпуса вперед. Прием должен быть выполнен в один счет.

После нанесения укола с движением броска «стрелой» на неподвижную цель из любой позиции необходимо незначительно согнуть вооруженную руку в локте и освободить острие клинка во избежание поломки оружия.

## **Д. БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

### **1. ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ**

К боевым действиям относятся все действия, применяемые в фехтовании при встрече с противником и разрешаемые специальными правилами. Действия состоят из атак, подготовки к атакам и защит и разделяются на простые и сложные.

Боевые действия, с технической точки зрения, суть комбинации и разновидности основных положений и движений, исполняемые во взаимодействии и в зависимости от действий противника.

Обучение боевым действиям проводится вначале групповым методом и

проверяется и совершенствуется в индивидуальном уроке. Техника приемов изучается на базе тактики с использованием многообразных методических приемов, элементов соревнований, боя, направленных на постепенную подготовку бойца к сознательному, осмысленному бою. В боевых действиях выполнение приема связано с действием противника. Поэтому предложенное ниже описание техники приемов рассматривается в большинстве случаев в сочетании действий двух бойцов.

Наличие взаимодействия двух бойцов требует внесения некоторых дополнительных понятий и положений.

## II. СОЕДИНЕНИЕ

Соединение — соприкосновение клинков бойцов, или бойца и преподавателя, в положении одной из позиций. Название соединения определяется по позициям, в которых оно осуществлено. Соединений столько, сколько позиций. Существуют понятия: «боец владеет соединением» (если нажимом своего клинка боец вывел острие оружия противника из плоскости своего тела), «не владеет соединением» (когда нажимом противника острие оружия бойца выведен» из линии укола). Промежуточное соединение — такое положение, когда клинки соприкасаются в центре и оба бойца не закрыты.

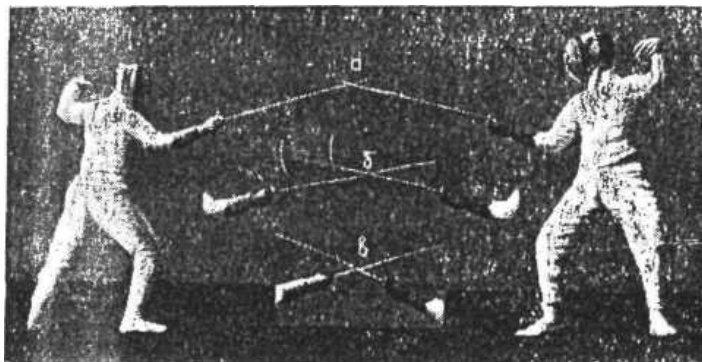


Рис. 107. Соединение — на дистанции:  
а—дальней; б—средней; в—ближней.

Соединение может быть произведено слабыми, средними и сильными частями оружия. По соединению в рапире можно определять дистанцию (расстояние между бойцами). Соприкосновение слабыми частями оружия определяет дальнюю дистанцию; средними частями, оружия — среднюю дистанцию; сильными частями — ближнюю дистанцию (рис. 107).

В соединениях боец, который ими владеет, в зависимости от тактических задач, может держать оружие в позиции или в промежуточном положении, между одной и другой позицией.

### Перемена соединения

Перемена соединения — переход из одного соединения в другое — может выполняться также из одной позиции в другую, в верхних, позициях снизу под оружием противника, в нижних сверху через оружие противника.

Техника перемены соединения состоит из кругового движения острия своего оружия, под или над оружием противника, и соединения с ним вновь в другой позиции.

Выполняется движением в суставах пальцев и отчасти в лучезапястном суставе, расслаблением и последующим сокращением, мышц. При этом пальцы не отделяются от рукоятки рапиры.

### Положение «вне соединения»

Положение, если оружие не соединено, называется «вне соединения». В положении «вне соединения» выгодно работать с противником, который ищет соединения и широко использует соединение и перемену соединения как подготовку атаки, а также и с противником, который применяет захваты и завязывание оружия. Отсутствие соединения может служить вызовом противника на определенные действия.

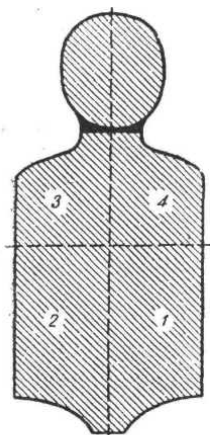


Рис. 108. Фехтовальные сектора.

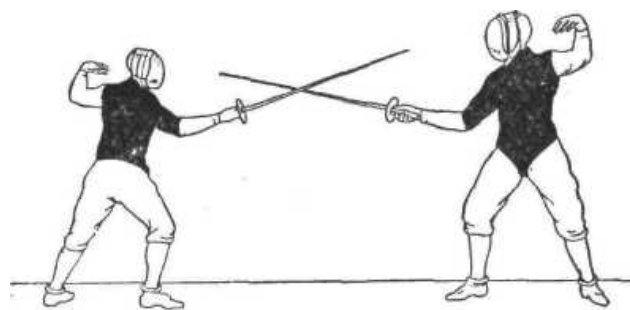


Рис. 109. Поражаемое пространство.

## III. ПРОСТЫЕ АТАКИ

Применяются как активное наступательное действие с целью поразить противника. Выполняемые как уколы, они могут производиться: без выпада, с выпадом, с движением броска «стрелой», из различных позиций, без соединения и в соединении (технику движений укола см. на рис. 104—105).

### Прямой укол

Укол в тот же сектор, где находилось оружие бойца. Прямой укол может быть: 1) Из положения «вне соединения», выполняется из любой позиции (рис. 110). 2) Из положения, когда боец владеет соединением, и из промежуточного соединения, когда клинки соприкасаются в центре. В этом случае укол выполняется без потери соединения, скольльзящим движением своего оружия вдоль оружия противника.

При движении вперед оружие, оставаясь в положении позиции, защищающей тело, отводит острие оружия противника в сторону нажимом сильной части своего клинка (рис. 111).

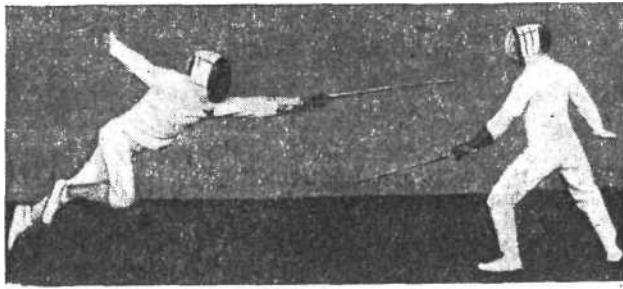


Рис. 110. Прямой укол движением атаки «стрелой».

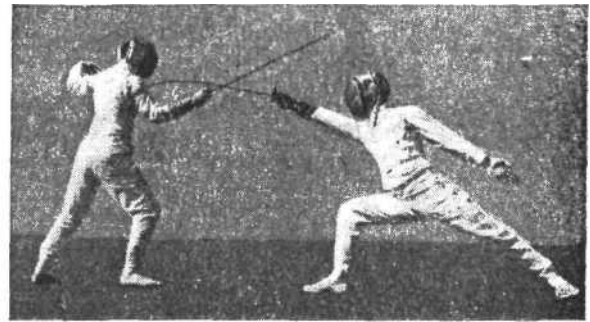


Рис. 111. Прямой укол с выпадом из промежуточного соединения.

Прямой укол может быть произведен из соединения потерей соприкосновения с оружием противника.

При выполнении уколов необходимо добиваться, чтобы они точно приходились в намеченную точку. Кисть вооруженной руки — слегка выше точки укола, оружие прогибается вверх — направо. При уколах из позиции 1-й, 2-й, 3-й, 5-й уколы могут быть и такие, при которых оружие прогибается влево.

В бою прямой укол используется как атака противника, допускающего среднюю дистанцию.

### Перевод

Укол с обводом острия своего оружия над или под оружием противника (рис. 112) выполняется: а) из верхних соединений движением пальцев и кисти с последующим немедленным выпрямлением вооруженной руки, посылая оружие вперед-вниз под оружие и руку противника — в цель, по кратчайшему пути; б) из нижних соединений кисть посылает острие оружия вперед-вверх в цель над оружием и рукой противника.

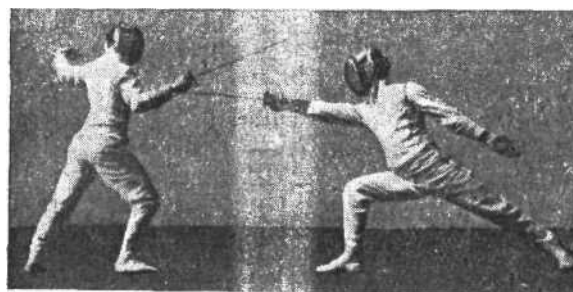


Рис. 112. Перевод.

В бою укол переводом является наиболее эффективным действием со средней дистанции. Перевод выполняется чаще всего на нажим или отвод, в случаях, когда имеется соединение слабой частью клинка бойца с клинком противника.

### Перенос

Укол с переносом своего клинка через острие оружия противника



выполняется при соединениях в верхних линиях незначительным сгибанием вооруженной руки в локтевом и еще меньше в лучезапястном суставе. После переноса оружия рука, выпрямляясь и сжимая пальцы, посылает острие оружия в цель по кратчайшему пути. Перенос применяется в случаях, когда противник в соединении держит низко острие оружия.

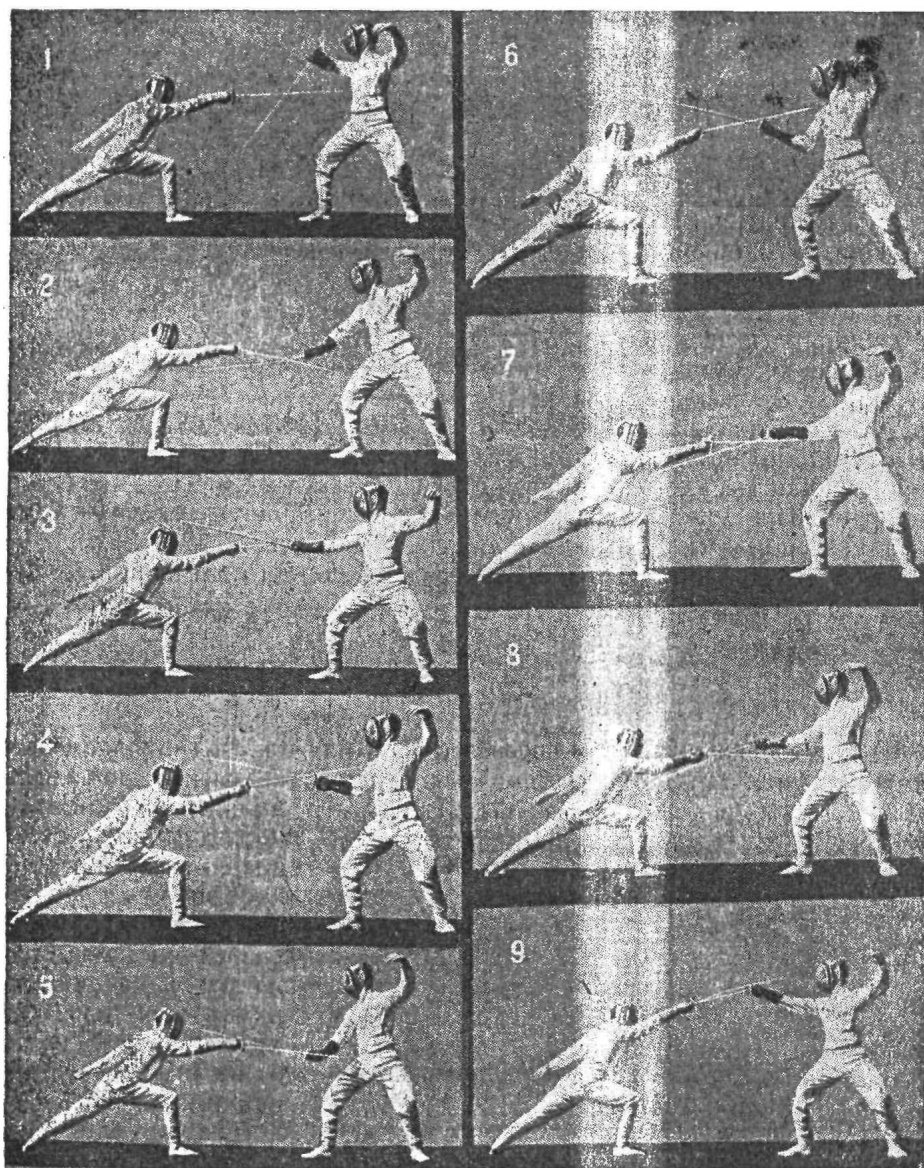


Рис. 113. Прямые защиты (1-я, 2-я, 3-я, 4-я, 5-я, 6-я, 7-я, 8-я, 9-я).

## IV. ЗАЩИТЫ

### Простые защиты оружием

При защитах оружием указанное в позициях положение вооруженной руки по отношению к телу видоизменяется в зависимости от направления атаки противника. Чем ближе противник в атаке, тем в большей мере может быть необходимо сгибание вооруженной руки при защитах. Выгоднее не допускать близко противника и, беря в защиту, использовать конечное положение позиции. Защита должна следовать в последний момент, когда определено направление и установлена реальность атаки.

В зависимости от дистанции и атаки защита может быть выполнена без движения и с движением (шагом назад или вперед).

**Прямые защиты оружием** (отводам и отбивом — рис. 113). Прямые защиты отводом производятся без потери соединения, при атаках противника в соединении. Выполняются нажимом сильной части своего клинка на слабую часть клинка противника, отводя клинок из линии. Вооруженная рука атакованного бойца при этом не должна выходить за пределы поражаемого сектора.

Прямые защиты **отбивом** применяются при атаке противника из положений соединения и вне соединения и выполняются с заключительным резким нажимом пальцев, и резким толчком сильной частью своего оружия по оружию противника, как переход из одной позиции в другую. Делая сильный толчок, надо добиваться, чтобы острие рапиры продолжало оставаться в боевой линии.

**Круговые защиты оружием** (острие оружия описывает полный круг) выполняются отводом и отбивом так же, как и прямые. При выполнении круговых защит из соединений 6, 4, 3, 5 острие оружия описывает круг под оружием противника. Из соединений 1,2,7,8 острие оружия описывает круг над оружием противника. Круговые защиты выполняются движением пальцев и кисти вооруженной руки и заканчиваются сжиманием пальцев для производства отбива или отвода (рис. 114). Круговые защиты применяются преимущественно на переводы и переносы противника при близком расположении клинка атакующего к оружию защищающегося.

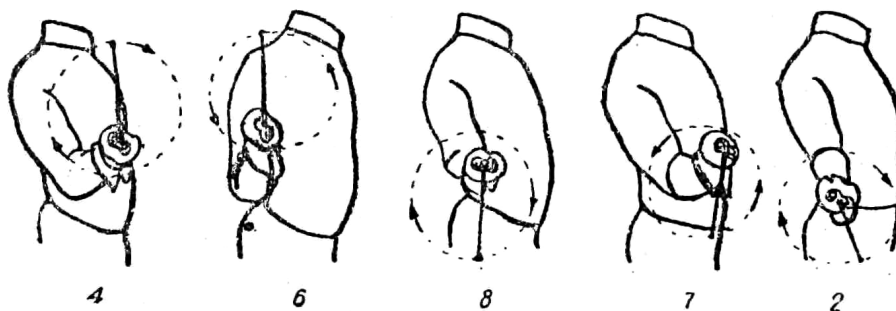


Рис. 114. Круговые защиты.

**Уступающие защиты.** Боец, не теряя соединения и уступая давлению клинка противника, переводит свое оружие в другую защиту, а оружие противника выводит из боевой линии. Применяются против атаки в соединении, производимой с сильным давлением на оружие. Уступающие защиты могут быть взяты из 6 в 1-ю, из 2 в 4-ю, из 8 в 4-ю и др.

### **Защиты уходом**

Защиты уходом могут быть в виде: шагов, двойных шагов, скачков и бега назад, в виде отклонения корпуса.

### **Комбинированные защиты**

В современной тактике защиты уходом, как пассивное действие, применяются редко. Чаще всего одновременно с уходом производятся защиты оружием. К таким защитам относятся: отклонение корпуса с движением оружия на защиту, уход корпусом и правой ногой назад с движением оружия на защиту (рис. 115).

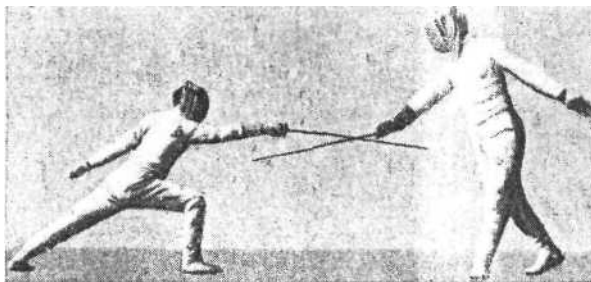


Рис. 115. 2-я защита с уходом правой ноги назад.

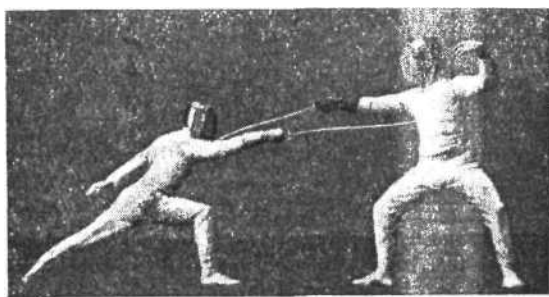


Рис. 116. Ответная атака на месте.

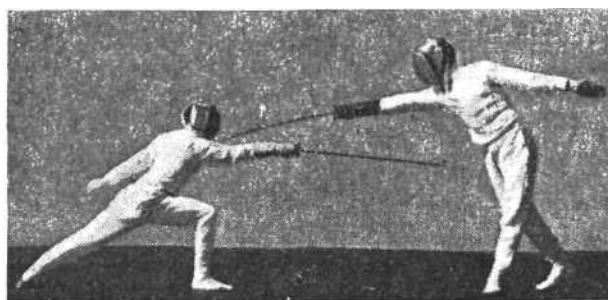


Рис. 117. Ответная атака после защиты с уходом правой ноги назад.

## V. ОТВЕТНЫЕ АТАКИ

Атака после взятой защиты может исполняться без выпада или с выпадом, в зависимости от того, уходит противник после отраженной атаки назад в стойку или нет. Простые ответные атаки выполняются после любой защиты уколом, переводом или переносом » намеченную точку тела противника, аналогично простой атаке из соответствующей позиции (см. примеры выполнения наиболее часто применяемых простых ответных атак на рис. 116, 117).

## VI. ПОДГОТОВКА К АТАКЕ

Цель приемов подготовки — обеспечить проведение конечной атаки. К этим приемам относятся сближения, действия на оружие, обманы, вызовы.

### Сближения

Сближения проводятся с целью подхода на дистанцию, с которой можно произвести действительную атаку. Они могут происходить в виде шагов, скачков, бега.

Характер сближений избирается бойцом в связи с действием противника. Применяются они в сочетании с другими действиями подготовки к атаке: а)

быстрые шаги, скачки — преимущественно с простыми атаками и с обманами; б) осторожные небольшие или широкие шаги—преимущественно в атаках с действием на оружие, а также при вызовах; в) бег—преимущественно в атаках «стрелой»; г) движения назад—преимущественно в пассивной и активной обороне.

### **Действия на оружие противника**

Действия на оружие противника имеют целью парализовать на короткий отрезок времени возможность его противодействий или вызвать на соответствующее контрдействие. Действия эти могут быть в виде нажима, толчка или удара, скользящего удара, перемены соединения, захвата и завязывания.

**Нажим** выполняется давлением средней или сильной части клинка своего оружия на слабую или среднюю часть оружия противника. Применяется с целью вызвать на перемену соединения, на атаку, для изучения характера реакции бойца в бою на давление на его оружие. К противнику, уступающему легкому нажиму, применяется прямой укол; к противнику, отвечающему судорожным, рефлекторным контрнажимом, применяется перевод, перенос, двойной и круговой перевод из различных позиций (держа пальцы кистями вверх или с поворотом их книзу).

**Удары по оружию** бывают прямые, круговые, действительные и ложные. Действительный прямой удар выполняется сильным, отрывистым, коротким толчком в то же соединение по средней части оружия противника, с целью оттолкнуть его в сторону и тем самым подготовиться для нанесения последующей атаки.

При выполнении удара нужен сильный жим пальцами вооруженной руки рукоятки оружия. От силы жима пальцев зависит сила толчка.

Круговой удар производится с переменной соединения, когда оружие противника отбрасывается резким толчком в другое соединение. Оружие проходит под или над оружием противника.

Удары по оружию применяются к противнику, который работает с вытянутой рукой, слабо или слишком напряженно держит оружие.

Ложный удар выполняется так же, как и действительный, но легкий толчок, за счет незначительного жима пальцев, производится с целью обеспечения ответной реакции противника для последующих атак.

**Скользящий удар** выполняется так же, как и прямой удар, но оружие скользит вдоль оружия противника. Толчок может быть прямой и круговой из различных позиций (пальцы держатся ногтями вверх или с поворотом их книзу) и применяется с целью оттолкнуть оружие противника в сторону, обезоружить, с последующим уколом в этот же сектор.

**Перемены соединений.** Описание техники см. выше. Применяются с целью разведки, маскировки своих действий, вызова противника на ответные действия.

**Захват** применяется, как правило, в тех случаях, когда оружие противника направлено в поражаемое пространство бойца. Выполняется

нажимом сильной частью своего клинка на слабую или среднюю часть оружия противника, выводя последнее из угрожающего положения в сторону.

Захват должен быть произведен с такой силой, чтобы оружие атакующего не вышло из линии направления атаки. Применяя захваты, атаковать следует немедленно, как только острие оружия противника выведено из боевого, угрожающего, положения. При применении после захвата простых атак оружие противника удерживается в положении захвата до конца атаки во избежание встречного укола. При применении атаки с захватом и обманом оружие противника удерживается до начального движения обмана. Захваты оружия противника выполняются кроме того завязыванием, круговым захватом.

Захват оружия **завязыванием** производится из верхнего соединения в нижнее, и наоборот и выполняется, не теряя соединения, винтообразным полукруговым движением кисти и оружия вперед до нанесения укола. Типичные завязывания из 6 в 7-ю позиций, из 4 в 8-ю и обратно. Круговой захват производится из одной позиции, в ту же, по кругу, не теряя соединения, круговым движением кисти и оружия вперед до нанесения укола. Завязывания и круговые захваты применяются при бое с противником, постоянно держащим вытянутую руку, а также с противником, предпочитающим находиться в соединении.

### **Обманы противника**

Обман — это угрожающее движение оружием или телом. Имеет целью вызвать противника на оборонительное действие, преимущественно на защиту, и тем самым открыть желаемую часть тела для нанесения поражения. Обман должен выполняться выразительно и возможно глубоко в сторону противника, с тем чтобы противник принял его за действительную атаку и пошел на защиту.

**Обманы оружием.** Обман оружием производится показом укола с возможным приближением острия оружия к угрожаемой части тела противника.

Быстрота выполнения обмана должна соответствовать скорости противника. Техника исполнения (более или менее широкие движения) может зависеть от техники противника. Недоучет этих обстоятельств может сделать обман не достигающим цели. Конечное движение атаки, после обмана, всегда должно производиться с максимальной скоростью и по кратчайшему пути.

При применении нескольких обманов вооруженная рука выпрямляется при первом обмане. В последующих обманах острие оружия приближается за счет движения корпуса вперед. Конечное движение атаки производится преимущественно за счет выпада. В обманах не следует допускать соприкосновения своего оружия с оружием противника, так как в этом случае противник получает право на ответную атаку.

**Обманы телом.** Обман телом выполняется резким движением корпуса (за счет сгибания в пояснице) вперед, и сторону, вправо или влево. Если противник реагирует защитой, выполняется атака.

Обманы выполняются из любого положения: из соединения, в соединении и без соединения, из любой позиции. Обманные действия должны

выполняться так, чтобы в любой момент продолженный обман мог стать реальной атакой в случае, если противник не реагирует на него защитой.

### **Вызовы — приглашения**

Вызов — действие бойца, имеющее целью вызвать противника на желаемый прием или контрприем, с тем чтобы, использовав его, нанести противнику поражение.

Вызовы могут осуществляться: а) в виде умышленного открытия какого-либо сектора тела, изменяя положение вооруженной руки; б) переменной соединения, захватом оружия, ударом по оружию противника; в) обманами оружием и телом с целью вызова противника на атаку или контратаку, для того чтобы взять защиту и дать ответ. Вызовы также могут быть в форме атаки, не доведенной до конца, с целью вызвать противника на привычное действие, чтобы, взяв, защиту, нанести противнику поражение (ложная атака). Вызовы, как приемы подготовки атаки, применяются в разнообразных сочетаниях с различными атаками.

## **VII. АТАКИ С ПОДГОТОВКОЙ**

Атаки с подготовкой выполняются: из соединения и вне соединения, без передвижения и с передвижением вперед, с выпадом и с броском «стрелой». Они могут быть: а) без действия на оружие противника, б) с действием на оружие противника, в) комбинированные, в которых сочетаются приемы без действия и с действием на оружие противника.

### **Атаки без действия на оружие**

Атаки без действия на оружие бывают: 1) с передвижением вперед— прямой укол, перевод, перенос; 2) обман переводом — перевод, т. е. двойной перевод; 3) два обмана переводом — перевод и двойной перевод; 4) обман переводом, на круговую защиту противника перевод, т. е. удвоенный перевод; 5) обман переносом — перевод, т. е. перенос и перевод и т. п. Применяются преимущественно на противника, допускающего среднюю дистанцию, плохо обороняющегося и хорошо реагирующего на обман атакующего.

### **Атаки с действием на оружие**

Нажим или захват, удар, завязывание в любую позицию, после чего следует прямой укол или перевод, или перенос, являются атаками с-действием на оружие. Пример: захват в шестую — перевод, захват в четвертую — перенос и т. д.

Атаки с действием на оружие выгодно применять против бойцов, дающих соединение, стоящих с вытянутой рукой и работающих в темп.

## Комбинированные атаки

К комбинированным атакам относятся: нажим, захват или удар или завязывание в любую позицию, после чего: обман, перевод, двойной перевод или тройной перевод, обман переносом — перевод и т. д. Например: а) с шагом вперед — удар в четвертую, обман в четвертую и двойной перевод, б) с шагом вперед, захват в шестую — обман переносом — перевод и т. д.

Комбинированные атаки применяются преимущественно на обороняющегося противника, не атакующего в темп и предпочитающего работать в соединении. Заключительное движение должно производиться с максимальной быстротой. Быстрота движений подготовки при выполнении указанных атак должна приспособляться к скорости защитных реакций противника. Это необходимо для того, чтобы не натолкнуться, при излишне быстром движении, на оружие и тем не расстроить смысла своей атаки, дав противнику право на ответное действие.

Используя атаки с подготовкой в бою, необходимо разнообразить приемы подготовки, применяя их с учетом момента действия и дистанции. Подготовку в виде шагов, скачков вперед следует выполнять в момент движения противника вперед, а также при бое с противником, не обладающим достаточной быстротой. Скользящие шаги применяются как маскировочные движения с целью отвлечь внимание противника от действительного сближения и затем внезапно атаковать его.

Часто повторяющиеся чередования выпрямления и сгибания ног в фехтовальной стойке могут также явиться вызовом противника на активные действия, поскольку эти движения обычно расцениваются как указывающие на недостаточное внимание к действиям противника.

Атаки с широким шагом вперед проводятся с целью выигрыша дистанции, т. е. с дальней дистанции. На атаку с движением вперед обычно противник делает шаг назад и ликвидирует успех выигрыша дистанции. Для этого необходимо шаг вперед делать широкий, быстрый и эластичный, превосходящий по длине шаг противника, укорачивая боевую стойку за счет большего приставления сзади стоящей ноги. Такие шаги вперед применяются по преимуществу с действием на оружие во избежание атаки в темп. Успех их тем вероятнее, чем быстрее, смелее и увереннее они выполнены и чем решительнее окажется последующая атака.

В атаках с подготовкой, с действием на оружие следует всегда ожидать атаки противника в темп. Следует поэтому маскировать свои действия (например, начиная движение захвата в 4-ю, в конечном движении изменить направление и осуществить его в бою и т. п.).

Используя действия на оружие как вызов, следует ожидать обмана. Поэтому защиту нужно брать в момент, когда боец убежден в реальности атаки. Если противник не идет на вызов, необходимо быстро использовать вызов как подготовку и решительно перейти в атаку. Применению атак с обманом должна предшествовать разведка действий противника на обман (берет ли он защиту, действует в темп или изменяет дистанцию). Если противник берет

защиту, следует широко использовать атаку с обманом. Если реакции на обман не следует или изменяется дистанция, нужно использовать атаки со сближением или действием на оружие.

При применении противником действий в темп надо вызывать их обманом для последующего продолжения атаки.

Применяя защиты против атак с подготовкой, нужно разнообразить исходное оборонительное положение (изменяя позиции, держа оружие то в соединении, то вне соединения в зависимости от действия противника и задуманного плана).

При атаках противника следует брать то верхние, то нижние защиты, чередуя одни с другими, защищаясь на месте или с движением назад.

В обороне от атак с подготовкой важно распознавать обманные и защитные действия противника. Вместе с обороной от атак с подготовкой широко следует использовать действия в темп на подготовку.

## **VIII. КОНТРАТАКИ**

Различают два вида контратак: на подготовку к атаке и на атаку противника.

### **Контратака на подготовку**

Контратаки на подготовку производятся в один из моментов выполнения приемов подготовки, чаще всего в темп первого движения. Необходимым условием для успешного их выполнения является выигрыш времени в нанесении укола.

Контратаки на подготовку выполняются: а) на действие оружием, т. е. на нажим, на попытку захвата, удара и т. п.; б) на сближение или обман; в) на комбинированные действия.

Атаки на подготовку, производящиеся в момент начала первого движения противника, называются останавливающими уколами, выполняемые на второе и последующие движения в сложной атаке, при выигрыше времени, предупреждающими уколами.

Контратаки, выполняемые на подготовку, применяются в бою с активным, но недостаточно осторожным и решительным противником, злоупотребляющим действием на оружие, и обманами.

Для вызова в бою противника на действия, которые могли бы быть использованы для последующей контратаки, следует вызывать на захват, отвод или удар по оружию, используя для атаки в темп преимущественно простые атаки с выпадом или полувыводом. Применяя действия в темп, атаковать следует в открытый ближайший сектор простыми атаками или, на опытного противника, атаками с одним обманом. Лучше, если атакующий в темп одновременно с атакой сам закрыт, т. е., направляя кисть с оружием в ту сторону, где оружие противника, тем самым исключает возможность одновременной встречной атаки.



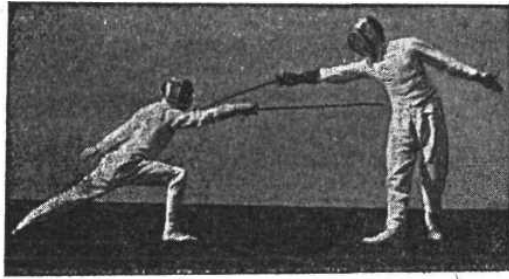


Рис. 118. Уклонение вправо.

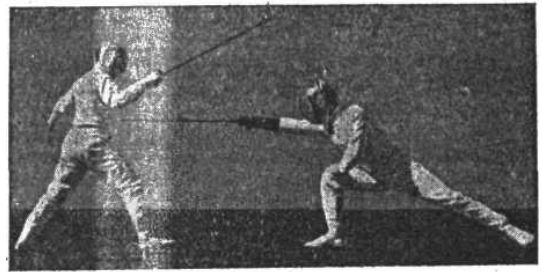


Рис. 119. Уклонение вниз.

**Уклонение вправо** выполняется вытягиванием вооруженной руки вперед с одновременным уходом тела и левой ноги вправо. При этом левое полукольцо таза подается незначительно назад — вправо, тяжесть тела преимущественно на впереди стоящей ноге, левая нога на передней части стопы, левая рука резко опускается назад (рис. 118).

**Уклонение влево** выполняется вытягиванием вооруженной руки вперед с одновременным полувыпадом и уходом тела и правой ноги влево. Тяжесть тела расположена преимущественно на правой ноге левая нога, на передней части стопы, левая рука опускается вниз назад.

**Уклонение вниз** выполняется вытягиванием вооруженной руки вперед с одновременным выпадом назад левой ногой; тяжесть тела преимущественно на правой ноге. Левая рука по кратчайшему пути ставится на бедро у колена правой ноги (рис. 119) или опускается вниз.

**Уклонение назад** выполняется вытягиванием вооруженной руки вперед с одновременным уходом правой ноги назад за левую ногу; при этом таз подается назад. Тяжесть тела преимущественно на левой ноге, левая нога на всей ступне, левая рука опускается назад — вниз (рис. 120). Уклонение назад может выполняться также с подтягиванием правой ноги к левой (рис. 121).

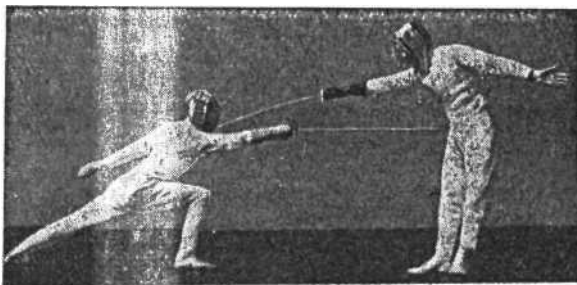


Рис. 120. Уклонение назад.

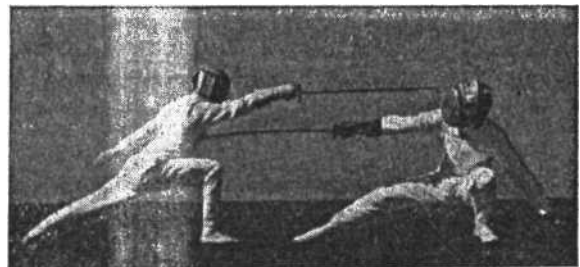


Рис. 121. Уклонение корпусом с подтягиванием правой ноги.

## Контратака на атаку

Контратака на атаку производится уходом корпуса с вытягиванием вооруженной руки в момент атаки противника или движением встречной атаки. При этом контратака одновременно служит защитой.

Контратаки на атаку бывают: а) уходом корпуса назад, в стороны, вниз с вытягиванием руки (называются уклонением); б) атакой на атаку противника, служа одновременно защитой (называются останавливающими) (рис. 122). Выполняются они без выпада и с выпадом, в зависимости от дистанции.

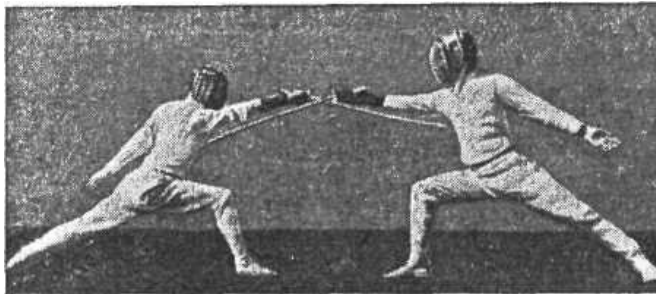


Рис. 122. Контратака на атаку.

Уклонение назад — вниз выполняется вытягиванием вооруженной руки вперед с одновременным уходом тела назад — вниз с приседанием на левую ногу. Применяется преимущественно против атак «стрелой». Атака на атаку выполняется действием сильной части своего оружия на слабую часть оружия противника в момент выполнения им атаки и одновременно является защитой. Она может быть с выпадом и без выпада.

Контратаки уклонением применяются на недостаточно глубокую и на неуверенную атаку противника. Контратаки на атаку применяются: на противника, слабо держащего оружие, в случае, если при простой атаке противник не закрывает себя от угрожающего оружия, а также на противника, злоупотребляющего вытягиванием руки в темп.

## **IX. ПОВТОРНЫЕ АТАКИ**

Повторная атака — действие, которым повторяют неудавшуюся атаку при отсутствии ответной атаки или на отступление противника. Она выполняется: а) на отход противника — закрытием вперед и повторением атаки вслед за первой; б) на отсутствие ответа — повторением атаки, оставаясь на выпаде; в) на ответ противника с обманом, — повторной атакой на обман; г) на быстрый, уход противника — с движением атаки «стрелой».

## **X. СЛОЖНЫЕ ОТВЕТНЫЕ АТАКИ**

Сложные ответные атаки — атаки с выдержкой или с обманом. После защиты они выполняются так же, как и сложные атаки на противника, который после неудавшейся атаки быстро уходит назад, беря привычную, обычно верхнюю, защиту.

## **Е. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

Рапира — один из основных видов учебного фехтовального оружия.

Ниже подробно излагается методика обучения фехтованию на рапирах. Детальный разбор основных методических положений даст возможность при описании эспадрона и штыка отмечать лишь наиболее характерные для указанных видов оружия методические особенности.

## **I. ПЕРВЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ**

## (Изучение основных положений и движений)

Для более удобного объяснения используются условные обозначения (рис. 123).

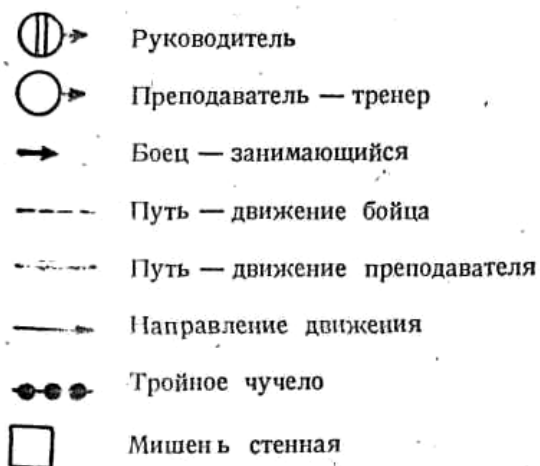


Рис. 123. Условные обозначения.

Для изучения основных положений и движений наиболее удобны следующие построения: а) при небольшом количестве занимающихся (12—20 чел. в одной шеренге, рис. 124) размыкание производится вправо, влево, или от середины на одну руку (согнутую в локте или вытянутую); б) при количестве более 30 чел. построение практикуется в две и более шеренги, в зависимости от численности группы (рис. 125, 126) и условий помещения.



Рис. 124. Построение в одной шеренге.

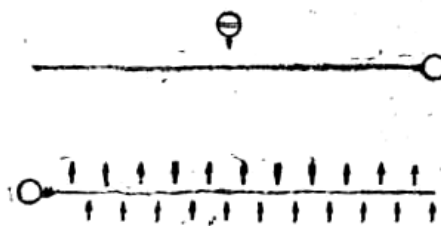


Рис. 125. Построение в двух шеренгах.



Рис. 126. Построение в четырех шеренгах в шахматном порядке или лицом друг к другу.

## Держание рапиры и переход в учебную стойку

После показа и объяснения способа держания оружия руководитель, отдав распоряжения взять рапиру за рукоятку, проверяет у каждого правильность держания, указывая при этом на ошибки. После проверки

правильности держания оружия объясняется и показывается стойка «смирно» с оружием, переход в исходное положение, а из него в учебную стойку на два счета.

Рекомендуется вначале производить движения по разделениям с подсчетом: «раз — два». Затем показывается стойка «вольно». Для лучшего усвоения указанных движений даются дополнительно приемы, которые прорабатываются занимающимися самостоятельно без Команды: а) в исходном положении отвести вперед правую ногу на 20— 30 сантиметров и четко приставить каблук к каблуку под прямым углом; б) в фехтовальной стойке выпрямить ноги, проверить правильность положения правой, левой руки, ног, согнуть ноги в коленях и снова выпрямить.

В процессе самостоятельной работы занимающихся руководитель проверяет качество выполнения переходов в исходное положение и в учебную стойку отдельно у каждого обучающегося. По мере усвоения приемы выполняются в более быстром темпе, изучаются переходы из стойки в исходное положение и из исходного положения в стойку «смирно». Из учебной стойки изучаются сбор и приветствие. В дальнейшем учебная; стойка выплняется на один счет.

**Ошибки в учебной стойке:** 1) напряженная стойка — боец с силой сжимает оружие в руке, правое плечо приподнято, левая рука напряжена, приподнята вверх или введена назад; 2) правая нога — не на боевой линии, носок и колено повернуты внутрь; 3) ноги недостаточно согнуты, тяжесть тела неравномерно распределена на обе ноги; 4) плечи и таз сильно повернуты вправо или влево; 5) туловище отклонено назад, центр тяжести передан на сзади стоящую ногу; 6) сильный наклон туловища вперед, с передачей центра тяжести на впереди стоящую ногу; 7) ступни ног расставлены слишком широко или слишком узко.

### **Обучение бойца передвижениям**

Передвижения бойца вперед, назад, в стороны выполняются из, учебной стойки. После показа и объяснения тактического значения шагов изучаются учебные шаги вперед и назад, самостоятельно и под команду. Следует иногда требовать акцента соответствующей ногой и давать его под счет «раз—два», при быстром выполнении — «раз».

В начальном периоде изучения шагов следует требовать выполнения их с ускоренным акцентом — «пристукиванием» каблуком о пол, при шаге вперед — сзади стоящей ногой, при шаге назад — впереди стоящей ногой.

В бою шаги должны быть быстрые, плавные, эластичные и, в зависимости от надобности, могут быть малые, средние или большие (широкие). При выполнении широкого шага вперед нужен более глубокий присед в стойке. Величина шага в бою, с точки зрения выигрыша дистанции при сближении, зависит от перестановки или подтягивания левой, сзади стоящей ноги к правой. Чем ближе поставлена левая нога к правой, тем большая выиграна дистанция. При обучении шагам следует прорабатывать шаги различной величины, производимые в различном темпе и с изменяющейся

быстротой.

При передвижениях вперед в условиях боя, сзади стоящая левая нога может переставляться как на полный след, так и на переднюю часть стопы.

При дальнейшем обучении шагам, для обучения сочетанию шагов после распоряжения о движениях подается команда: «вперед», «назад» и т. д. Следует усложнять движения с сочетанием их в упражнения (например: два шага вперед или назад, один вперед — два назад, два назад — два вперед). После сочетания вперед и назад дополняются шаги в сторону, команда: «шаг вправо», «шаг влево», упражнения: «шаг назад — шаг вправо», «шаг вперед — шаг влево», «два назад — шаг вправо» и т. д. (рис. 127).

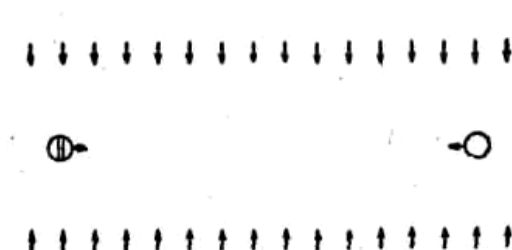


Рис. 127. Обучение в двух шеренгах.

В целях борьбы с утомлением мышц при нахождении в фехтовальной стойке допустимо в момент, когда нет оснований ожидать атаки противника и боец сам не предполагает нападать, шаги вперед выполнить из стойки с выпрямленными ногами, принимая одновременно с шагом вперед боевую стойку.

Разновидности шагов: малые, большие, скользящие, двойные и др. прорабатываются после изучения выпада и позиции, отдельно и в сочетании между собой.

**Ошибки в движениях учебного шага.** 1) Передвигаясь вперед или назад, боец высоко поднимает или тянет по полу ногу. 2) При постановке ног боец ставит стопу на полный след. 3) Боец выпрямляет и вновь сгибает ноги, допуская излишнее качание корпуса в передне-заднем или боковом направлениях.

После учебных шагов, на которые не следует специально уделять много времени (так как они повторяются в сочетании с другими приемами), изучается основное движение фехтования — выпад.

### Обучение выпаду

В начале объясняется тактическое значение, показывается выпад и возвращение из него и отмечаются основы механики движения. Затем начинается изучение выпада с предшествующего ему движения вытягивания руки на команду «показать укол» и последующую команду «коли». Выпады выполняются вначале под команду.

После самостоятельной работы занимающихся над выпадом и проверки каждого бойца движение выпада прорабатывается в сочетании с шагами, в упражнениях: а) «шаг вперед (назад)» — «показать укол» — «коли»,

«закройсь» — «шаг назад», б) «с шагом вперед (назад)» — показать укол», «коли», «закройсь» — «шаг назад» и т. д.

В начальном обучении, при выполнении выпада, не следует требовать максимально широкого выпада. Учебный выпад должен быть средним. Внимание занимающихся надо обратить на легкость, непринужденность, быстроту, эластичность движения, на свободное маховое движение голени правой ноги вперед. Необходимо дать прочувствовать занимающимся энергичное выпрямление левой ноги при выбрасывании вперед правой голени.

После правильного выполнения выпада следует прорабатывать разнообразные выпады (малые, средние, большие, выпад назад, левой ногой, закрываться вперед и делать повторные выпады и т. д.).

**Характерные ошибки** при выполнении выпада. 1) Сила начального разгибательного движения сзади стоящей ноги направлена больше вверх, чем вперед. 2) Отсутствует активное разгибательное движение голени вперед. Нога ставится на полную ступню «шлепком», а не перекатом пятки. Угол впереди стоящей ноги острый. 3) Таз низко опущен, «провален» или чрезмерно приподнят. 4) Корпус в конечном движении продолжает по инерции «ложиться» на переднюю ногу. 5) Сзади стоящая, левая нога согнута, стопа не прижата к полу, б) Левая рука не опущена, опущена несвоевременно, резко опущена назад — влево и выходит из плоскости тела. 7) По возвращении с выпада начальное движение назад производится не тазом, а головой и корпусом, правая нога не переставляется, а тянется по полу.

После изучения выпада, возвращения с него назад и вперед в стойку (сочетания с показом укола и шагами) изучаются позиции и переходы позиции,

### **Обучение позициям**

Позиции и переход из одной в другую изучаются в следующем порядке: вначале основные позиции 6—4—2, затем 1—7—8 и последними 3—5—9. Не менее целесообразно изучение позиций в другой последовательности: 6—4—7—8, затем 1—2 и последними 3—5—9. После обоснования и соответствующего показа позиции выполняются под команду руководителя: «четвертой — закройсь», «шестой — закройсь», «второй — закройсь», и т. д., т. е. указывается номер позиции и термин «закройсь»<sup>1</sup>.

В процессе изучения позиций и переходов из одной позиции в другую (под команду руководителя и самостоятельно) необходима индивидуальная проверка каждого бойца с использованием преподавателем своего оружия (направляя конец его в соответствующий сектор тела бойца после предварительной команды).

Изучая переходы из одной позиции в другую, необходимо подбирать наиболее целесообразные, применяемые в бою, или наиболее эффективные с точки зрения выработки тонкости движений сочетания позиций. Следует также сочетать позиции с шагами и выпадами в соответствующих упражнениях, как например: а) «с шагом вперед 4 закройсь»; б) «с шагом назад 6—4 закройсь»,

<sup>1</sup> Термин «закройсь», применяемый в позициях, не совсем точный, ибо не от кого и не от чего закрываться. Поскольку в боевых действиях позиции выступают как защиты, постольку по аналогии условно этот термин принят в позициях.

«коли», «закройсь»; в) «с шагом вперед 2—4 закройсь, коли 4 закройсь, шаг назад».

Для выполнения упражнений команда может быть такой, как например, описанные выше упражнения. При этом последнее слово является исполнительной частью, или же после разъяснения подается команда: «упражнение начи—най».

Изучение переходов из одной позиции в другую следует проводить в двух методических вариантах: а) плавным, гибким переходом из одной позиции в другие, без усиления напряжения мышц предплечья; б) переходом с фиксацией конечного положения за счет сжимания пальцев кисти. В первом случае рекомендуются следующие переходы: 4—6; 4—6—7—8; 4—6—2; 4—6—7—3 и т. д. Во второй случае рекомендуются переходы: из 6-й позиции 4—6—2, из 2-й позиции 4—6—2, из 4-й позиции 6—2—4, из 6-й позиции 7—4—6, из 7-й позиции 4—6—7, из 4-й позиции 6—7—4, из 6-й позиции 4—7—7—3 и т. д. Следует во втором случае постепенно усиливать темп движения (например, из 6-й позиции выполняется переход в 4-ю — сжатие пальцев, в 6-ю — сжатие пальцев, более быстрый переход в 2-ю с резким сжатием, незначительная пауза и далее 4—6 и вновь повторение).

В процессе изучения основных положений и движений, для проверки качества усвоения материала, проводятся соревнования с учебной целью на десятибальную оценку техники основных положений и движений.

Организация этой формы соревнований представляется в следующем виде: все занимающиеся сидят, по вызову руководителя очередной с правого или левого фланга выходит в центр зала на дорожку и выполняет под команду руководителя соответствующие приемы. При большом количестве занимающихся они разбиваются на несколько групп, если работают одновременно несколько преподавателей.

Задания не должны быть сложными. Проверка основных приемов производится следующим образом: «и исходное — становись», «закройсь», «шаг вперед», «шаг назад», «показать укол», «коли», «четвертым — закройсь», «шестым — закройсь», «вторым — закройсь», «коли», «сбор», «смирно» и т. д.

За мелкие ошибки (недостаточно развернутый носок или колено, высоко или низко левая рука и т. п.) снимается 0,5 балла. За крупные ошибки (неправильная стойка, положение руки, ног, туловища, неправильный выпад и т. д.) снимаются один — два балла.

Дальнейшее совершенствование техники основных положений и движений осуществляется на следующем, втором этапе обучения.

## **II. ВТОРОЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ**

### **(Изучение техники уколов и отбивов)**

После ознакомления с основными положениями и способами передвижения следует перейти ко второму этапу обучения — изучению техники уколов и отбивов.

В целях создания правильных мышечных ощущений и большей тактической осмысленности обучение производится преимущественно на

подсобных снарядах — чучелах, мишенях и пр.

Основная задача второго этапа — научить правильно наносить укол и брать защиту.

### Обучение на чучелах

Перестроение и расстановка занимающихся по 3 человека с двух сторон стойки (рис. 129). При большем количестве с каждой стороны стойки по 4—5 человек (рис. 128).

Вначале изучается укол на чучеле без выпада, т. е. с ближней дистанции (раскрывается понятие дистанции). После показа и объяснения значения и техники укола внимание занимающихся акцентируется на правильном прогибе оружия, на разгибании локтя и супинации предплечья.

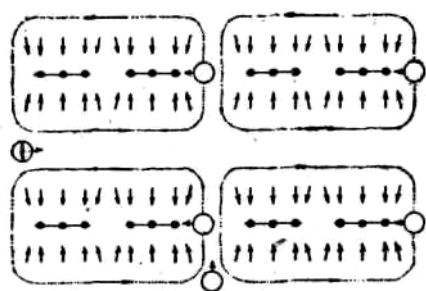


Рис. 128. Групповая работа на чучелах.

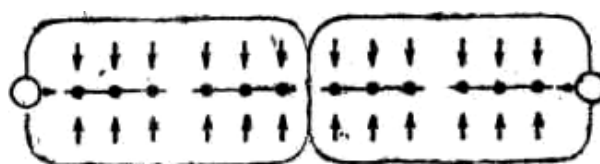


Рис. 129. Групповая работа при большем количестве занимающихся.

Укол выполняется под команду: «коли» — «закройсь» и т. д. или по заданию из соответствующих позиций. После проверки качества укола даются упражнения в сочетании нескольких уколов (например: преподаватель дает распоряжение — «из второй позиции на счет «раз» нанести укол, на «и» закрыться вторым»). Команда: «упражнение начи — най», дать счет «раз—и», «два—и» и т. д. Укол повторяется до 5—10 раз, из любой позиции без паузы. Уколы могут наноситься после сочетания нескольких позиций (например: распоряжение «из 6-й позиции закрыться 2—4, укол»). Команда: «упражнение начи — най», дать счет «раз, два, три — и». На «и» боец берет основную позицию и т. д. Повторение от 3 до 5 раз.

**Характерные ошибки при выполнении укола без выпада.** 1) Поднимается и сильно напрягается правое плечо, голова нагибается вперед в момент укола. 2) Рука не полностью выпрямлена при уколе. 3) При уколе рука излишне сильно поворачивается наружу и оружие прогибается вправо. 4) Оружие прогибается вниз. 5) При выполнении укола оружие берется вначале на себя, затем посылается вперед.

Уколы с выпадом со средней дистанции изучаются вначале с показом укола, затем слитно в один темп и выполняются из любой позиции. Укол с предварительным показом изучается с целью научить бойца своевременно вытягивать вооруженную руку и сочетать укол с выпадом. Команда: «показать укол», «коли». Для ухода с выпада команда «закройсь».

Сочетание нескольких уколов может проводиться как упражнение в совершенствовании техники укола (например: распоряжение преподавателя «из



6-й позиции на счет «раз» показать укол, на два — укол, на «и» закрыться в 6-ю позицию»). Команда: «упражнение начи — най», дать счет «раз, два — и», «раз, два — и» и т. д. Повторение укола из различных позиций от 3 до 5 раз без пауз.

После соответствующих методических указаний упражнения могут повторяться в более быстром темпе всей группой или каждым бойцом в поточной форме (1-й боец выполнил укол под команду, остается на выпаде, после указания преподаватель подает сигнал (хлопок), 1-й закрывается, — выполняет 2-й, на «хлопок» 2-й закрывается, — выполняет 3-й и т. д.). Возможно выполнение и без условного сигнала (1-й выполняет упражнение, в момент ухода 1-го назад начинает 2-й и т. д.). При поточной форме выполнения упражнения преподаватель может быстро проверить занимающихся.

Укол из различных позиций с выпадом выполняется так же, как и предыдущий, но в два темпа (например: распоряжение «укол из 2-й позиции, на счет «раз» — укол», на «и» — «закрыться вторым». Команда: «упражнение начи — най», дать счет «раз — и», «два — и», «три — и» и т. д., нужное количество раз. Для того, чтобы закончить упражнение, подается команда «стой»).

**Характерные ошибки при выполнении укола с выпадом.** 1) Правая нога начинает движение вперед раньше вооруженной руки. 2) После нанесения укола тело бойца не останавливается, а по инерции сильно двигается вперед, отчего получается очень большой прогиб рапиры и часто ломается оружие. 3) Выполнив укол, боец не принимает какой-либо позиции, а опускает вооруженную руку вниз.

После укола с выпадом изучаются уколы с шагом вперед: вначале с показом—раздельно, затем шаг и укол быстро, слитно, без разделения, из 6, 2 и 4-й позиции в тех же формах, как укол с выпадом. С шагом и показом укола— команда: «с шагом вперед (показать укол)— коли». Уход вначале — «закройсы», в дальнейшем — «закройсь — шаг назад». Шаг — укол слитно, без предварительного показа укола, по команде: «шаг вперед — коли», уход — «закрыться — шаг назад».

В упражнениях даются сочетания позиций с показом укола и уколом, сочетания позиций и укола без показа. Команда дается по содержанию фразы с исполнительным акцентом на последнем слове. Распоряжение дается в форме пояснения, что делать, и команда: «упражнение начи — най». В соответствии с упражнением давать счет.

### **Обучение уколам на мишенях**

Уколы на мишенях проходятся в той же последовательности, как и на чучелах. Работа проводится на точность поражения цели из различных позиций. Работа на мишенях следующая: а) укол по установленной цели, б) укол по внезапно заданной цели.

**Примеры уколов с ближней дистанции:** 1) Из второй позиции — укол в зеленый круг и закрыться вторым. Упражнение «начинай». Дается счет «раз — и» (на «и» 2-я позиция), «два — и», «три — и» и т. д., нужное количество раз. 2) Из 6-й позиции на «и» закрыться вторым, на указание цвета цели — укол в

круг, который будет указан, и снова закрыться вторым. «Упражнение начинай», «и — зеленый», «и — желтый», «и 1 — красный», «и — желтый» и т. д. Чем большая подготовка занимающихся, тем быстрее команда,

**Примеры уколов со средней дистанции:** 1) Из 4-й позиции показать укол — колоть в белый круг и закрыться четвертым, команды те же, дается счет «раз, два — и», «раз, два — и» и т. д. 2) Из 6-й позиции на «раз» закрыться четвертым, на «и» показать укол, на указание Цвета цели — укол в круг, который будет указан. «Упражнение начинай», дается счет «раз — и — белый», «два — и — черный», «три — и — желтый» и т. д., нужное количество раз.

По данному принципу проводятся упражнения с выпадом без предварительного показа укола, упражнения с дальней дистанции — с шагом вперед и выпадом.

Помимо указания цвета цели на мишенях могут быть номера, и вместо цвета или в сочетании с цветом преподаватель называет номер.

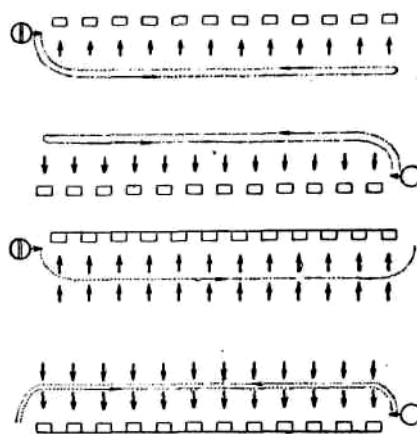


Рис. 130. Схема работы на мишенях: а) в одной шеренге, б) в двух шеренгах.

## Организация занятий при работе на мишенях

При небольшом количестве занимающихся все работают одновременно в двух шеренгах (рис. 130 а). При большом количестве занятия проводятся в две шеренги; очередные шеренги наблюдают, (рис. 130 б). После выполнения определенной работы шеренги меняются местами. Работа одной группы должна быть длительностью от 1 до 3 мин.

## Обучение отбивам — уколам

В дальнейшем обучении уколы по мишеням проводятся в сочетании с отбивами оружия, укрепленного на мишенях. Для этого укрепленная рапира переставляется в нужную позицию. Начинают изучение основных отбивов, т. е. при которых предплечье производит супинацию (6), пронацию (2) или промежуточное положение (4). Команда при выполнении отбивов—уколов: «отбить — 4 — укол», «отбить — 6 — укол», «отбить — 2 — укол».

Команда в упражнениях: «отбить четвертый — укол», «начинай», дается счет «и — раз, и — два» и т. д. На «и» выполняется отбив, на счет раз, два и т.

д. — укол. Организация занятий та же, что и при обучении уколам. При большом количестве занимающиеся разделяются на две очереди.

Характерные ошибки при отбивах — уколах. 1) Оружие выходит за границу позиции, из плоскости тела бойца. 2) Отбив выполняется слабой частью клинка. 3) Отбив выполняется движением всей руки в плечевом суставе и дополняется движением корпусом. 4) В момеш отбива кисть руки берется сильно на себя.

### Обучение уколам с движением атаки «стрелой»

Изучение движения начинается без оружия, из положения низкого старта; левая нога сзади, выполняется бросок на ленточку (расстояние 1,5—2 м). То же выполняется из полунизкого старта по 2—3 человека, с задачей коснуться правой рукой ленты. Команды: «на старт», «внимание», «вперед», пробежка свободная (рис. 131).

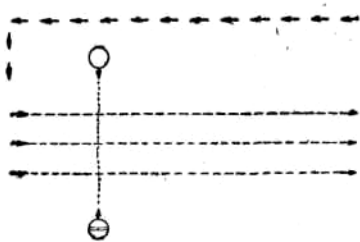


Рис. 131. Построение при поточном групповом выполнении движения «броска» с пробежкой.

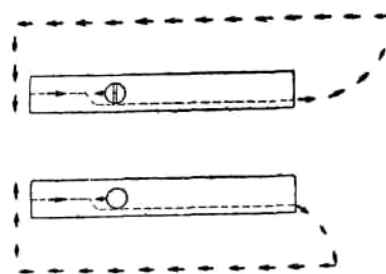


Рис. 132. Организация поточной формы работы с колонной.

В дальнейшем движение стартового броска выполняется из фехтовальной стойки с задачей раньше коснуться оружием ленты (расстояние от конца оружия 2—1,5 м). Затем бойцы выполняют движение броска «стрелой» по одному с ударом по маске, поданной руководителем, в поточной форме колонной. То же выполняется на внезапно появляющуюся и удаляющуюся маску, подаваемую руководителем (рис. 132). Пробежка бывает преимущественно слева от преподавателя, но может быть и справа. Аналогичная форма работы броска «стрелой» проводится и на неподвижное, затем на подвижное чучело, на подвижные, качающиеся мешки, мячи и кольца.

Индивидуальная проверка проводится преподавателем параллельно с изучением техники движений.

### Элементы учебных соревнований

Соревнования учебного характера на меткость укола по пассивному противнику (по мишени) могут проводиться: а) на 5—10 уколов без выпада; б) на 5—10 уколов с выпадом по разделениям и без разделений; в) на 5—10 уколов с шагом вперед и выпадом; г) на 3—5 уколов с движением атаки «стрелой» по неподвижному чучелу с мишенью.

Соревнования могут проводиться в индивидуальной и групповой форме.

Индивидуальная форма целесообразнее, так как каждый боец, выступая перед занимающимися, имеет коллективного судью — руководителя и всех

присутствующих.

Во втором случае занимающиеся наносят укол под общую команду руководителя, а оценку производит рядом стоящий, очередной боец. Для быстроты восприятия оценивается количество попаданий в центр мишени.

Соревнования — на меткость и индивидуальные — проводятся руководителем и помощником. Руководитель ставит всем занимающимся условия, при которых выполняется укол: указывает дистанцию, устанавливает примерную скорость, определяет количество уколов и объявляет, какова оценка и сколько дается попыток.

Оценка: укол в круг радиусом 1 см — 10 очков, укол в круг радиусом от центра 3 см — 6 очков, укол в круг радиусом от центра 5 см — 4 очка, укол в круг радиусом от центра 7 см — 2 очка. Боец, выбивший большую сумму очков из 5 или из 10 уколов, т.е. из 50 или 100 возможных очков, — победитель.

Станок (специальное чучело с мишенью) устанавливается в центре зала, бойцы сидят около станка, вызов по одному. Команда для начала: «закройсь», «проверьте дистанцию». Боец выполняет пробный укол и становится в стойку, руководитель спрашивает «готовы?». Получив ответ бойца «да», руководитель подает команду «начи—най». Руководитель, наблюдая, говорит результат каждого укола, определяя его цифрой 5, 6, 10, 10, 4 и т. д. Помощник руководителя фиксирует в протоколе результат и, когда выполнено пять или десять (как установлено) уколов, подает команду «стой». При неправильном или несвоевременном выполнении укола руководитель подает команду «стой» и, объявляя ошибку, дает оценку: «ноль баллаов – вторая попытка». Всего даются две попытки, учет по лучшему результату.

### Форма протокола

#### Соревнование на меткость —10 уколов без выпада из 2 позиций

№ п/ п	Фамилия	Количество уколов										Итого очков	Мест о	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Иванов	6	4	6	1	1	6	1	1	1	4	70	1)	II
		6	6	1	0	0	6	0	0	0	6	84	2)	
2	Петров	1	6	1	1	1	4	1	1	1	1	92	1)	I
		0	6	0	0	0	6	0	0	0	0	84	2)	
3	Сидоров	6		1	1	1		6	1	1	1			
				0	0	0			0	0	0			
Судья														
Секретарь														

**Примечание:** Для проведения учебных соревнований на меткость группы в 20 – 30 чел., при четкой работе руководителя, требуется 30—40 мин.

Обучение основным положениям, движения уколom и отбивом тесно между собой связаны и должны решать общую задачу подготовки бойца к работе с активным противником.

### III. ТРЕТИЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ (Обучение простым боевым действиям)

Начальное изучение простых боевых действий производится в парном групповом обучении. Занимающиеся в полном фехтовальном костюме располагаются в двух или четырех шеренгах, лицом друг к другу. Определяются номера шеренг. Каждая из шеренг попеременно является то наступающей, то обороняющейся. Руководитель регулярно проверяет правильность выполнения изученных приемов в отдельных парах (рис. 133).

Другой методической формой является выполнение приема одним или несколькими бойцами по указанию и, если нужно, по команде одного из обучающихся по очереди. Такая форма изучения помогает углубленному анализу техники.

Систематически должна проводиться индивидуальная работа по заданию (рис. 134).

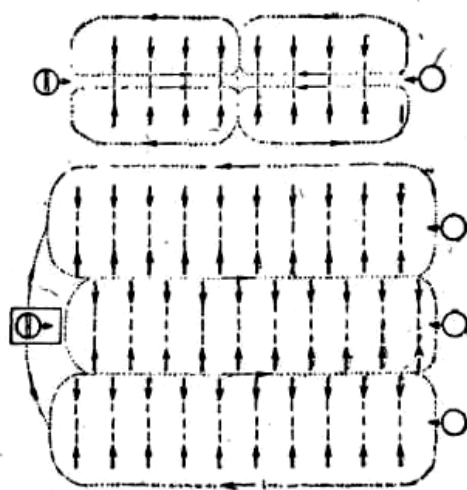


Рис. 133. Организация занятий в парном обучении.

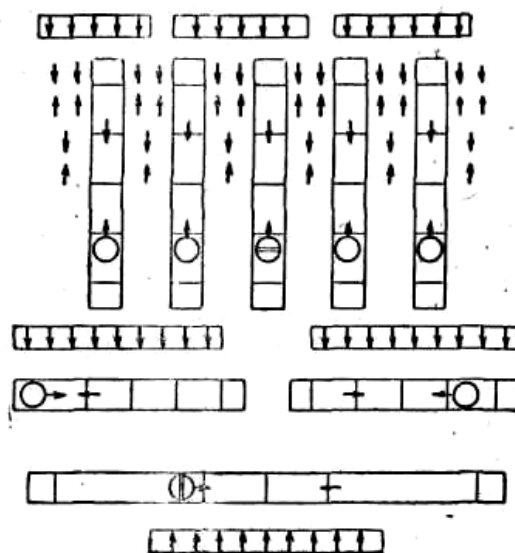


Рис. 134. Индивидуальный урок: а) бойцы отдыхают; б) бойцы работают по заданию, часть отдыхает.

Соревновательная работа по заданию проводится так же, как и парное обучение. Проверка результатов производится по одной паре на дорожке в центре; при большом количестве занимающихся — на нескольких дорожках.

Бой с преподавателем проводится так же, как индивидуальный урок.

В простых атаках вначале изучаются прямой укол вне соединения с выпадом. В парном обучении вначале дается понятие о соединениях и переменах соединения. Проработка соединения и перемены соединения проводятся на прямых ногах, левая рука свободно опущена. Владеют и меняют

соединение первые и вторые номера — попеременно. Одни способствуют выполнению приема другими.

После изучения перемены соединений на месте прорабатываются различного вида перемены соединения в боевой стойке в комбинации с движениями (шагами). Пример: первые номера владеют соединением «шаг — вперед», переменить соединение в 4-е; при этом 2-е номера деляют «шаг назад» и т. д. Данный предварительный раздел перед простыми атаками прорабатывается с целью выработки чувства дистанции и изучения соединений в связи с действиями бойца, работающего в паре. Дальнейшая методика обучения простым действиям представлена в таблицах. Команды и выполнение действий, данные для первых номеров, для вторых номеров в таблице не указаны. При обучении прием выполняют попеременно первые и вторые номера. Перед каждым приемом преподаватель демонстрирует и поясняет технику и тактику новых движений. Для изучения приема даются краткие распоряжения или команды.

### Обучение простым атакам

№ п/п	Команды и распоряжения руководителя	Действия нечетных номеров	Действия четных номеров	Методические указания
1	Средняя дистанция, «в исходное положение становись»	Принимают исходное положение	То же	Учесть равнение
2	«Закройсь»	Боевая стойка в соединении	То же	Вторично дать указание об учете дистанции
3	Вторые номера принимают укол. Первый номер «показать укол — коли». «Закройсь»	Показ укола, укол с выпадом, возвращение в стойку	Принимают укол в грудь, отведя оружие в 4-ю позицию. Берут 6-е соединение	Обусловить, что вторые номера не обороняются, отводя оружие в 4-ю позицию. Повторение 3—5 раз
4	Уколы с выпадом «Первые номера — коли». «Закройсь, коли» и т. д.	Укол, возвращение в стойку, укол и т. д.	То же; 2 раза	Требовать движения руки вперед и слитного движения при уколе с выпадом.
5	То же из 2-й позиции «Вторым — закройсь». «Первые номера	Берут 2-е соединение. Укол снизу вверх. Возвращение в	2-е соединение. Остается во 2-й позиции	Обратить внимание на винтообразное движение руки,

	— коли», «вторым — закройсь», «коли» и т. д.	стойку во 2-е соединение, укол		на укол.
6	Прорабатываем перевод. «Закройсь», «первые номера показать перевод», «закройсь», «показать перевод, закройсь» и т. д.	Закрываются в стойку, показывают перевод и закрываются. Повторяют показ перевода 5—6 раз	Закрываются в стойку. Остаются в 6-й позиции. Нажимают на оружие первых номеров в 6-ю позицию	Указать на нажим оружия
7	«Первый номер — перевод»	Выполняют перевод	Нажим на оружие противника	Повторяют 2—3 раза
8	«Самостоятельно выполнить перевод 5 раз первые номера, затем вторые номера — начинайте»	Выполняют перевод, затем принимают укол	Нажим на оружие противника, затем выполняют перевод	Проверить каждого занимающегося. В процессе выполнения указать главные ошибки
9	«Прорабатываем перенос. № 1 — показать перенос». «Закройсь» «№ 1 — перенос» и т.д.	Действия те же, как и в переводе	Действия те же, как и в переводе	Последовательность та же, указать, в каких случаях выполняется перенос

При изучении простых атак без защит, уколы даются из различных соединений и из положения вне соединения. Для большей динамичности между приемами уколов включаются передвижения шеренг. Обязательно выделяется некоторое время на самостоятельное изучение приема занимающимся. При использовании индивидуального обучения следует обратить внимание на точное направление острия оружия, на работу пальцев и кисти, на мягкое, ненапряженное держание всей руки. Амплитуда движения острия по мере совершенствования постепенно уменьшается.

В начале обучения уколы производятся из 6-го соединения, постепенно приучая к работе из всех остальных соединений и из положения вне соединения. Следует избегать выработки у занимающихся привычных соединений. При выполнении атак необходимо разнообразить величину выпада, заставляя занимающихся, учитывая расстояние, делать малые, средние, большие выпады, тем самым приучая к владению дистанцией. С этой же целью должно иметь место сочетание движения выпада с передвижениями как бойца;

так и руководителя.

В дальнейшем обучении в широком разнообразии применяются сочетания атак с выпадом, с пробежкой и защитами. Чередование наступательных и оборонительных действий в уроке, создающее благоприятные условия для регулирования плотности нагрузки, должно быть широко использовано.

### Обучение защитам

Вначале изучаются защиты от прямого укола в соединении — отводом. Обращается внимание на небольшой отвод в сторону, осуществляемый в последний момент. Вначале прием атаки дается с показом укола, затем без показа, слитно в один темп. В дальнейшем обучении изучаются защиты отбивом, круговые и уступающие защиты.

#### Пример защиты от простых атак

№ п/п	Команда и распоряжений руководителя	Действия нечетных номеров	Действия четных номеров	Методические указания
1	Изучается защита отводом. «Закройсь»	Боевая стойка	б-е соединение	Не закрываться раньше начала атаки. Не нажимать на оружие.
	№ 1—показать укол № 1—укол, № 2—отвод в шестую—«коли»	Показ укола Укол	Отводят оружие в б-ю позицию	Защита в последний момент
2	Изучается защита отбивом. «Закройсь»,	Боевая стойка	Владеют б-м соединением	Обратить внимание на тонкость и преимущество перевода, на короткий резкий толчок противника по оружию
	1 №—колют переводом в 4-ю, 2 №—берут 4-ю защиту, 1 №—«коли»	Выполняется перевод	Берут 4-ю защиту	
3	Изучается круговая защита. «Закройсь». 1 № — показывают укол близко, около оружия, 2 № берут с кругом б-ю, «начинай», «коли», «закройсь», «стой»	Боевая стойка, на команду «и» показывают перевод в 4-ю, на «два» закрываются	Владеют б-м соединением На команду «раз» берут 4-ю круговую защиту	Небольшой круг, незначительно отвести в сторону.
	Первые номера выполняют перевод, вторые номера с кругом б-ю «1 № —	Перевод	С кругом б-я защита	



	перевод» «Закройсь» и т. д.			
4	Изучается уступающая защита. 1 № — наносят прямой укол, 2 № — берут 1-ю уступающую защиту	Боевая стойка	Промежуточное 6-е соединение	То же, переводят оружие противника на свою сильную часть
	«1 № — коли»	Выполняют прямой укол	Уступая, на давление, теряют соединения и отводят оружие противника в 1-ю защиту	

После изучения каждой защиты занимающиеся закрепляют технику в процессе самостоятельной работы по заданию попеременно: один атакует — второй обороняется, и наоборот. Постепенно включаются соревновательные элементы.

В дальнейшем обучении: а) включаются оборонительные действия уходом назад; б) защита сочетается с ответными атаками. В индивидуальном обучении (уроке) сначала должна быть проверена правильность защит отводом; по мере закрепления изучаются защиты отбивом и круговые.

Предварительная команда преподавателя должна быть словом, исполнительная действием: посылком оружия на укол, с активным движением вперед шагом или полувывадам. Совершенствование защит проводится сочетанием их между собой и в комбинации с различного рода передвижениями и атаками.

В индивидуальном уроке преподаватель должен выступать в роли бойца. Однако все действия должны оканчиваться нанесением укола преподавателю.

### **Обучение ответным атакам**

Ответные атаки изучаются в связи с простыми атаками и защитами, без выпада, затем с выпадам. В начале обучения наступающий боец должен предоставить возможность выполнить ответную атаку. Затем он обороняется быстрым уходом с выпада, далее — уходом и взятием защиты, а обороняющийся во всех случаях стремится успеть дать ответную атаку без выпада. Последними изучаются ответные атаки с выпадам на уход противника. Изучение ответных атак дается вначале после 4—6—2 защит, далее — 7—8—1—3—5. В заключение осваиваются ответные атаки после круговых и уступающих защит.

### Пример ответов после защит от простых атак

№ п/п	Команды и распоряжения руководителя	Действия нечетных номеров	Действия четных номеров	Методические указания
1	Изучается ответ после защиты отводом. «Закройсь», 1 № атакуют прямым уколом, 2 № защищаются отводом в 6-ю и ответ без выпада	Боевая стойка—промежуточное 6-е соединение		
	1 № — «коли», «закройсь»	Выполняют прямой укол. Возвращаются в стойку	Отводят оружие в 6-ю защиту и дают ответ. Возвращаются в 6-е соединение	1 № остаются на выпаде до команды, «закройсь»
2	1 № колют с переводом, вторые номера защищаются 4-й защитой и дают ответ	Боевая стойка	Владеют 6-м соединением. Берут 4-ю защиту—отбивом и дают ответ прямым уколом. Возвращаются в 6-е соединение	2 № взять соединение То же
	1 № — «коли», «закройсь»	Выполняют перевод		
3	Ответ после круговой защиты. «Закройсь». 1 № колют—переводом, 2 № защищаются с кругом 6-й. 1 №.— «коли», «закройсь».	Боевая стойка, 6-е соединение, владеют 2 №		2 № взять соединение
		Выполняют перевод Возвращаются в стойку	Берут с кругом 6-ю защиту и дают ответ прямым уколом. Возвращаются в 6-е соединение	Выполняют медленно, затем быстро
4	Ответ после уступающей защиты. «Закройсь». 1 №. колют прямым уколом, 2 № берут, уступающую защиту и дают ответ «снизу» 1 № — «коли»	Выполняют прямой укол	Берут уступающую защиту и дают ответ — прямым уколом	Обратить внимание на развертывание руки при ответе уколом
	„Закройсь”	Возвращаются в стойку	Возвращаются в 6-е соединение	
5	Ответ после защиты с	Боевая стойка	Владеют 6-м	

выпадом. «Закройсь». 1 № колют—переводом. 2 № защищаются отбивом в 4-ю и дают ответ переводом с выпадом на уход противника		соединением	
1 № перевод	Выполняют перевод и, уходя с выпада, берут 4-ю защиту. Получают укол	Берут 4-ю защиту и дают ответ с переводом и с выпадом	После атаки 1 № быстро уходят с выпада
«Закройсь»	Бкрут соединение	Возвращаются в стойку	

При изучении ответных атак необходимо чередовать ответы прямым уколом, переводом и переносом в различные части тела противника. В дальнейшем обучении сочетание ответных атак проводится с движением назад после защиты.

Соревновательные элементы в данном разделе могут даваться с задачей одним номерам атаковать и довести атаку, другим — отбить атаку и дать ответ уколом. При индивидуальном обучении ответным атакам следует обратить внимание на небольшую амплитуду защит. После защиты по кратчайшему пути острие рапиры направляется на ответ-укол, с тем, чтобы рука при ответах выпрямилась до отказа, смягчаясь в связи с дистанцией. После ответа боец не опускает руку, а немедленно принимает боевую стойку.

#### **IV. ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП (Обучение сложным действиям)**

Настоящий раздел в обучении является ведущим. После схематического изучения под команду руководителя каждый прием (или группа аналогичных приемов) сложных действий совершенствуется в парном (индивидуальном) обучении. Прием закрепляется в спортивно-соревновательной форме – в бою по заданию.

После изучения атак с подготовкой, контратак на подготовку и защит от них изучаются контратаки на атаку, повторные атаки и сложные ответные атаки. Совершенствование сложных действий в индивидуальном обучении проводится в форме индивидуального урока. Здесь чередуются простые и сложные действия в различных сочетаниях и с разными тактическими задачами. Главным должен быть принцип тактической целесообразности действий бойца — подготовка к сознательному, осмысленному бою.

#### **Обучение атакам с подготовкой**

Изучение атак с подготовкой в групповом обучении начинается атаками с обманом, с места, со сближением шагами, скачками и т. п. Затем применяются атаки с действием на оружие и комбинированные атаки. Одновременно изучаются защиты от них.

### Изучение атак с обманом

№ п/п	Команда или распоряжения руководителя	Действия нечетных номеров	Действия четных номеров	Методические указания
1	Прорабатываем атаки с обманом			Образцовый показ с тактическим обоснованием
	Средняя дистанция: «в исходное становись», «закройсь».	Принимают исходное положение — боевую стойку		Дать указание, учесть дистанцию.
	Владеют соединениями вторые номера.		Владеют 6-м соединением	
2	Первые номера с переводом показать укол вниз. «Делай-раз». Вторые номера берут 2-ю защиту — Первые номера — колоть с переводом — «два» «Закройсь»	С переводом пока-зывают укол вниз	Остаются в 6-й позиции	Вторые номера вначале берут защиту медленно, затем быстро
		На защиту вторых номеров перевод	Берут 2-ю защиту	
		Возвращаются в стойку	Берут 6-е соединение	Повторение 2-3 раза, затем выполняют 2 №
3	Без разделения первые номера вы-полняют двойной перевод, вторые номера берут защиту			
	Первые номера «вперед»	Выполняют двойной перевод	На обман берут, 2-ю защиту	Повторение 3—5 раз попеременно
4	То же с шагом вперед Первые номера с шагом вперед показать укол. «Делай раз»	С шагом показыва-ют перевод; на за-щиту 2 № пе-ревод	Берут 2-ю защиту	Указать, что первые номера после атаки возвращаются в стойку и делают шаг назад. Выполняют по-переменно
	Вторые номера берут 2-ю защиту — Первые номера перевод. «Делай	Возвращаются в сторону, делают шаг	Берут 6-е соединени е	

	два». «Закройсь»	назад		
5	То же, шаг вперед, двойной перевод	Шаг вперед— двойной перевод	то же	
6	То же без разделений «Первые номера — вперед», «закройсь» «Вторые номера — вперед», «закройсь» и т. п.	То же	то же	Дать указание о точности за-щит и о необходимости обман превращать в простую атаку, если противник не реагирует
7	То же, первые номера атакуют, вторые номера обороняются, и наоборот, по 3—5 раз, «Самостоятельно действуйте»	То же, попеременно атакуют и обороняются 2 и 4-й защитой	То же, что первые номера, то обороняются, то атакуют	
8	Остановка по команде «Стой»			В процессе просмотра указать на ошибки и дать оценки «правильно», «хорошо» и т.д.
	Просмотр работы каждой пары			

В подобной форме изучаются: атаки с обманом (тройной перевод, удвоенный, перевод и т; д.) и другие приёмы с различными шагами, скачками, приемы защиты на месте, с уходом назад и т. п.

Индивидуальный уроков форме проверки может иметь место в процессе самостоятельной работы и в специальное время

### Пример атакс захватом

№ п/п	Команда или распоряжения руководителя	Действия нечетных номеров	Действия четных номеров	Методические указания
1	Изучаем атаки с захватом. Дальняя дистанция			Образцовый показ с тактическим обоснованием
	«В исходное положение» «Закройсь»	Принимают исходное положение и боевую стойку		
2	Вторые номера— поставить оружие в боевое положение; первые номера с шагом вперед захватить в шестую.	Захват в шестую	Возвращаются в 6-ю позицию	

	«Делай раз»			
3	Первые номера — захват — прямой укол. Вторые номера не обороняются. «Закройсь!»	С шагом вперед захват — прямой укол. Возвращаются в стойку, шаг назад	В момент возвращения закрываются 6-й позицией	Дать указания, что на предварительную команду вторые номера вытягивают руку самостоятельно.
4	Первые номера — захват — перевод. Вторые номера не обороняются «Первые номера — вперед!» «Закройсь»	С шагом вперед захват — перевод	В момент захвата оказывают сопротивление. Остаются в 6-й позиции	Указать, что в момент захвата вторые номера делают нажим
5	Первые номера захват — перевод. Вторые номера обороняются, и, наоборот, по 3—5 раз. «Самостоятельно действуй»	То же, попеременно то атакуют, то обороняются. 4-я защита	То же, что первые номера, то обороняются, то атакуют	Дать указания о незначительном сопротивлении и защите в последний момент. Если противник берет защиту преждевременно, то атаковать следует прямым уколом.

В такой же методической форме изучаются атаки с завязыванием, с ударом по оружию и другие комбинированные атаки.

### Пример комбинированных атак

№ п/п	Команды или распоряжения руководителя	Действия нечетных номеров	Действия четных номеров	Методические указания
1	Изучаем атаки с захватом — обманом. Дальняя дистанция «В исходное положение!»	Принимают исходное положение и боевую стойку		Образцовый показ с тактическим обоснованием
2	Вторые номера — поставить оружие в боевое положение, первые номера с шагом вперед захват в 6-ю, обман вниз—перевод. Вторые номера защищаются «Вторые номера вперед»	С шагом захват, двойной перевод	Вытягивают вооруженную руку. На обман защита 2-я и 6-я	Указать, что если боец закрылся от атаки, следует давать ответную атаку без выпада, затем с выпадом на уход противника

3	Самостоятельно, начинают первые номера, затем вторые номера по 3—5 раз. «Действуйте»	То же попеременно, то наступают, то обороняются 2—3-й защитой с ответом	То же, то обороняют-ся, то наступают	
---	---	---	--------------------------------------	--

Изучение приемов подготовки производится из различных позиций. Совершенствование техники и тактики атак с подготовкой проводится (параллельно с защитами от них в самостоятельной парной работе занимающихся по заданию) на соответствующую тему в индивидуальном уроке. После отработки определенной темы руководитель должен проверить каждую пару, указать ошибки и дать оценку. Проверку лучше проводить на 3 удара, т. е. каждый попеременно выполняет прием по 3 раза, а все бойцы наблюдают.

Задания для самостоятельной парной работы на атаки с подготовкой проводятся так: один боец атакует другой обороняется 3—5 раз.

### Обучение контратакам

Контратаки изучаются после изучения атак с подготовкой.

Одновременно с изучением контратак проходятся вызовы на контратаки, и защиты от них.

### Пример контратак на подготовку

№ п/п	Команды и распоряжения руководителя	Действия нечетных номеров	Действия четных номеров	Методические указания
1	Изучаем контратаки на подготовку. Дальняя дистанция. «В исходное положение становись», «Заройсь»		Принимают исходное положение, боевую стойку. Вытягивают вооруженную руку	Образцовый показ с тактическим обоснованием
2	Первые номера с шагом вперед, захват в 6-ю, вторые, номера на попытку захвата — перевод «Закройсь!»	С шагом захват в 6-ю. Шаг назад	Перевод Возвращаются в стойку	Указать, что вторые номера не должны дать соединения

3	Первые номера с шагом вперед захватывают оружие в 6-ю или 4-ю, вторые номера на попытку захвата стремятся дать перевод, не защищаясь. Самостоятельно, начинают первые номера, затем вторые номера. По 3—5 раз	С шагом вперед, захватывают оружие вторых номеров, то в 6-ю, то в 4-ю, стремясь ввести, противника в заблуждение	Вытянутая рука, на попытку захвата стремится разгадать захват и заметить в какую сторону делается перевод	
4	То же, но захват является вызовом, и первые номера защищаются и дают ответ. Вторые номера стремятся сделать перевод. Самостоятельно, начинают первые номера, по 3—5 раз «Действуйте!»	С шагом вызов захватом, защита 2 или 4-я, ответ без выпада	Стремятся нанести атаку переводом	Указать на выразительность вызова  Указать на учет момента атаки

### Пример повторных атак

№ п/п	Команды и распоряжения руководителя	Действия нечетных номеров	Действия четных номеров	Методические указания
1	Изучаем повторные атаки на уход противника. Дальняя дистанция. «Закройсь!»	Боевая стойка		Образцовый показ с тактическим обоснованием
2	Первые номера с шагом вперед, захват в 6-ю — перевод, вторые номера шаг назад, 4-я защита; первые номера закрываясь вперед наносят повторный укол переводом	С шагом вперед захват — перевод; закрываясь вперед — повторный перевод. Возвращаются в боевую стойку	С шагом назад защита Принимают укол	Указать на расчет дистанции за счет перестановки левой ноги при закрытии вперед
3	Проработать самостоятельно 3—5 раз «Действуйте!»	Попеременно выполняют первые номера, затем вторые		

Контратаки на атаку, уклонением или встречной атакой проводятся так: вначале бойцы способствуют друг другу в выполнении приема, затем



противодействуют.

Повторные атаки на уход противника и на отсутствие ответа в групповом обучении изучаются без соревновательной формы. Ответные атаки с обманом их выдержкой проводятся в индивидуальном уроке или, по заданию, в парной самостоятельной работе.

Преподаватель в индивидуальном уроке чередует простые действия со сложными по мере прохождения материала, давая простые атаки, защиты, ответы, обманы, захваты, завязывания, уколы в различных соединениях и вне соединения, из различных позиций в сочетании с различными атаками: прямым уколом, переводом, переносом, двойными, удвоенными переводами, действиями в темп и т. д. Одновременно преподаватель усложняет действия, увязывая для этой цели наступательные и оборонительные действия: а) допуская закончить фразу уколом, б) беря защиту и требуя от бойца быстрого укола, ухода, ответа, в) уходя назад, требуя повторной атаки.

Каждая фраза в своем итоге должна заканчиваться нанесением укола преподавателю. При допущении ошибки фразы повторяются до удовлетворительного их выполнения. В начале обучения новые фразы изучаются по разделениям в замедленном темпе; затем в целом и в более быстром темпе. Одновременно включаются условные, дополнительные методические приемы, которые усложняют действия занимающихся, вырабатывают личную инициативу и способствуют тактической насыщенности урока. Например: 1) на мой нажим — шаг, захват — перевод; 2) на обман — укол; 3) на атаку переводом близко к оружию — круговая защита; 4) при соединении сильной частью — перевод, слабой — перенос; 5) на уход от прямого укола или какого-либо другого действия — повторная атака; 6) внезапные действия преподавателя, например: боец делает шаг вперед — захват — перевод; на его захват преподаватель внезапно дает перевод в темп, боец должен взять защиту и дать ответную атаку. В этих действиях преподаватель вначале предупреждает бойца о возможных внезапностях словом «внимание» или поднятием кисти левой руки. В дальнейшем преподаватель включает их внезапно, в виде различных тактических контрдействий. В конце урока следует сдавать элементы боя на 1—2 удара на основную тему урока. В каждом индивидуальном уроке должна быть основная ведущая тема. В конце урока преподаватель должен подвести итоги, указав на недостатки и положительные стороны в технике и тактике бойца.

## **V. ПЯТЫЙ ЭТАП**

### **(Обучение вольному бою)**

Подготовка бойца к вольному бою проводится в процессе всего курса обучения включением в каждый раздел элементов соревнований на технику, меткость, быстроту, отдельный прием; несколько приемов наступления и обороны. Совершенствование боевых действий имеет широкое место в парной работе по заданию и самостоятельно, а также в индивидуальном уроке. В период специальной подготовки к бою индивидуальный урок проводится в форме урока боя по заданию и форме урока свободного боя. Индивидуальные

уроки проводятся полностью по заданию на сочетание простых и сложных действий наступления и обороны в форме боя с преподавателем. В бою по заданию преподаватель дает определенную тему бойцу, способствует выполнению действий отдельных лучших и худших бойцов. Данная форма обучения дает возможность в небольшой промежуток времени провести интенсивный бой.

В дальнейшем проводятся тренировочные бои по олимпийской и круговой системе.

## Глава восьмая

### ФЕХТОВАНИЕ НА ЭСПАДРОНАХ<sup>1</sup>

#### А. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Эспадрон представляет собой учебное фехтовальное оружие, допускающее нанесение как уколов, так и ударов (рис. 135).

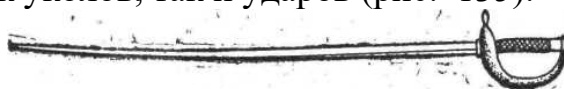


Рис. 135. Эспадрон;

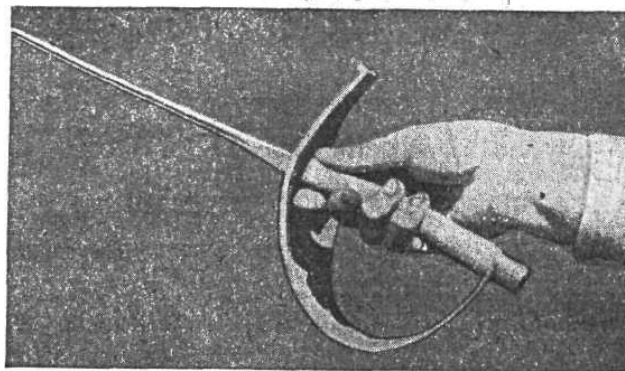


Рис. 136. Способ держания.

В этом характерная особенность боя на эспадронах. Существуют два направления, две школы в технике и тактике владения эспадроном: итальянская и французская.

Итальянская школа имеет следующие характерные особенности:

1) Эспадрон при держании имеет три точки опоры — большой палец, указательный палец и мякоть ладони в области мизинца (рис. 136). Такое держание создает возможность хорошего управления концом оружия. 2) Движения вооруженной руки основаны на следующих основных положениях: а) перемещение оружия производится по преимуществу за счет движения в локте; б) движения в плечевом суставе дают возможность опускать и поднимать локоть и при одновременном движении с предплечьем обеспечивают правильность направления клинка в оборонительных и наступательных действиях; в) при всех движениях кисть неподвижна и представляет совместно с оружием и предплечьем одно целое. Это

<sup>1</sup> Автор — М. В. Сазонов

обеспечивает помимо правильного направления лезвия клинка также точность и силу удара. 3) Широкая боевая стойка создает хорошую устойчивость и достаточную подвижность бойца и при условии включения дополнительных движений туловища и руки дает возможность бойцу эффективно применять атакующие действия наравне с оборонительными.

Французская школа отличается следующими особенностями:

1) При держании эспадрон имеет две главные точки опоры — большой и указательный пальцы. Это не обеспечивает хорошего управления оружием и создает излишне большую амплитуду движений конца оружия. 2) Для движения вооруженной, руки характерны: а) использование движений в лучезапястном суставе, что значительно снижает точность и силу удара; б) в защитах вооруженная рука вытягивается, оружие и кисть, за счет сгибания в лучезапястном суставе, принимают положение почти перпендикулярное по отношению к предплечью. 3) Боевая стойка не широкая, общий центр тяжести расположен выше по сравнению со стойкой в итальянской школе, что создает меньшую устойчивость. В передвижениях часто используются двойные шаги.

4) Для тактики вольного боя характерно использование останавливающих ударов по руке.

В современной смешанной школе, излагаемой ниже, основой является техника итальянской школы с использованием некоторых, технически и биомеханически более обоснованных элементов французской школы. Прежде чем перейти к ее изложению, необходимо остановиться на некоторых общих понятиях.

## **Б. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ**

Существует 8 направлений лезвия клинка. Знание этих направлений необходимо для правильного понимания техники выполнения приемов и для объяснения их при обучении. Направления определяются положением клинка, кисти и руки в Целом. (Удобнее производить изучение при горизонтально вытянутой руке. Проверка усвоения происходит при изучении позиций и защит.)

### **Направление лезвия**

**Основные направления:** 1-е направление — лезвие направлено вверх, большой палец внизу; 2-е — лезвие направлено вправо, большой палец слева; 3-е — лезвие направлено вниз, большой палец сверху; 4-е — лезвие направлено влево, большой палец справа (рис. 137).

**Промежуточные направления:** 5-е направление — лезвие направлено вверх — направо (между 1 и 2), 6-е — лезвие направлено вниз — направо (между 2 и 3), 7-е — лезвие направлено вниз — налево (между 3 и 4), 8-е — лезвие направлено вверх — налево (между 4 и 1).

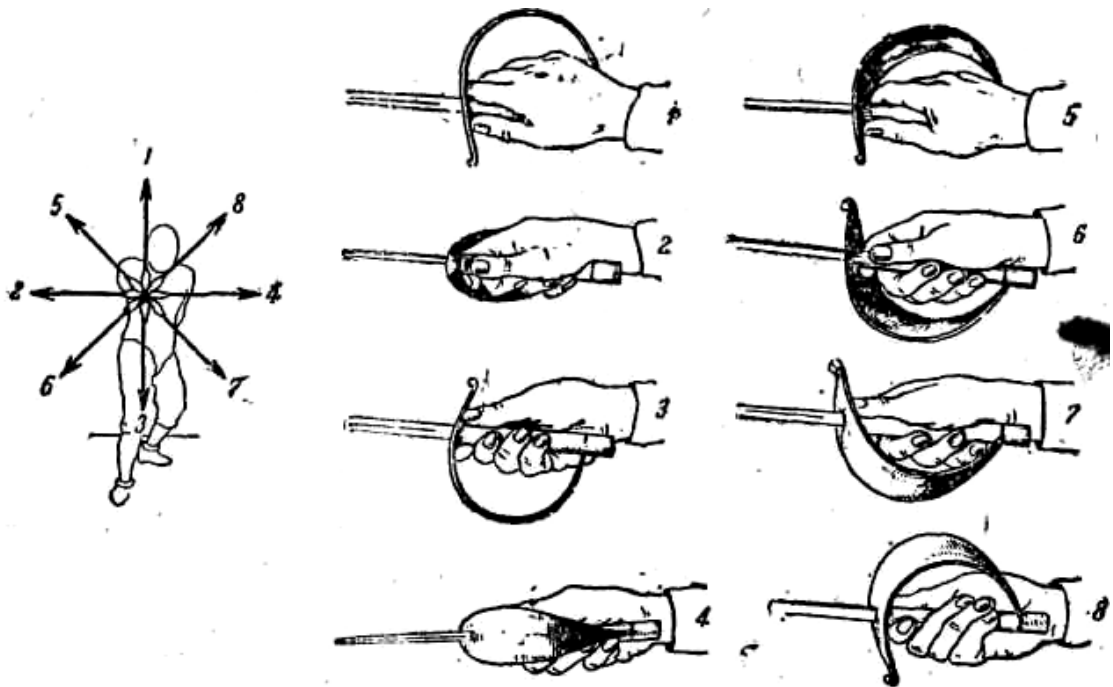


Рис. 137. Направления лезвия клинка;

### Плоскость удара

Плоскость, проходящая через острие клинка в момент нахождения эспадрона на замахе и воображаемую плоскость рассечения тела бойца эспадроном при ударе, называется плоскостью удара.<sup>1</sup>

Это понятие уточняет представление о плоскости, в которой должен быть нанесен удар (рис. 138).

**Основные плоскости удара:** а) горизонтальные: слева — направо и справа — налево; б) вертикальные: сверху — вниз, в) диагональные: слева — снизу — вправо — вверх; справа — сверху — вниз — влево; справа — снизу — вверх.

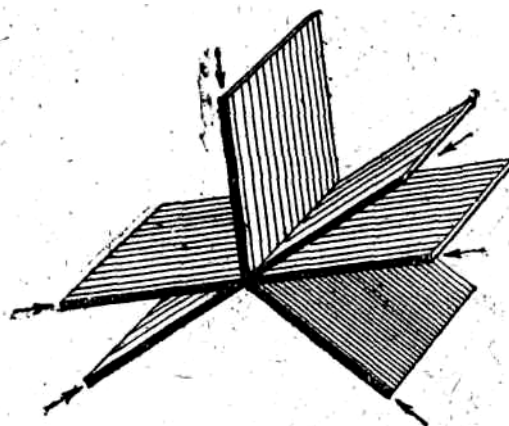


Рис. 138. Плоскости удара.



Рис. 139. Поражаемое пространство.

### Поражаемое пространство

<sup>1</sup> Плоскость клинка есть плоскость, проходящая через лезвие и продольную линию, проведенную по середине обуха»

Поражаемыми в бою на эспадронах считаются все части тела (включая и спину) выше горизонтальной линии, проходящей через верхушку бедер (рис. 139).

### **Дистанция**

В практике фехтовального боя, в силу сравнительной легкости защиты от удара по руке (нужен лишь незначительный поворот гарды), большинство атак направляется на другие части поражаемого пространства: голову, туловище. Для нанесения удара по голове или в туловище нужна значительно меньшая дистанция. Поэтому в большинстве случаев при фехтовании на эспадронах дистанция между бойцами меньшая, чем в рапире. Изменение дистанций производится • в зависимости от того, куда боец намечает нанести удар, как это видно на схеме (рис. 140).

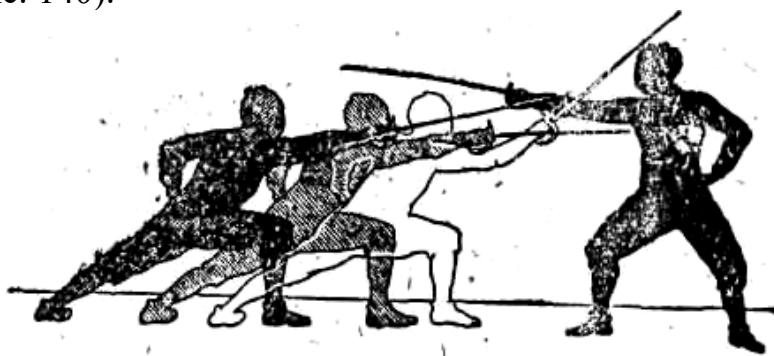


Рис. 140. Изменение дистанции в связи с уколом в грудь, ударом по руке и голове

## **В. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ**

### **Способ держания эспадрона**

Правильное держание эспадрона обеспечивает точное управление им в бою. Эспадрон держится следующим образом: большой палец накладывается на верхнюю сторону рукоятки (спинку), слегка не доходя до гарды. Против него со стороны нижней части рукоятки (брюшка), охватывая ее первым и вторым суставами, лежит указательный палец, касаясь гарды. Остальные пальцы охватывают рукоятку вторыми суставами со стороны ее брюшка, прижимая ее к мякоти ладони. Три точки опоры (охват большим и указательным пальцами и упор в мякоть ладони) придают эспадрону надлежащую устойчивость. Это предохраняет от выбивания противником эспадрона из руки и создает хорошее управление клинком.

### **Выбор оружия**

При выборе оружия обращают основное внимание на: а) соответствие толщины рукоятки особенностям строения кисти бойца: при большой ладони и длинных пальцах необходима более толстая рукоятка, а при коротких пальцах — более тонкая; б) развеску эспадрона — эспадрон должен иметь центр тяжести

на расстоянии 2—3 см по клинку от эфеса (гарды); в) качество клинка: он не должен хлестать, и не быть очень жестким — упругим. Боец должен чувствовать удобство в управлении эспадроном. Необходимо также обратить внимание на правильность закалки и соотношения толщины слабой, средней и сильной частей клинка. Правильно закаленный и соответствующий по форме клинок должен иметь при уколе прогиб в первой трети, считая от конца.

### **Стойка «смирно» (с оружием и маской)**

Уставная стойка «смирно»: эспадрон в левой руке, большой палец на внутренней поверхности гарды, остальные четыре пальца обхватывают клинок под гардой. Острие направлено вниз (назад) и находится на расстоянии 10—15 см от пола. Левая рука, согнутая в локте, держит маску: большой палец левой руки пропускается вовнутрь маски с левой стороны внизу у подбородка, остальные пальцы обхватывают маску снаружи. Маска упирается в плечо и обращена сеткой вперед (рис. 141).

### **Исходное положение**

Положение ног и туловища такое же, как в рапире. Вооруженная рука выносится вперед, под углом в  $45^\circ$  к телу бойца. Кисть левой руки на бедре, большим пальцем назад (рис. 142).

### **Приветствие (салют)**

Исполняется из исходного положения следующим образом: согнув руку в локте, поднести кисть вооруженной руки к подбородку, лезвие направлено влево, клинок вертикально. Для приветствия противника надо вытянуть руку вперед в направлении противника до горизонтального положения, лезвие вправо.

После приветствия принимается исходное положение.



Рис. 141. Стойка «смирно».

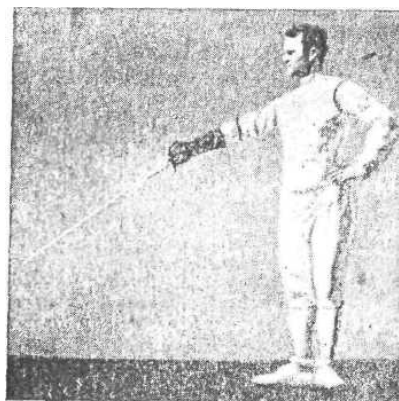


Рис. 142. Исходное положение.

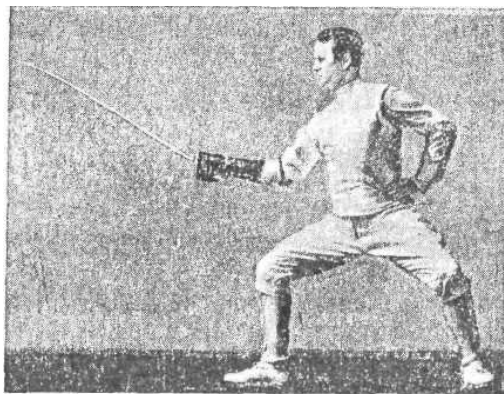


Рис. 143. Фехтовальная стойка.

### **Фехтовальная стойка**

Особенности фехтовальной стойки в эспадроне: вооруженная эспадроном рука, слегка согнутая в локте, поднята вперед; кисть на высоте 4—6 ребра, локоть слегка повернут внутрь, острие эспадрона на высоте воротника и в линии правого глаза; лезвие направлено вправо — вниз; кисть невооруженной руки на бедре — большой палец назад (рис. 143).

Переход в фехтовальную стойку из исходного положения может выполняться на три, два и на один счет.

1) На три счета: раз — правая рука вытягивается горизонтально, вперед — лезвие, вправо — вверх,

два — правая рука сгибается в локте под углом  $110 — 115^\circ$ , острие на высоте воротника и в линии правого глаза,

три — правая нога выставляется вперед по направлению к противнику на 2 ступни. Ноги сгибаются в коленях под углом  $130—135^\circ$ .

2) На два счета: раз — рука — то же, что в первом случае, два — одновременное выполнение вышеописанного 2-го и 3-го приема.

3) На 1 счет: из исходного положения принимается в один счет описанное выше положение фехтовальной стойки. В дальнейшем, при усвоении занимающимися основных движений вооруженной руки, переход из исходного положения в боевую стойку производится круговым движением оружия в вертикальной плоскости сначала на себя, концом назад, и далее концом вверх — вперед, до 3-й позиции. Движение происходит в локтевом суставе. Одновременно правая нога выставляется вперед на 2 ступни и сгибается в коленном суставе.

Фехтовальная стойка в эспадроне, в зависимости от индивидуальных особенностей бойца, может видоизменяться. Для примера дается описание стоек некоторых мастеров.

**Стойка мастера Булочко.** Свободная, непринужденная фехтовальная стойка, характеризующаяся частым чередованием выпрямления и значительного сгибания ног в коленных суставах. Вооруженная рука часто опускается вниз. Левая рука свободно опущена (рис. 144, 145).

**Стойка мастера Сазонова.** Низкая фехтовальная стойка. Плечи сильно поданы вперед. Центр тяжести перемещен на правую ногу. Вооруженная рука значительно ниже, чем в обычной стойке. Боец сгруппирован; все поражаемые

части тела закрыты (рис. 146).

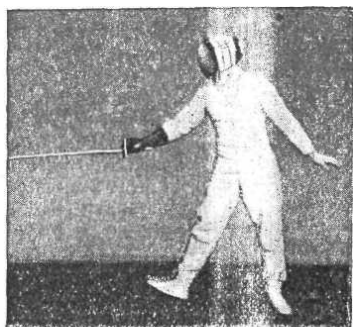


Рис. 144. Стойка мастера К. Т. Булочко, момент расслабленности (отдыха).

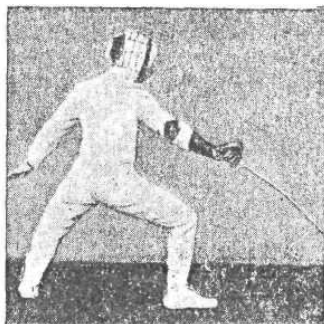


Рис. 145. Стойка мастера К. Т. Булочко, момент готовности.

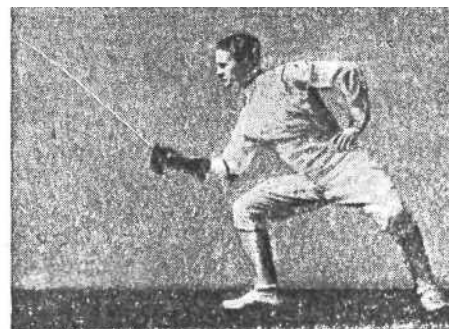


Рис. 146. Стойка мастера М. В. Сазонова.

## Сбор

Для возвращения из фехтовальной стойки в исходное положение дается команда «сбор». Сбор выполняется следующим образом:

1. Правая нога приставляется к левой, одновременно обе ноги выпрямляются; вооруженная рука вытягивается горизонтально вперед — лезвие эспадрона вправо.

2. Сгибанием в локтевом суставе кисть вооруженной руки подносится к подбородку, клинок вертикально, лезвие влево.

3. Разгибанием в локтевом суставе вооруженная рука приводится в исходное положение.

## Передвижения

Передвижения в эспадроне производятся так же, как в рапире, но так как в поражаемое пространство входит рука, то надо быть особенно внимательным и осторожным при сближениях с противником.

## Выпад

Техника выполнения выпада при фехтовании на эспадроне отличается от выпада при фехтовании на рапире лишь тем, что левая рука остается на бедре. Однако в ряде случаев бойцы производят левой рукой движение, напоминающее движение в рапире. Учитывая, что при фехтовании на эспадронах производятся довольно значительные по амплитуде движения вооруженной рукой, необходимо строго следить за тем, чтобы выпад выполнялся лишь в тот момент, когда вооруженная рука почти закончила свое движение (рис, 147).

Чрезмерно большой выпад, затрудняющий возвращение в фехтовальную стойку, невыгоден, так как, в случае неудавшейся атаки, трудно защититься, оставаясь на выпаде. Возвращение с выпада производится, как в рапире.



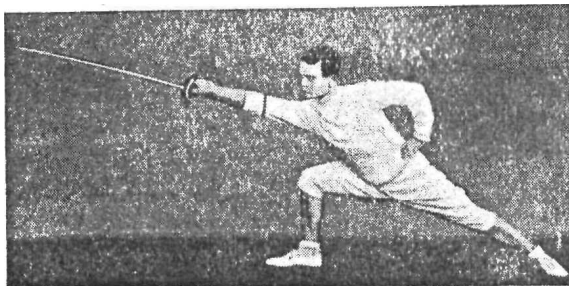


Рис. 147. Выпад.

### **Атака «стрелой»**

Для нанесения удара или укола с дальней дистанции применяется, кроме шага вперед и выпада, атака стрелой. Техника выполнения: из боевой стойки, толчком левой ноги — центр тяжести переносится на правую ногу. При дальнейшем движении правая нога энергично выпрямляется в момент, когда корпус и вооруженная рука сильно наклонены вперед. Удар должен произойти тогда, когда правая нога, туловище, рука, оружие — составляют почти прямую линию. Левая нога в момент удара свободно висит в воздухе, слегка согнутая в колене. После нанесения удара левая нога служит «подставкой» для того, чтобы тело бойца не упало при дальнейшем движении.

В виду сильного и стремительного броска боец после нанесения удара пробегает, имея противника слева или справа от себя.

### **«Вольно»**

В перерывах принимается положение «вольно». Боец находится в фехтовальной стойке, выпрямляет ноги и свободно опускает руки вниз.

### **Позиции**

В фехтовании на эспадронах имеется шесть позиций.

**1-я позиция.** Вооруженная рука поднята вперед до положения кисть и локоть на высоте плеча, лезвие вверх — влево (8-е направление клинка — рис. 148—149).

Выполнение из 2-й позиции: рука сгибается в локтевом суставе, оружие и предплечье направляются полукруговым движением на себя и затем от себя влево под углом в  $45^\circ$  до положения 1-й позиции.

Выполнение из 3-й позиции: поворотом предплечья эспадрон опускается острием справа вниз налево, как бы подхватывая клинок противника, вооруженная рука перемещается до положения 1-й позиции.

Выполнение из 5-й позиции: поворотом предплечья эспадрон опускается острием слева — направо с дальнейшим движением вниз — налево, как бы подхватывая клинок противника. Вооруженная рука перемещается до положения 1-й позиции. В этом переходе амплитуда движения несколько больше по сравнению с предыдущей.



Рис. 148. Первая позиция. Вид спереди.

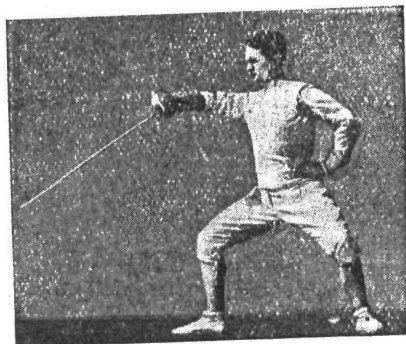


Рис. 149. Первая позиция. Вид сбоку.



Рис. 150. Вторая позиция. Вид спереди.

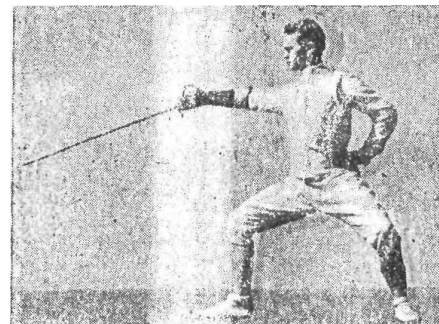


Рис. 151. Вторая позиция. Вид сбоку.

**2-я позиция.** Вооруженная рука поднята вперед; кисть на высоте правого соска, рука слегка согнута в локте; острие клинка на высоте колена, лезвие направлено вправо—вверх (5-е направление клинка — рис. 150—151).

Выполнение из 1-й позиции: рука сгибается в локтевом суставе, оружие и предплечье направляются полукруговым движением на себя и от себя вперед и несколько вправо, принимая положение 2-й позиции.

Выполнение из 3-й позиции: рука сгибается в локтевом суставе, оружие и предплечье направляются влево от себя. Затем, за счет разгибания в локтевом и небольшого движения в плечевом суставах, при опускании локтя принимается 2-я позиция.

Выполнение из 5-й позиции: рука сгибается в локте, оружие и предплечье направляются на себя вниз. Затем, за счет разгибания в локтевом, небольшого движения в плечевом суставах, принимается 2-я позиция.

**3-я позиция.** Рука поднята до уровня плеча и слегка согнута в локтевом суставе, эфес незначительно выше локтя, локоть слегка повернут внутрь, острие на уровне воротника и в линии правого глаза, лезвие направлено вниз — направо (6-е направление клинка — рис. 152—153). Выполнение из 2-й позиции: рука сгибается в локте, оружие и предплечье направляются на себя. Затем, за счет опускания локтя при одновременном разгибании в локтевом и небольшом движении в плечевом суставах, принимается 3-я позиция.

Выполнение из 4-й позиции: за счет разгибания в локтевом и незначительного движения в лучезапястном суставах рука, направляется вперед — вправо. Во время движения руки эспадрон направляется большим пальцем из почти вертикального положения в положение 3-й позиции.

**4-я позиция.** Вооруженная рука, согнутая в локте, поднята вперед, кисть на высоте пояса, острие эспадрона на высоте и в линии левого глаза, лезвие направлено влево — вперед (7-е направление клинка—рис. 154—155).

Выполнение из 3-й позиции: рука за счет движения в плечевом и локтевом суставах направляется на себя и незначительно влево. Кисть при движении в лучезапястном суставе перемещает лезвие эспадрона из направления вниз — направо в направление влево — вперед.

Выполнение из 5-й позиции: рука за счет движения в плечевом и локтевом суставах направляется на себя вниз и незначительно влево. Кисть при

движении в лучезапястном суставе перемещает лезвие эспадрона из направления вверх — вперед в направление влево — вперед.

Выполнение из 2-й позиции: после незначительного выпрямления руки и вращательного движения предплечьем вооруженная рука направляется на себя и незначительно влево. При движении предплечья оружие описывает значительную полудугу снизу — вверх — налево от себя, причём локтевой сустав приводится к правому боку.



Рис. 152. 3-я позиция.  
Вид спереди.

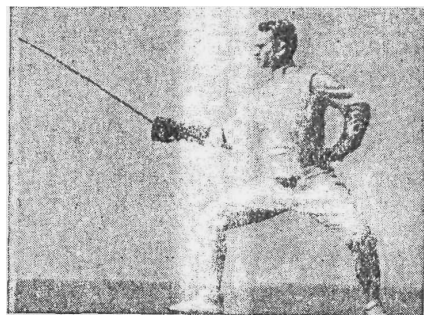


Рис. 153. Третья позиция.  
Вид сбоку.



Рис. 154. Четвертая позиция.  
Вид спереди.

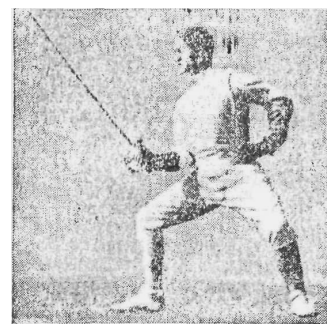


Рис. 155. Четвертая позиция.  
Вид сбоку.

**5-я позиция.** Вооруженная рука поднята так, что эфес находится на высоте лба, несколько правее головы, локоть слегка согнут, лезвие обращено вверх — вперед, острие клинка чуть выше эфеса и направлено диа-, тонально вперед — влево (5-е направление клинка—рис. 156—157).

Выполнение из 2-й позиции: рука сгибается в локтевом суставе, оружие и предплечье полукруговым движением направляются на себя. Затем, за счет разгибания в локтевом суставе, вооруженная рука направляется вперед — вверх. При движении направление лезвия не меняется.



Рис. 156. Пятая позиция.  
Вид спереди.



Рис. 157. Пятая позиция.  
Вид сбоку.



Рис. 158. Шестая позиция.  
Вид спереди.



Рис. 159. Шестая позиция.  
Вид сбоку.

Выполнение из 3-й позиции: поворотом предплечья эспадрон опускается вниз — влево, как бы подхватывая клинок противника. Затем, за счет разгибания руки в локтевом суставе, оружие направляется вверх — вперед.

Выполнение из 4-й позиции: направляя острие эспадрона вперед — вверх с одновременным поворотом предплечья, вооруженная рука направляется вверх

— вперед за счет разгибания в локтевом и плечевом суставах, принимая 5-ю позицию.

**6-я позиция.** Аналогична пятой, но эфес на высоте лба с левой стороны лица, лезвие обращено вперед — вверх. Острие клинка чуть выше эфеса и направлено диагонально вперед—вправо (рис. 158—159).

Выполнение из 3-й позиции: направляя гарду эспадрона вперед — влево за счет выпрямления руки и сгибания в кисти, поворотом предплечья справа — налево принимается 6-я позиция.

Выполнение из 2-й позиции: после незначительного выпрямления руки и вращательного движения предплечья вооруженная рука посылается вверх — влево. Направление острия клинка регулируется большим пальцем и движением кисти.

## Отбивы

Отбивом называется конечное движение, совершаемое при пере ходе из одной позиции в другую и направленное на выведение из линии пришедшего в соприкосновение оружия противника.

Производится энергичным сжиманием всех (особенно большого пальцев и ротационным движением предплечья вооруженной руки

## Полуразмахи

Для создания представления о направлениях клинка и об амплитуде движений при ударе на эспадронах используются в виде подготовительных упражнений, так называемые, полуразмахи. Они производятся по 5 основным направлениям.

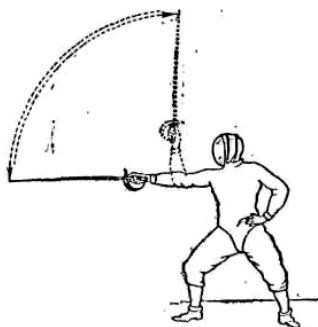


Рис. 160. Полуразмах вертикальный

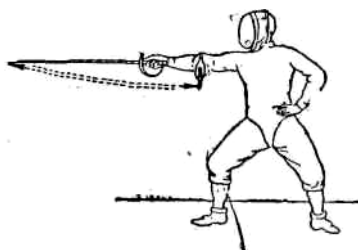


Рис. 161. Полуразмах горизонтальный слева.

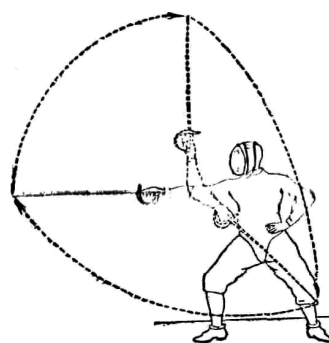


Рис. 162. Диагональный полуразмах слева — снизу — вверх.

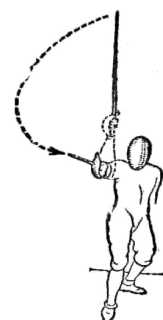


Рис. 163. Горизонтальный полуразмах справа.

**1. Вертикальное движение — удар по голове.** Из фехтовальной стойки: а) замах — предплечье и оружие принимают вертикальное положение; б) энергичным разгибанием руки в локте, с одновременным нажимом большим пальцем на спинку рукоятки, оружие посылается вперед, клинок в 3-м направлении. В момент удара кисть на высоте лба (рис. 160).

**2. Горизонтальный удар с левой стороны (по правой щеке)** (рис. 161). Из фехтовальной стойки производится: а) замах — оружие и предплечье через вертикальное положение полукруговым движением на себя переходят в

горизонтальное положение; лезвие влево — острие клинка назад; б) энергичным разгибательным движением руки оружие посылается вперед: большой палец направляет оружие в момент удара, рука выпрямляется в локте.

**3. Диагональный удар слева — снизу — вверх** (по правому боку) (рис. 162). Из фехтовальной стойки производится: а) замах — оружие и предплечье полукруговым движением через вертикальное положение перемещаются до положения — оружие и предплечье диагонально перед собой, кисть несколько ниже плеча и слегка ниже левого плеча; острие направлено влево и вверх; лезвие влево и слегка назад, так чтобы плоскость клинка совпала с плоскостью предполагаемого удара; б) энергичным выпрямлением руки оружие посылается вперед. В момент удара рука вытянута, лезвие направлено вверх — направо, острие слегка ниже уровня подмышечной впадины.

**4. Горизонтальное движение справа — налево (удар по левой щеке).** Из фехтовальной стойки производится: а) замах — оружие и предплечье полукруговым движением через вертикальное положение от себя вправо переходят в положение, близкое к горизонтальному, — острие направлено вправо и слегка вверх, лезвие — на себя; б) разгибательным движением руки оружие посылается вперед — влево и незначительным движением из горизонтального положения (рис. 163).

**5. Диагональное движение справа — снизу—вверх (удар по левому боку).** Из фехтовальной стойки производится: а) замах — оружие и предплечье через вертикальное положение полукруговым движением отводятся назад и вправо, после чего, б) продолжая полукруговое движение, рука посылается вниз — вперед — вверх, оружие, за счет незначительного движения в кисти, описывает несколько больший полукруг, чем рука.

## Удары

**Удар по голове.** Из положения фехтовальной стойки вооруженная рука резко посылается вперед. В момент удара кисть на высоте лба.

**Удар по правому боку.** Из положения фехтовальной стойки полукруговым движением в локтевом суставе последовательно — на себя, вниз — влево и затем вперед — вверх производится удар по правому боку. В конце движения рука энергично разгибается. При окончании удара клинок в 5-м направлении.

**Удар по правой щеке.** Из положения фехтовальной стойки рука, выпрямляясь, производит энергичное дугообразное движение вперед — влево (минуя руку и грудь противника). При окончании удара клинок во 2-м направлении.

**Удар по левому боку.** Из положения фехтовальной стойки рука вытягивается вперед — вправо с поворотом до положения лезвия вниз — налево; движение заканчивается режущим диагональным ударом по туловищу. Одновременно с ударом производится выпад.

После удара вооруженная рука возвращается в 3-ю позицию.

**Удар по левой щеке.** Из положения фехтовальной стойки рука вытягивается вперед и незначительно вправо с поворотом лезвия влево и

наносится удар по левой щеке. Удар может быть простой, как удар по голове, и режущий по направлению — на себя, влево — вниз. После удара вооруженная рука возвращается в 3-ю позицию.

**Удары по руке.** В современной технике и тактике фехтовального боя на эспадронах удары по руке имеют большое значение. Тонкие движения кистью и дорчнее управление оружием большим пальцем, при быстрых перемещениях вооруженной руки, делают удары по руке весьма опасными для противника, если удачно выбран момент их применения.

Эти удары могут наноситься по кисти и предплечью вооруженной руки противника.

Они производятся аналогично ударам по руке, правой щеке, правому и левому боку, но с меньшей амплитудой движений. Особое значение при ударе по руке имеет точность направления конца оружия, регулируемая движением пальцев и кисти.

### **Удары по руке в простых действиях (Бойцы находятся вне соединений)**

Позиция обороняющегося бойца	Позиция атакующего бойца	Техника выполнения ударов по руке
3-я позиция	3-я позиция	<b>Удар по руке с внутренней стороны.</b> За счет выпрямления руки вперед — влево и поворота кисти в лучезапястном суставе, для направления лезвия эспадрона в плоскость удара — наносится удар (рис. 165)
3-я позиция	3-я позиция	<b>Удар по руке снизу.</b> Поворотом предплечья эспадрон опускается вниз — влево, затем, за счет разгибания руки в локтевом суставе, оружие направляется вверх — вперед и производится удар (рис. 166)
3-я позиция	2-я позиция	<b>Удар по руке сверху.</b> Рука незначительно сгибается в локтевом суставе, оружие и предплечье полукруговым движением на себя — вперед — вверх направляются на удар за счет разгибания руки в локтевом суставе. При движении направление лезвия не меняется (рис. 167)
5-я позиция	3-я позиция	<b>Удар по руке снизу.</b> Разгибанием руки вперед-влево и поворотом кисти в лучезапястном суставе для направления лезвия эспадрона в плоскость удара — наносится удар (рис. 168)
2-я позиция	2-я позиция	<b>Удар по руке сверху.</b> При незначительном сгибании руки в локтевом суставе оружие и предплечье полукруговым движением вверх—вперед — вниз направляются на удар за счет разгибания руки в локтевом суставе и поворота предплечья от себя — вниз (рис. 169)
1-я позиция	3-я позиция	<b>Удар по руке сверху.</b> За счет выпрямления руки вперед и незначительно влево и движения в лучезапястном суставе в

		тыльную сторону с направлением острия вправо — наносится режущий удар вниз — налево (рис. 170)
1-я позиция	2-я позиция	<b>Удар по руке сверху.</b> После незначительного выпрямления руки и вращательного движения предплечья вооруженная рука направляется вперед — влево. Одновременно происходит движение в лучезапястном суставе в тыльную сторону с направлением острия клинка вправо и наносится режущий удар вниз — налево (рис. 170)

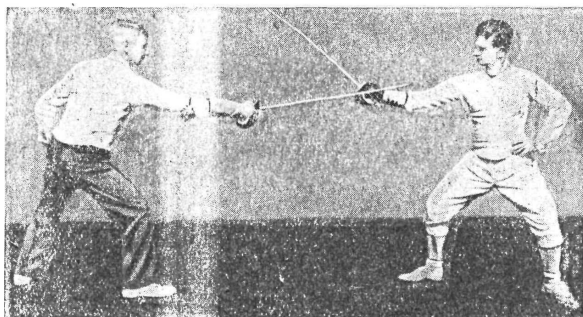


Рис. 165. Удар по руке с внутренней стороны.

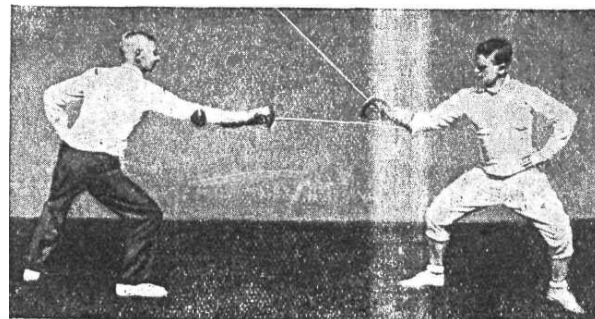


Рис. 166. Удар по руке снизу.

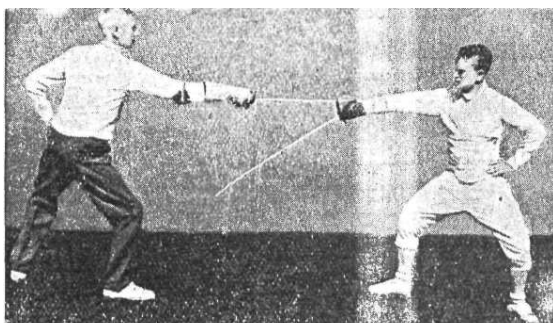


Рис. 167. Удар по руке сверху.

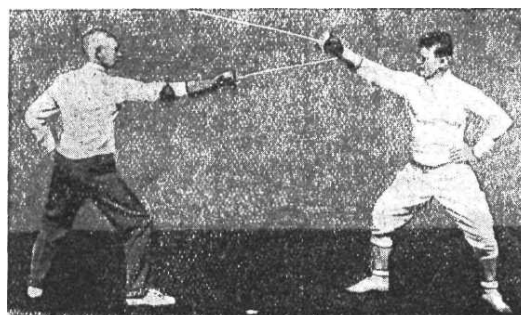


Рис. 168. Удар по руке снизу в противника в 5-й.

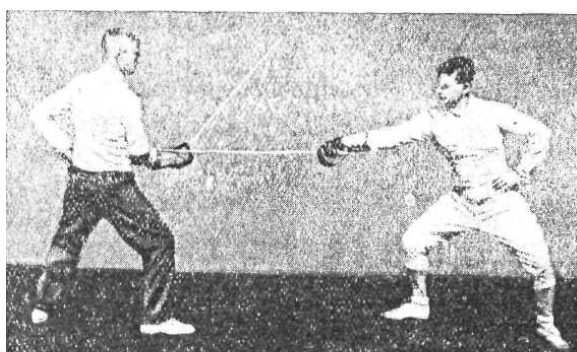


Рис. 169. Удар по руке с внешней стороны противника в 4-й.

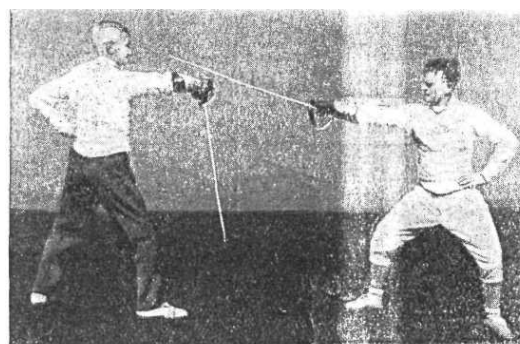


Рис. 170. Удар по руке сверху (противник во 2-й).

## Укол

Из положения фехтовальной стойки вооруженная рука вытягивается вперед с поворотом лезвия до положения вверх — направо. В момент укола эспадрон прогибается влево — вверх.

## Г. БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

### І. ПРОСТЫЕ АТАКИ

При боевых действиях в фехтовании на эспадронах различают следующие простые атаки: а) удар, б) прямой укол, в) перевод, г) перенос.

а) **Удары** — при боевых действиях в фехтовании на эспадронах наносятся по голове, правой и левой щеке, вооруженной руке, правому и левому боку с ближней или средней дистанции.

б) **Прямой укол** — применяется тогда, когда бойцы находятся на средней или ближней дистанции, или когда атакующий владеет соединением и может нанести укол в открытый сектор.

в) **Перевод** — выполняется перемещением оружия бойца из одного сектора в другой, минуя клинок противника снизу (при верхнем соединении) или сверху (при нижнем соединении).

**Примеры.** 1) Противник владеет соединением в 3-й позиции. Атакующий посылает эспадрон вперед спиралевидным движением с поворотом руки до положения лезвие вверх — направо. Острие оружия проходит под гардой эспадрона и локтем вооруженной руки противника. Движение заканчивается выпадом и уколом в грудь справа от клинка противника (рис. 164 А).

2) Противник владеет 4-м соединением. Атакующий посылает эспадрон вперед так же, как указано выше. Движение заканчивается выпадом и уколом в грудь, но слева от клинка противника.

г) **Перенос** — выполняется перемещением оружия из одного сектора в другой, минуя острие клинка противника сверху или снизу.

**Пример выполнения:** противник владеет 3-м соединением — вооруженная рука сгибается в локтевом суставе на себя (предплечье и оружие перемещаются) до тех пор, пока между острием клинка противника и лезвием обороняющегося не будет просвета в 1—2 см. Затем быстрым разгибанием рука посылается вперед — справа от клинка противника (рис. 164 Б).

Все движение производится слитно, без остановки, и завершается ударом. В момент удара рука полностью выпрямлена. В конце движения руки производится выпад.

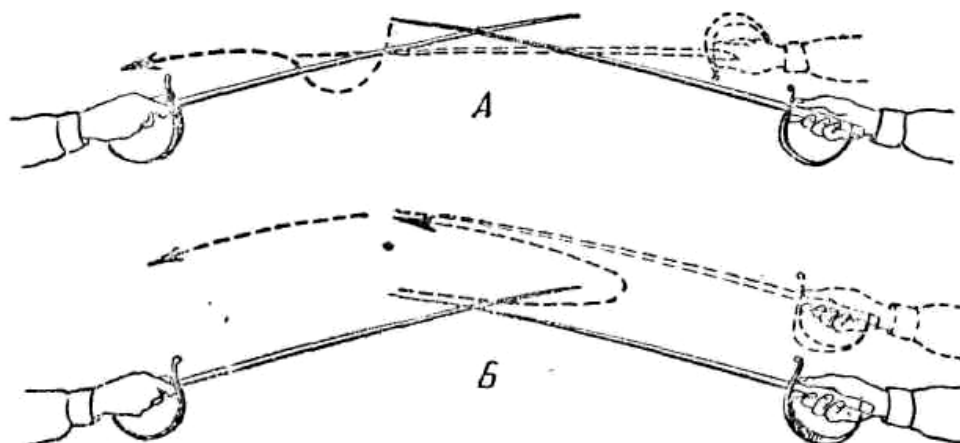


Рис. 164. А — перевод. Б — перенос.



## II. ПРОСТЫЕ ЗАЩИТЫ

Защита — действие бойца, имеющее своей целью избежать удара со стороны противника. Защита может быть произведена оружием, уклонением туловища, уходом назад или в сторону.

При защите клинком — занимается одна из вышеописанных позиций. Лезвие направляется навстречу идущему со стороны противника удару. Энергичным сжиманием пальцев и нажимом большого пальца производится отбив сильной частью своего клинка слабой части клинка противника. Защита должна приниматься в последний момент движения оружия противника, когда нет сомнения в реальности его атаки.

В фехтовании на эспадроне имеется 6 основных защит оружием и 2 дополнительных (3-я и 4-я низкие).

**1-я защита** — закрывает грудь, живот, левый бок от ударов слева. (Выполнение из 3-й позиции: поворотом предплечья оружие опускается острием справа — вниз — налево, подхватывая клинок противника. В момент отбива оружие принимает положение первой позиции, но со слегка ниже находящимся острием клинка (рис. 171).

**2-я защита** — закрывает правый бок. Выполнение из 3-й позиции: рука сгибается в локте, оружие и предплечье направляются влево на себя. Затем, за счет разгибания в локте и небольшого движения в плечевом суставе, производится отбив. В момент отбива вооруженная рука в положении 2-й позиции. Переход из 2-й в 3-ю производится обратным путем (рис. 172).

**3-я защита** — закрывает от горизонтального удара верхнюю часть правого бока, плечо, правую руку с внешней стороны и правую щеку от удара справа. Выполняется как переход в 3-ю позицию с заключительным отбивом (рис. 173).

**4-я защита** — закрывает левый бок, левую щеку и руку с внутренней стороны. Выполняется переходом из 3-й позиции в 4-ю и заканчивается отбивом (рис. 174).

**5-я защита** — закрывает голову. Выполняется переходом из 3-й позиции в 5-ю позицию и заканчивается отбивом (рис. 175).

**6-я защита** — закрывает голову. Выполняется переходом из 3-й позиции, как переход в 6-ю позицию, заканчивающийся отбивом (рис. 176).

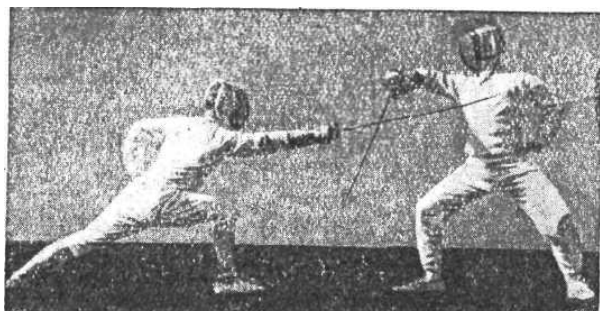


Рис. 171. 1-я защита.

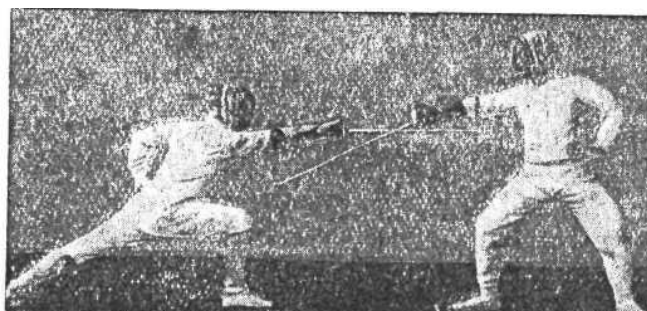


Рис. 172. 2-я защита.

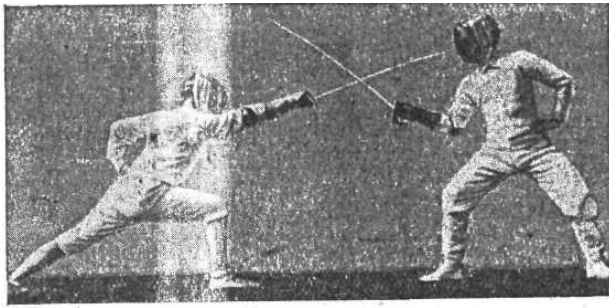


Рис. 173. 3-я защита.

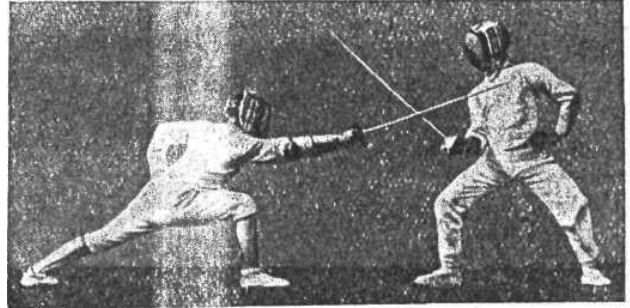


Рис. 174. 4-я защита.

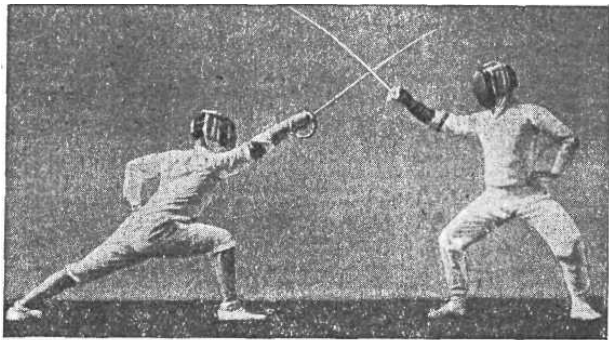


Рис. 175. 5-я защита.

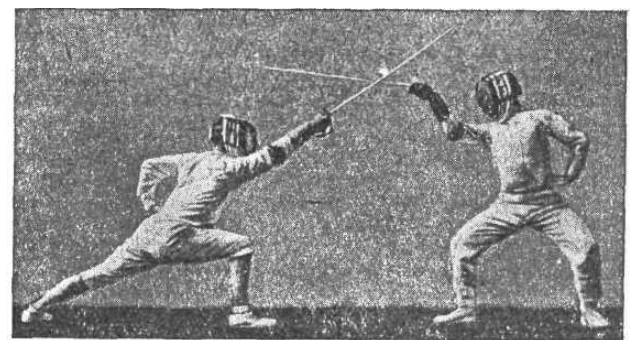


Рис. 176. 6-я защита.

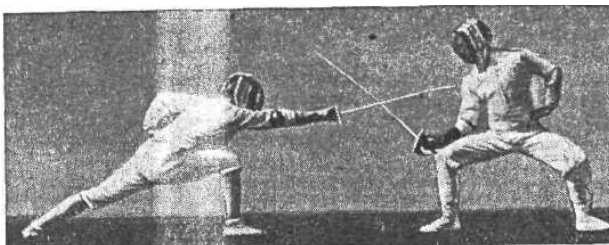


Рис. 177. 3-я защита — низкая.

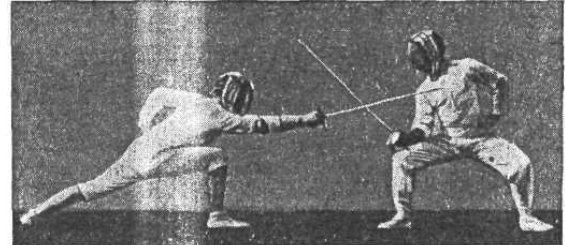


Рис. 178. 4-я защита — низкая.

**Низкая 3-я защита** — закрывает правый бок от удара, направленного по диагонали снизу — вверх. Выполнение: вооруженная рука, сохраняя 3-ю позицию, опускается вниз и почти касается предплечьем правого бедра. Одновременно боец принимает более низкую стойку. Клинок переводится в более вертикальное положение, чем в 3-й позиции (рис. 177).

**Низкая 4-я защита** — закрывает левый бок от удара, направленного по диагонали слева — снизу — вверх. Выполнение: вооруженная рука, оставаясь в 4-й позиции, опускается вниз до соприкосновения локтем с серединой бедра правой ноги. Одновременно боец принимает более низкую стойку. Клинок переводится почти в вертикальное положение (рис. 178).

В зависимости от того, какие движения приходится производить вооруженной рукой при защите, они делятся на: а) простые, б) круговые и в) уступающие. Различный характер движений при защитах зависит в основном от направления оружия противника и необходимости взять защиту в кратчайший отрезок времени.

Для установления различия между защитами предлагается следующая схема:

а) **Простые защиты** — переходы: из 1-й защиты во 2-ю; из 2-й в 3-ю; из 3-й в 4-ю, из 4-й в 5-ю и обратно; из 1-й в 3—4—5—6-ю и обратно; из 2-й в 4—

5—6-ю и обратно и т. п.

б) **Круговые защиты** — такие защиты, когда острое оружие, при движении вооруженной рукой описывает круг и защита оканчивается отбивом в исходной позиции; При выполнении данного движения оружие и предплечье очерчивают конус, вершиной которого является локтевой сустав, а основанием окружность, описанная острием клинка. Круговые защиты: из 1-й в 1-ю, из 2-й во 2-ю и т. д.

При круговых защитах амплитуда кругового движения зависит от движения оружия противника, но следует стремиться к тому, чтобы она была минимальной. Чаще всего круговые защиты применяются против бойцов, которые злоупотребляют переводом и обманным уколом, но они могут применяться и при ударах.

в) **Уступающие защиты** — применяются только от уколов, при попытке противника нападать с захватом оружия. К ним относятся те из защит, которые производятся не при помощи отбива, а отводом укола в сторону, не теряя соприкосновения с клинком противника, а уступая давлению его оружия.

Наиболее применимы уступающие защиты из 2-й в 4-ю и из 3-й в 1-ю.

### **Защиты уклонением и уходом**

Все защиты уклонением и уходом основываются на перемещении тела бойца в сторону, вниз, назад, с тем чтобы, удар или укол противника прошел мимо. Уклонение, как правило, совмещается с движением вооруженной руки с целью одновременно поразить противника; Такого рода движения относятся к контратакам (описание техники их выполнения см. Контратаки). Отход назад тоже является одним из частных случаев защиты. Однако не следует злоупотреблять им, так как это активизирует противника и увеличивает его шансы на победу, так как пассивная оборона всегда обречена на неудачу.

### **Простые ответные атаки**

Атака в форме удара или укола, произведенная немедленно после взятой защиты, носит название простой ответной атаки. Она должна быть быстрой, следующей непосредственно за отбивом. Наиболее выгодной по скорости выполнения атака будет тогда, когда она производится со скоростью большей, нежели предшествующая атака и защита.

Ответная атака в случае, если ее выполнение совпало с уходом противника назад, соединяется с дополнительным выпадом или шагом вперед.

Техника ответных атак ударом и уколом в основном описана в отделе «Удары и уколы». Видоизменение имеет место в зависимости от того, после какой защиты атака производится и каково конечное положение оружия противника.

Наиболее типичны следующие атаки:

#### **а) После взятия первой защиты.**

1. **С кругом удар по голове.** Оружие направляется в плоскости удара назад к левому плечу за счет сгибания руки в локтевом суставе и, минуя острие оружия противника, последующим резким посылом оружия и предплечья вперед наносится удар. При ударе локоть не опускается.

2. **С кругом удар по левой щеке.** Удар выполняется так же, как и по голове, но к моменту разгибания руки в локтевом суставе клинок переводится в плоскость удара.

3. **Удар по правому боку.** Сгибанием в локтевом суставе производится движение предплечья и оружия на себя с целью миновать эспадрон противника. Дальнейшее движение обычное.

4. **С кругом удар по левому боку (режущий).** Выполняется аналогично удару по левой щеке. Направление удара — от левой подмышечной впадины противника косо — вниз к правому бедру.

5. **Укол.** Сгибанием руки в локтевом суставе производится движение предплечья и оружия на себя для обхода оружием гарды эспадрона противника. Затем рука выпрямляется в направлении укола.

6. **Удар по руке снизу.** Сгибанием руки в локтевом суставе производится движение предплечья и оружия на себя для обхода гарды эспадрона противника. Затем наносится удар по руке противника, выполняемый аналогично удару по правому боку.

7. **С кругом удар по руке сверху.** Удар выполняется аналогично удару по левому боку при значительно меньшей амплитуде движений

#### **б) После взятия второй защиты**

1. **Удар по правой щеке.** Производится так же, как и удар в простой атаке. В случае, если противник защищает правую щеку, то с переносом через конец оружия противника производится удар по голове.

2. **С кругом удар по голове.** Выполнение такое же, как из 1-й защиты. Применяется в случае, когда противник после неудачной атаки берет 3-ю защиту, закрывая правую щеку.

3. **Укол снизу с нажимом.** Исполнение: рука выпрямляется, одновременно предплечье и оружие поднимаются так, чтобы острие оружия и намечаемая точка укола были на одном уровне. В момент поднятия оружия происходит нажим на оружие противника и выведение его из плоскости своего тела.

4. **Укол вверх с переводом.** Минуя острием оружия гарду противника, эспадрон направляется в грудь и производится укол. В момент укола лезвие в положении вправо — вверх.

5. **Удар по руке.** Производится так же, как удар по голове, правому боку или правой щеке в простой атаке, но с меньшей амплитудой и преимущественно за счет движения в локтевом суставе и пальцах.

#### **в) После взятия третьей защиты**

1. **Прямой укол с нажимом.** Рука выпрямляется с поворотом предплечья до положения эспадрона лезвием вверх — направо. Одновременно клинок

противника отводится незначительно вправо и острие эспадрона направляется ему в грудь.

**2. Укол вниз с переводом (на нажим противника оружием).** Выполняется, как перевод в атаке.

**3. Удар по голове с переносом (на нажим противника оружием).** Сгибанием в локтевом суставе производится быстрое движение предплечья и оружия на себя, с целью переноса эспадрона через острие оружия противника. Затем рука выпрямляется в локте и наносится удар по голове.

**4. Удар по голове.**

**5. Удар по левой щеке.**

**6. Удар по правому боку.**

4, 5 и 6 удары наносятся также как соответствующие удары в простой атаке.

**7. Удар по левому боку (на нажим противника оружием).** Рука сгибается в локтевом суставе. Предплечье и оружие занижают вертикальное положение, чтобы пропустить оружие противника, переходящее в 3-ю позицию. Затем рука выпрямляется и наносится режущий удар по левому боку.

**8. Удар по руке сверху.** Производится аналогично удару по голове, но с меньшей амплитудой движений.

#### **г) После взятия четвертой защиты**

**1. Удар по голове.** Рука посылается вперед и слегка вправо. В момент удара лезвие эспадрона направлено вниз — вперед.

**2. Удар по правой щеке.** Пронируя предплечье, рука посылается вперед — вправо. В момент удара лезвие эспадрона направлено вправо – вверх.

**3. Удар по руке справа.** Выпрямлением руки в локтевом суставе наносится удар по руке. Направление движения клинка регулируется нажимом большого пальца.

**4. Удар по правому боку (на б-ю защиту противника).** Оружие за счет перемещения предплечья и незначительного движения кисти направляется назад — вниз для переноса через острие клинка противника. При этом локоть слегка приподнимается вверх; затем энергичным выпрямлением руки наносится удар.

**5. Удар по левому боку (на б-ю защиту противника).** Рука вытягивается вперед — вправо до полного выпрямления в локтевом суставе и наносится режущий удар по левому боку.

#### **д) После взятия пятой защиты**

**1. Удар по правому боку.** Рука слегка сгибается в локтевом суставе с целью обхода оружием гарды эспадрона противника. Затем резким разгибанием руки вперед производится удар. При ударе лезвие направлено вверх — направо.

**2. Удар по левому боку.** Полукруговым движением в локтевом и лучезапястном суставах обводится клинок противника и после выпрямлением руки в направлении вперед — вправо наносится режущий удар.

**3. Удар по голове.** Сгибанием руки в локтевом и лучезапястном суставах оружие выносится вправо от клинка противника. Затем локоть поворачивается влево, рука выпрямляется и наносится удар.

**4. Удар по руке снизу.** Производится так же, как по правому боку, но с меньшей амплитудой движений.

#### **е) После взятия шестой защиты**

**1. Удар по левому боку.** Рука вытягивается вперед и слегка вправо, лезвие направлено влево — вниз; наносится режущий удар по левому боку.

**2. Удар по правому боку.** За счет сгибания в локтевом суставе и подъема локтя вправо — вверх до уровня плеча и незначительного движения в кисти оружие направляется назад — вниз. Затем резким разгибанием руки наносится удар. В момент удара лезвие направлено вправо — вверх.

### **III. СЛОЖНЫЕ АТАКИ**

Сложные атаки состоят из двух и более приемов. Первые из них являются подготовкой к атаке, и лишь последним наносится удар или укол противнику в поражаемую часть тела.

Подготовка к атаке может выражаться: а) в сближении с противником с целью атаки; б) в действии на оружие противника с целью выведения его из угрожаемого положения и последующего удара в открытую поражаемую часть тела; в) в обманных действиях оружием или телом с целью вызвать противника на изменения положения оружия, и затем атаковать его в открытую поражаемую часть тела. Детальные замечания см. в главе о рапире.

#### **Атаки со сближением**

Для сближения с бойцом применяются шаги вперед. В зависимости от дистанции делаются один — два больших или несколько коротких шагов. Вслед за сближением следует атака уколом или ударом.

#### **Атаки с предварительным действием на оружие**

Подготовка к атаке действием на оружие может осуществляться в виде нажима, захвата, толчков (батманов) — легкого, резкого, скользящего и двойного и обезоруживания.

**Нажим** — давление на оружие противника. Используется в соединении с целью выяснения ответной реакции противника на нажим в ту или иную сторону. Если реакция сильная, то вслед за нажимом можно применить перевод или перенос и нанести удар или укол.

**Толчки (батманы).** Различной силы толчки применяются для выведения оружия противника из линии или для вызова его на широкое движение с целью нанесения удара в открытую поражаемую часть

тела.

Технически толчки выполняются так же, как и отбивы: при **легком** толчке используется стремление противника возвратить отброшенное оружие на прежнее место, — в этом случае наносится укол с переводом или удар с переносом.

При **резком** толчке, открывающем одну из линий, наносится прямой укол или удар.

**Скользкий** толчок — выполняется внезапно и резко, скользящим движением своего клинка от слабой части к сильной по клинку противника.

Внезапность атаки в момент, когда противник ее не ожидает, часто ведет к потере противником оружия. Лучше всего производить скользящий удар в 3-ю, с крутом в 3-ю и в 4-ю позиции.

**Двойной** толчок не используется при первом ударе по оружию противника; последнее отходит в сторону и вновь быстро возвращается в линию. В этот момент необходимо использовать инерцию обратного движения клинка противника, нанести дополнительный удар по оружию с другой стороны и тем самым открыть для атаки один из секторов. Эффект этого удара зависит от правильно выбранного момента

его нанесения.

*Пример:* с шагом вперед, удар по оружию в 3-ю позицию и удар с крутом в 4-ю позицию, атака ударом по голове.

**Обезоруживание.** Одной из разновидностей толчка является обезоруживание, т. е. действие, вызывающее полную потерю или временную потерю управления оружием. Обезоруживание может применяться для последующей немедленной атаки (пока оружие не упало на пол). Удар производится в направлении слабых опорных пунктов в держании эспадрона: а) при показе противником укола наносится удар вниз — влево; б) при 3-й позиции наносится круговой удар вправо — вниз или сильный скользящий удар в 4-ю позицию влево — вниз. Вслед за действием на оружие противника следует атака уколом или ударом.

**Захват.** Захват, применяется с целью выведения оружия противника из боевой линии для нанесения ему последующего укола или удара. Захват производится сильной частью клинка, скользящего

от слабой к сильной части клинка противника. Во всех атаках с, подготовкой, с действием, на оружие — захват может быть выполнен стоя на месте или с движением вперед; необходимо следить, чтобы конечное движение атаки начиналось тогда, когда оружие противника выведено из линии. В захватах, и особенно в ударах по оружию, не должно быть предварительного замаха, так как при этом противник может разгадать намерения бойца и произвести контрдействия.

### **Атаки с обманом оружием**

**Обман** — это недоведенное до конца движение удара или укола, имеющее целью вызвать противника на защиту и тем открыть для атаки часть

поражаемого пространства. Обманное движение должно быть таким, чтобы противник принял его за действительную атаку и взял соответствующую защиту. В случае, если противник не закрывается от угрозы, необходимо превратить обманное движение в настоящий укол или удар в открытую часть тела.

При атаке с обманом важным моментом является перевод клинка из одного сектора в другой, после того как произведена угроза и противник собирается взять защиту. Перемещение клинка для исполнения истинной атаки следует начинать лишь тогда, когда противник на угрозу сделал не меньше чем наполовину движение той или иной защиты, так как, даже если противник и заметит новое перемещение бойцом оружия, то время, потребное для преодоления инерции защитного движения, будет достаточно для завершения атаки. При обманах острие клинка должно находиться как можно ближе к поражаемой части тела противника, что делает угрозу реальной.

Существуют атаки с одним обманом и атаки с двумя и больше обманами.

**Атаки с одним обманом** — состоят их двух движений: 1-е движение — обман в открытую часть тела и 2-е движение — действительный удар или укол с переводом или с переносом.

При атаке с обманом с дальней дистанции — движение вооруженной рукой на обман совмещается с движением правой ноги вперед, после чего приставляется левая нога и производится выпад;

### Примеры

<b>Преподаватель:</b>	<b>Обучаемый:</b>
а) На обман защита 2-я и получает удар по правой щеке	а) Обман на правый бок — удар по правой щеке
б) На обман защита 4-я и получает удар по голове	б) Обман на левый бок — удар по голове с переносом
в) На обман защита 3-я и получает удар по левому боку	в) Обман на правую щеку — удар по левому боку
г) На обман защита 4-я и получает удар по правой щеке	г) Обман уколом в живот — удар по голове
д) На обман 2-я защита и получает удар по голове	д) Обман уколом в живот — удар по голове
е) На обман 4-я защита и получает укол в правое плечо	е) Обман уколом в грудь — укол с переводом в правое плечо
ж) На обман из 4-й позиции принимает 3-ю защиту и получает укол в грудь	ж) Обман уколом в правое плечо — укол с переводом в грудь
з) На обман 2-я защита и получает укол в грудь	з) Обман ударом на правый бок — укол в грудь
и) На обман 5-я защита и получает укол в грудь	и) Обман ударом в голову — укол в грудь

**Атака с двумя и больше обманами** — может быть проведена в следующем примерно виде:



1-е движение — с движением вперед правой ногой — обман в открытую часть тела; 2-е движение — с движением левой ногой, вперед на защиту со стороны противника второй обман; 3-е движение — действительный удар в открытую часть тела с выпадом. Комбинация движений с обманом может быть самой разнообразной. Обманное движение уколom более эффективно, нежели ударом. Злоупотреблять обманными движениями не следует, ибо простая атака всегда имеет преимущество перед сложными атаками. Атака с обманом производится тогда, когда боец неуверен в положительном исходе простой атаки.

### **Комбинированные сложные атаки (с действием на оружие и с обманом)**

Комбинации в подготовке к атаке действий на оружие и обманов встречаются довольно часто, так как при действии на оружие противник нередко уходит назад. На это действие и следует обман. Затем уже следует нанесение действительного удара или укола в открывающуюся поражаемую часть тела. Разновидностью атак с обманом или с действием на оружие противника являются сложные атаки «стрелой»: первое движение в ней является обманом или действием на оружие, второе — действительной атакой в открытую линию. Одним из важных моментов при выполнении атаки «стрелой» является подготовка. Подготовка заключается в быстро чередующихся незначительных перемещениях (шагах) вперед и назад и движениях вооруженной рукой.

## **IV. ВЫЗОВЫ**

Перемена позиций с намерением побудить противника на определенные действия (которые будут выражаться в виде атаки уколom или ударом) называется вызовом. Технически вызов обычно производится с некоторым выведением своего оружия из боевой линии. Это несколько отличает вызов от соответствующих позиций. Вызовов в эспадроне шесть.

<b>Преподаватель</b>	<b>Обучаемый</b>
а) Удар по правому боку	1. а) С шагом вперед, 6-й вызов б) На удар защита 2-я, ответ по правой щеке
б) Удар по левому боку	2. а) С шагом вперед, 5-й вызов б) На удар — защита 1-я с кругом удар по голове
в) Укол в грудь	3. а) С шагом вперед 3-й вызов б) На укол — защита 3-я с кругом — укол

## **V. КОНТРАТАКИ**

Различаются два вида контратак: а) на подготовку к атаке и б) на атаку.

## Контратаки на подготовку

На движение подготовки противника к предстоящей атаке наносится удар или укол. Очень важен выбор момента для нанесения удара. Если производить контратаку в самом начале движения противника, он может заметить это движение и применить защитное действие от контратак. Если же производить контратаку в конце подготовительного движения противника, то возможно одновременное нанесение ударов и атака противника будет действительной (рис. 179).

Целесообразнее всего выбрать для контратаки середину подготовительного движения противника.

**Пример:** противник идет с обманом на голову; в момент, когда производится замах оружием и начинает движение правая нога, должна быть произведена контратака (рис. 180).

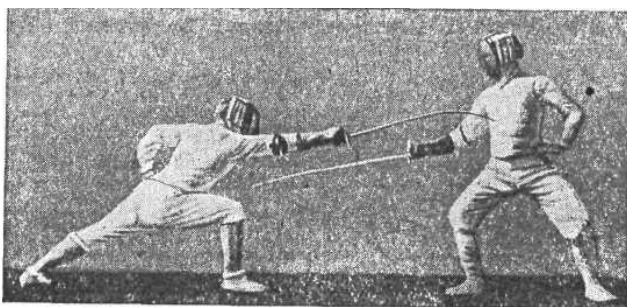


Рис. 179. Контратака уколом на подготовку в виде обмана вниз.

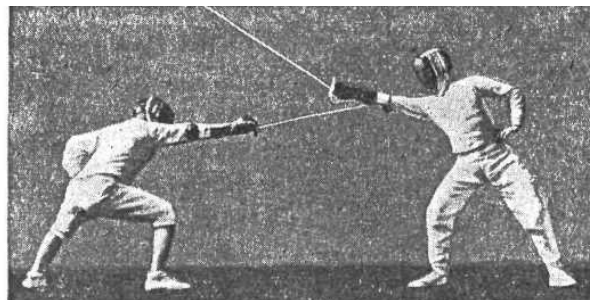


Рис. 180. Контратака удар по руке снизу на подготовку в виде обмана вверх.

## Примеры

Преподаватель	Обучаемый
1. С шагом вперед, захват в 4-ю	Не давая производить захвата: а) удар по руке слева или б) укол с переводом или в) удар по голове с переносом
2. С шагом вперед, захват в 3-ю	Не давая произвести захвата: а) удар по руке справа, или б) укол с переводом, или в) удар по левому боку
3. С шагом вперед, обман на голову	а) удар по руке снизу слева, или б) удар по правому боку с выпадом, или в) удар по левому боку с выпадом, или г) укол в грудь с выпадом

Если противник производит атаку с действием на оружие и с последующим обманом, можно нанести удар по руке, голове, туловищу, как на действие на оружие, так и на обман (рис. 181).

Контратаки на подготовку могут выполняться и в виде атаки «стрелой». С тактической стороны самым удобным моментом для выполнения атаки

«стрелой» является шаг вперед со стороны противника (рис. 182).

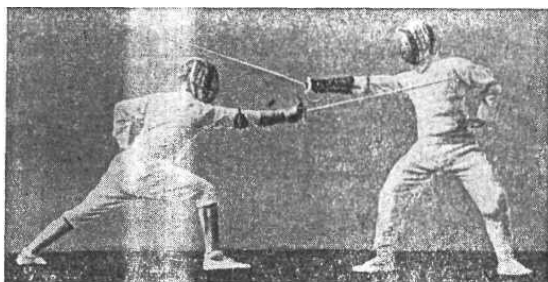


Рис. 181. Контратака ударом по левому боку на подготовку в виде обмана вверх.

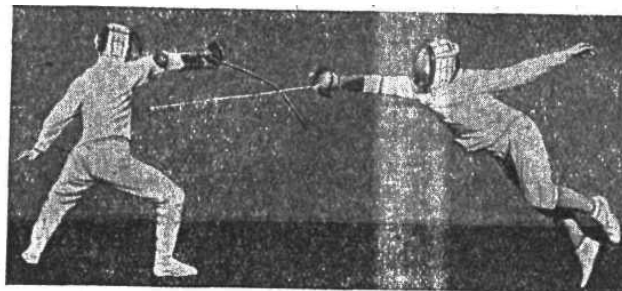


Рис. 182. Атака «стрелой».

## Контратаки на атаку

Основным условием действительности контратаки на атаку является нанесение контратакующим такого удара или укола, который бы одновременно служил и защитой от удара противника. В случае, если произведен удар-укол без защиты, то последний засчитывается тому, кто производил контратаку.

### Пример контратаки на атаку

Преподаватель	Обучаемый,
1. С выпадом наносит удар по правому боку	Закрывается 2-й защитой с одновременным уколом вниз

Частным случаем контратаки на атаку являются **контратаки с уклонением**. Сущность их заключается в том, что в момент контратаки туловище бойца выводится из линии удара противника.

Имеется два типа этих контратак:

а) **С уклонением вправо**. Из боевой стойки левая нога ставится на полшага вправо, благодаря чему туловище выводится из боевой линии. Одновременно вооруженная рука наносит удар или укол по левому боку, левой щеке или по голове, с защитой гардой от удара со стороны противника (рис. 184).

б) **С уклонением вниз**. Из боевой стойки левая нога выставляется назад на носок, правая нога сгибается в колене (рис. 183) Левая рука для большей устойчивости упирается в пол, и туловище одновременно наклоняется вперед — вниз. Вооруженная рука встречает атаку противника уколом в грудь. При опускании туловища вниз гарда поднимается выше опущенной головы и служит защитой от удара противника.

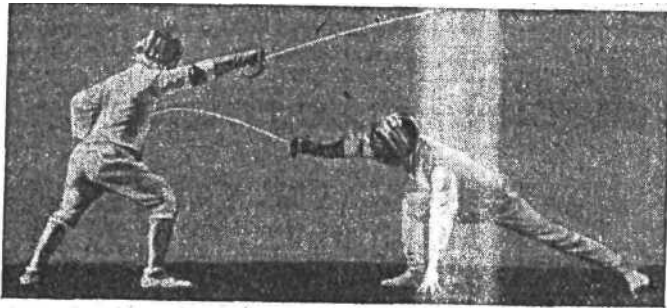


Рис. 183. Уклонение вниз.

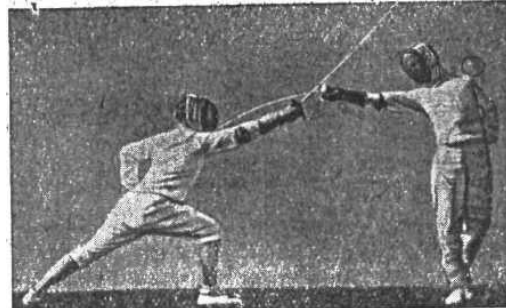


Рис. 184. Уклонение вправо.

## VI. СЛОЖНЫЕ ОТВЕТНЫЕ АТАКИ

### Ответные атаки с выдержкой

Ответная атака с выдержкой необходима при бое с противником, который закрывается однообразными защитами и систематически не доводит атак до конца.

В этих случаях при задержке ответной атаки противник берет обычную защиту и открывает линию для ответной атаки.

#### Примеры

Преподаватель	Обучаемый
а) Наносит удар по правому боку и закрывается 3-й защитой	а) Закрывается 2-й и делает выдержку, на 3-ю защиту наносит удар по голове с кругом
б) Наносит удар по левому боку и закрывается 6-й защитой	б) Закрывается 4-й и делает выдержку, на 6-ю защиту наносит удар по правому боку

### Ответные атака с обманом (см. Атаки с подготовкой)

Ответная атака с обманом применяется против бойца, уверенного в своей защите и принимающего ее в последний момент. После защиты 1-е движение ответной атаки делается обманом, а на защиту противника удар наносится в открытую поражаемую часть тела.

Ответные атаки с выдержкой и с обманом имеют ту отрицательную сторону, что задержка при ответах может быть использована противником для повторения атаки.

#### Примеры

Преподаватель	Обучаемый
1. а) Наносит удар по правому боку б) На обман закрывается 3-й защитой	а) Закрывается 2-й защитой и производит обман на правую щеку б) На 3-ю защиту производит укол с переводом
2. а) Наносит удар по левому	а) Закрывается 4-й защитой, производит обман

боку	на голову
б) На обман закрывается 6-й защитой	б) На 6-ю защиту производит удар по левому или по правому боку

## VII. ПОВТОРНЫЕ АТАКИ

Атака, производимая вслед за неудавшейся атакой, носит название повторной. Их три вида:

### Повторная атака на уход противника

Если на простую атаку противник не берет защиты, а уходит назад шагом или скачком, боец закрывается вперед и снова производит простую атаку в открытую линию. Повторная атака производится в очень быстром темпе, с тем, чтобы противник не мог принять оборонительного положения. Необходимо остерегаться укола или удара в темп со стороны противника, особенно по руке во время замаха и при втором выпаде.

### Повторная атака на отсутствие ответа

При стремительной и быстрой атаке обороняющийся настолько теряется, что забывает, давать ответ после взятия защит и не отходит назад. (Иногда этот момент указывает на техническое несовершенство.) В таких случаях, оставаясь на выпаде, наносят повторный удар в открытую линию. Повторный удар следует немедленно вслед за первым.

### Повторная атака на ответ с обманом

Если противник часто дает после взятой защиты ответ с обманом, то в момент его обмана можно нанести удар в открытую часть тела. Столь сложные действия при большой скорости в современном бою встречаются редко.

## VIII. ЛОЖНАЯ АТАКА

Ложная атака является разновидностью вызова и имеет целью — вызвать противника на определенное, привычное для него действие. Существуют два вида их: с целью вызова на контратаку и с целью вызова на ответную атаку.

### Пример 1-й

Преподаватель	Обучаемый
а) На обман контратака ударом по голове	а) С шагом вперед — обман на правый бок б) На удар по голове защита 5-я — удар по левому боку

## Пример 2-й

<b>Преподаватель</b>	<b>Обучаемый</b>
а) Защита 2-я — ответ по правой щеке	а) Наносит удар по правому боку б) На ответ по правой щеке защита 3-я — удар по правому боку.

### Д. МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ К ОБУЧЕНИЮ

#### 1. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ПОЛОЖЕНИЯМ И ДВИЖЕНИЯМ

Указания по методике обучения основным положениям и движениям, данные в главе седьмой, остаются целиком верными и для эспадрона. Однако в методике обучения фехтованию на эспадронах имеются свои особенности.

#### Держание эспадрона

1. При обучении держанию эспадрона, помимо общего рассказа и показа, необходимо показать его персонально каждому, исправив неточности. В процессе занятий систематически проверяется правильность держания. Особенно следует обращать внимание на часто встречающуюся ошибку: держание рукоятки в обхват, прижимая ее к мякоти большого пальца. Такой способ держания резко ухудшает управление концом оружия.

2. В стойке «смирно» обращать внимание на осанку, а при передвижении по залу не допускать поднимания конца оружия, так как сзади идущий занимающийся может наткнуться на острие клинка.

#### Позиции

Изучение техники выполнения позиций осуществляется в следующей последовательности: а) даются общие сведения о позициях и механизме движения вооруженной рукой, т. е., что закрывает данная позиция, если она является защитой, и на какие действия вызывает бойца, если применяется как вызов; б) усваивается сущность движений: движения в локтевом суставе, при закрепленной кисти; в) последовательно изучаются: 3—2—4—5—1—6 позиции и переходы из одной позиции в другую; г) изучается техника переходов из одной позиции в другую при передвижениях.

Если механизм движения плохо понимается, можно использовать следующий методический прием: преподаватель держит занимающегося левой рукой за локоть, а правой за кисть и производит его рукой изучаемое движение, этим самым давая занимающимся почувствовать правильное направление и амплитуду движения.

Для проверки правильности принятой позиции следует широко использовать зеркало.

Примеры переходов из одной позиции в другую при передвижениях (переходы выполнять из фехтовальной стойки):

1. С шагом вперед 2-м закройсь—показать укол—коли—закройсь—шаг назад.

2. С шагом вперед 4-м закройсь—голову свывадам руби—закройсь—шаг назад.

3. С шагом вперед 5-м закройсь — голову с выпадом руби — закройсь — шаг назад.

4. С шагом вперед 2-м — 5-м закройсь — голову с выпадом руби — закройсь — с шагом назад 3—4 закройсь.

5. С шагом вперед 4-м и 3-м закройсь — показать укол — коли — 2-м закройсь — правую щеку руби — закройсь — скачок назад.

6. Два шага вперед — 4-м закройсь — левый бок руби — 5-м закройсь — голову руби — закройсь — 3 шага назад.

7. С шагом вперед 7-м закройсь — голову с кругом руби вперед, закройсь — показать укол — коли — закройсь — три шага назад.

## **Полуразмахи**

Изучая, технику полуразмахов, следует:

1) Дать общее представление о полуразмахах как подготовительных движениях и о технике их выполнения, подчеркивая, что движение происходит в локтевом суставе при неподвижно закрепленной кисти.

2) Изучить движения предплечья по 5 основным направлениям — вертикальному, горизонтально слева—направо, диагональному слева—снизу—вверх, диагональному справа — снизу—вверх, горизонтально справа — налево. Следует обращать внимание на основные ошибки (при движении предплечье опускается, локоть прижимается к туловищу, кисть с оружием не следует за движением предплечья) и на точное направление лезвия и четкость движений.

3) Изучить согласованность движений предплечья и кисти, в частности, под команду преподавателя, обучить производить внезапную остановку движения вооруженной руки вначале на небольшой скорости, а в дальнейшем—при максимальной.

Движения при выполнении полуразмахов должны быть энергичны и быстры. В процессе обучения необходимо последовательно переходить от более широких движений к более узким и точным и обращать внимание на сжимание кисти и пальцев в конце движений, добиваясь резкой их остановки.

## **Удары и уколы**

Изучение техники основных ударов и уколов и совершенствование быстроты, точности движений производится на чучелах и мишенях. Каждый прием изучается последовательно с дистанций — ближней, средней, дальней.

При выполнении удара с выпадом он всегда следует в последний момент движения вооруженной руки.

Изучение техники выполнения ударов на чучелах производится в такой последовательности:

1) Даются общие сведения об ударах, их силе, направлении лезвия, степени замаха и о сочетании движения вооруженной руки и выпада (обращается особое внимание на легкость удара, достигаемую за счет сжимания кисти и пальцев в конце движения удара).

2) Изучаются удары последовательно с ближней дистанции, со средней дистанции—удары с выпадом и, наконец, с дальней дистанции — с шагом вперед и выпадом. В технике выполнения ударов следует обращать внимание на то, чтобы при изучении удара по голове, по правому боку и правой щеке не задерживалось имеющееся небольшое поступательное движение вперед в момент соприкосновения оружия с чучелом. Для занимающихся, наносящих грубые удары, следует иногда вводить удары с остановкой клинка за 2—3 сантиметра от чучела путем сокращения мышц вооруженной руки. Однако злоупотреблять этим не рекомендуется.

3) Изучается техника ударов в сочетании с движением вперед из различных позиций. Техника уколов изучается параллельно с ударами. Удары производятся по голове, правому и левому боку и правой и левой щеке. Они могут выполняться или кратчайшим движением при атаке в открытый сектор, или обходя оружие противника. Техника выполнения в последнем случае видоизменяется за счет большей амплитуды движения при ударах по правому и левому боку и за счет предварительного небольшого замаха или ударах по голове, правой и левой щеке.

## **II. ОБУЧЕНИЕ ПРОСТЫМ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

### **Простые атаки**

Кроме указаний, имеющих в главе седьмой, и указаний по обучению простым атакам, необходимо оттенить следующее: а) при изучении атак последовательно применяются: ближняя, средняя, дальняя дистанции; б) при изучении переводов и переносов очень важно заострить внимание занимающихся на глубоком посыле вооруженной руки.

Основные ошибки при этом: а) при переводе острие сразу перемещается из одной линии в другую, с последующим выпадом; б) при перелосе — окончание движения вооруженной руки производится со значительным опозданием, когда выпад уже закончен. При массовом обучении выполнение движений производится по шеренгам со взаимной проверкой занимающимися точности движений. При изучении ударов по руке необходимо обратить внимание на точность попадания, на наименьшую амплитуду движений и на быстроту перемещения оружия.

Совершенствование ударов по руке идет на всем протяжении курса.



Умение наносить удары по руке из различных положений вооруженной руки показывает техническое совершенство бойца.

**Примеры.** Противник находится в 3-й позиции. 1. Шаг вперед — удар по руке с внутренней стороны. 2. Шаг вперед — удар по руке снизу. 3. С шагом вперед — закрытие 2-м — удар по руке снизу.

Противник находится в 4-й позиции. 4. Шаг вперед — удар по руке с наружной стороны.

Противник находится во 2-й позиции. 5. Шаг вперед — удар по руке сверху. 6. С шагом вперед — закрытие 6-м — удар по руке сверху.

## **Защиты**

В методике обучения защитам необходимо обратить особое внимание на следующие основные моменты:

1) Указать занимающимся точные границы каждого отдельного движения.

2) Добиваться резкой и точной остановки движения вооруженной рукой в момент принятия защиты.

3) При массовом обучении производить систематическую проверку правильности выполнения защит друг у друга.

4) В индивидуальном уроке тщательно проверять; направление лезвия клинка в зависимости, от плоскости удара противника, согласованность движения кисти и острия клинка (острие должно следовать вперед, а не отставать от движения кисти). Вооруженная рука всегда должна двигаться навстречу клинку противника и производить движение по амплитуде, достаточной для того, чтобы противник не мог нанести удара.

Для проверки усвоения этого положения и правильности его выполнения преподавателю надлежит периодически производить удары, не доводя их до границ защиты на 5—10 см. Будет ошибкой, если обучаемый «втянется» за клинком преподавателя.

5) При защитах уклонением и уходом вырабатывать наблюдение за действиями противника, указывая, что малейшее опоздание в принятии решения повлечет за собой получение удара.

## **Ответные атаки**

В методике изучения ответных атак необходимо отметить следующие моменты:

1) Должно быть дано общее представление о той или иной ответной атаке, тактическом ее применении и механизме движения вооруженной руки. Особое внимание обращать на скорость ответных атак, правильность и точность движений и разнохарактерность ответных атак в зависимости от положения оружия противника.

2) Крайне важно уяснение схемы взаимосвязи движений в локтевом, лучезапястном и плечевом суставах руки при ответных атаках.

3) Особое внимание уделяется изучению ответных атак после взятия 1-й защиты в виду сложности движения. Чрезвычайно важна выработка максимального по скорости движения. После взятия защиты ответ должен следовать немедленно.

4) Важна выработка автоматизма движений, но одновременно и тренировка сознательного их выбора. В индивидуальном уроке поэтому необходимо ответные атаки изучать в меняющейся последовательности.

5) Соревнования на защиты и ответы закрепляют полученные навыки, делают их тактически осмысленными.

### Примеры

Четные номера	Нечетные номера	Методические указания
1. Шаг вперед — удар по голове	Защита 5-я, ответ по левому боку	Слишком высокая защита и нет прорезывающего удара
2. Шаг вперед — удар по левому боку	Защита 4-я, ответ по голове	Добиваться максимальной скорости ответной атаки при легком ударе по голове
3. Шаг вперед — удар по правому боку	Защита 2-я, ответ по правой щеке	Проследить правильность 2-й защиты
4. Шаг вперед — удар по правой щеке	Из 4-й закрывается 3-й защитой и ответ по голове	Нет точной защиты и отдельного удара по голове
5. Шаг вперед — удар по голове	Из 2-й защиты 5-я и ответ по правому боку	Добиваться точного движения и правильного направления клинка
6. Шаг вперед — укол	С кругом защита 3-я, ответ по левой щеке	Добиваться режущего удара по левой щеке

## III. ОБУЧЕНИЕ СЛОЖНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

### Атаки с подготовкой

Атаки с подготовкой являются важными и подчас решающими в технике и тактике современного боя.

Исключительное значение в них имеет внезапность и стремительность движений и быстрота передвижений.

Методика обучения должна обязательно разрешить эти задачи.

Для тренировки в этом направлении можно устраивать всевозможные соревнования на скорость передвижения в боевой стойке с включением усложнений: движения вооруженной рукой и выпады. При изучении вызовов необходимо добиваться смелости и решительности в движении вперед, преднамеренно широко открывая одну из частей поражаемого пространства. При действии на оружие необходимо тщательно наблюдать за тем, чтобы движение начиналось всегда рукой, а не ногой, и чтобы рукой не

производилось замахов.

### Примеры

<b>Четные номера</b>	<b>Нечетные номера</b>	<b>Методические указания</b>
1. С шагом вперед — захват в 4-ю — удар по голове	Дают возможность сделать захват и ударить по голове	При захватах вперед должна идти рука, а затем нога
2. С шагом вперед — захват в 3-ю с кругом и укол в грудь	Дают возможность сделать захват и укол	Добиваться минимального круга при захвате
3. С шагом вперед обман на правый бок — удар по правой щеке	На обман—защита 2-я и получает удар по правой щеке	Добиваться глубокого обмана
4. С шагом вперед — обман на левую щеку с переносом — удар по голове	На обман—защита 4-я и получает удар по голове	При обмане острие должно быть ближе к маске противника
5. С шагом вперед — обман уколом в грудь с переводом — удар по правой щеке	На обман—защита 4-я и получает удар по правой щеке	Дать глубокий показ
6. С шагом вперед — обман на голову — удар по левому боку	На обман—защита 5-я и получает удар по левому боку	Добиваться быстрого режущего удара по левому боку

В атаках с подготовкой при изучении отдельных примеров необходимо соблюдать поочередность работы четных и нечетных номеров.

### Контратаки

Решающее значение в контратаках имеет выбор момента действия. Эта задача должна пронизывать все изучение контратак. При контратаке на захват не допускать касания оружия противником. После овладения схемой движения и при переходе к тренировке контратак с выпадом, соблюдать дистанцию между бойцами.

При контратаке на удар по оружию основное внимание обращать на предварительное действие противника. При контратаке на обман вырабатывать чувство момента действия. Удар в темп должен быть нанесен тогда, когда противник произвел половину движения в подготовке к атаке. В случае защиты противника необходимо обеспечить себе быстрый уход с соответствующей защитой.

### Примеры

<b>Четные номера</b>	<b>Нечетные номера</b>	<b>Методические указания</b>
----------------------	------------------------	------------------------------

1. С шагом вперед — захват в 4-ю	Удар по руке с переводом с внешней стороны	Глубокий посыл руки на перевод с последующим ударом
2. С шагом вперед — с кругом захват в 3-ю	На захват—укол с переводом	Глубокий перевод под локоть вооруженной руки противника
3. С шагом вперед — обман на голову	На обман — удар по руке снизу	Добиться резкого броска вооруженной руки с последующим отходом назад
4. С шагом вперед — обман на правый бок	На обман — удар по голове	Выбор момента удара по голове
5. С шагом вперед — обман на голову	На обман — укол в грудь	Укол на первое движение правой ногой

### **Ответные атаки**

При изучении ответных атак с выдержкой и обманом следует отметить, что это лишь частные случаи атак. К изучению их следует приступать при наличии достаточно высокой техники владения эспадроном.

### **Повторные атаки**

При изучении повторной атаки на уход противника — вначале изучается схема с последующим быстрым переходом к тренировке в соревновательной форме: например, атакующий имеет задачу — нанести удар, обороняющийся — уйти назад на соответствующие дистанции. На отсутствие ответа — добиваться быстрейшего нанесения повторного удара.

### **Ложные атаки**

При изучении отмечается, что это лишь частный случай вызова на контратаку и на ответную атаку.

### **Атака «стрелой»**

Учитывая то обстоятельство, что атака «стрелой» производится с энергичной пробежкой, необходимо проводить занятия в зале, где было бы достаточно места для выполнения атаки «стрелой». При групповом изучении необходимо обращать внимание на интервалы между занимающимися, имея в виду пробежку при выполнении движения. В тренировке не допускать широких замахов эспадроном перед началом броска, так как такие движения дают возможность противнику обнаружить момент подготовки к атаке.

Следует варьировать простые атаки со сложными, особенно оканчивающимися ударом по руке.

## Примеры

<b>а) Простые атаки «стрелой»</b>		
<b>Четные номера</b>	<b>Нечетные номера</b>	<b>Методические указания</b>
1. С шагом вперед — принимают 2-ю позицию	На подготовку — атака «стрелой» — удар по голове	Обращать внимание на ошибки — толчок вверх, — а не вперед, левая нога вступает на пол раньше удара, большой замах
2. С шагом вперед — принимают 5-ю позицию	На подготовку — атака «стрелой» — удар по левому боку	
3. С шагом вперед — захват в 3-ю с кругом	На подготовку — атака «стрелой» — укол в грудь с переводом	
<b>б) Сложные атаки «стрелой»</b>		
1. Атака «стрелой» — обман на голову — удар по правому боку	На обман принимают 5-ю защиту — и получают удар по правому боку	Обращать внимание на убедительность обмана, на запаздывание в нанесении удара
2. Атака «стрелой» — обман на правый бок — удар по правой щеке	На обман принимают 2-го защиту и получают удар по правой щеке	
3. Атака «стрелой» — удар обухом в 4-ю — удар по правой щеке	Дают возможность произвести атаку	

## IV. ПРИМЕРНЫЕ УРОКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ

### Групповой урок

#### Урок № 3

**Тема:** Атаки с подготовкой в виде захватов и обманов.

**Условия:** группа 20—30 человек, работают 3 преподавателя. Расчет времени — 90 мин.

Час-ти урока	Содержание материала	Время (мин)	Организационно-методические указания
I	1. Построение и прием рапорта 2. Объяснение цели урока 3. Ходьба в различном темпе с упражнениями на внимание 4. Раздача оружия и инвентаря	4-6	
III	1. Основные положения и движения (кратко повторяются)	8—10	Одношеренное обучение Двухшеренное обучение,

	2. Атаки с подготовкой в виде захвата в 4-ю и 3-ю с кругом с последующим уколом или ударом		работают последовательно обе шеренги
	3. Атака с подготовкой в виде обмана на голову, правый бок, левый бок, правую-левую щеки с последующим уколом или ударом в открытую поражаемую часть тела	25— 30	
	4. Самостоятельная работа по заданиям на атаки с подготовкой	15— 20	Под руководством преподавателя
	5. Индивидуальная проверка занимающихся 6. Соревнования в парах на 2 удара на атаку с подготовкой. Разбор ошибок после каждого боя	12— 20	Проверку производят два преподавателя. При разборе проведенных соревнований подчеркиваются положительные моменты боев и особенно недостатки
IV	Подведение итогов урока	2—4	
	<b>Итого</b>	<b>1— 1,5 часа</b>	

**Примечание.** Вторая часть урока, ставящая своей задачей общую проработку мускулатуры и специальную работу над осанкой, выпущена, так как имеется в виду хорошо подготовленный коллектив.

### Индивидуальный урок

**Методические указания.** Индивидуальный урок совершенствует и закрепляет полученные навыки и дает полную возможность занимающимся более ярко проявить свои индивидуальные особенности:

- а) с точки зрения наступления — атаки и
- б) с точки зрения обороны — защиты от данного движения.

#### а) Примерный урок на простые атаки

Исходное положение		Команда или распоряжение	Действия		На что обратить внимание
преподавателя	обучаемого		преподавателя	обучаемого	
2-я позиция	3-я позиция	Коли	Принимает укол	Укол с выпадом	На глубокий посыл вооруженной руки с последующим выпадом

3-я позиция	3-я позиция	Голову руби	Принимает удар	Удар по голове с выпадом	На длинный выпад
5-я позиция	3-я позиция	Правый бок руби	Принимает удар	Удар по правому боку	
3-я позиция	3-я позиция	С переводом коли	Захват в 4-ю	С переводом укол	
3-я позиция	3-я позиция	С переносом голову руби	Захват в 4-ю	С переносом удар по голове	
3-я позиция	3-я позиция	С переводом коли	С кругом захват в 3-ю	С переводом укол	

**Примечание.** Преподаватель по своему усмотрению повторяет те или иные движения несколько раз подряд, но не больше 5—6 раз.

Преподаватель добивается максимальной быстроты движения и правильности его.

#### б) Урок на атаки с подготовкой

Исходное положение		Команда или распоряжение	Действия		На что обратить внимание
преподавателя	обучаемого		преподавателя	обучаемого	
3-я позиция	3-я позиция	Захват в 4-ю—голову руби	Принимает удар	С шагом вперед захват в 4-ю, удар по голове с выпадом	Производить обман, как реальную атаку. При переносе не делать большого замаха.
3-я позиция	3-я позиция	Захват в 3-ю—укол	Принимает укол	С шагом вперед — захват с кругом в 3-ю — укол	
2-я позиция	3-я позиция	Обман в голову — правый бок руби	На обман принимает 5-ю защиту	С шагом вперед обман на голову — удар по правому боку	
5-я позиция	3-я позиция	Обман на правый бок — правую щеку руби	На обман принимает 2-ю защиту	С шагом вперед — обман на правый бок — удар по правой щеке	
5-я позиция	3-я позиция	Обман на левый бок — голову руби	На обман принимает 4-ю защиту	С шагом вперед — обман на левый бок — удар по голове с переносом	

**Примечание.** Движения проводятся в различном темпе и с различной амплитудой в зависимости от успехов занимающегося.

### в) Примерный урок на контратаки

Исходное положение		Команда или распоряжение	Действия		На что обратить внимание
преподавателя	обучаемого		преподавателя	обучаемого	
2-я позиция	3-я позиция	На мой обман — удар по руке	С шагом вперед принимает 2-ю позицию	Наносит удар по руке сверху — шаг назад	На точное попадание ударом по руке
2-я позиция	3-я позиция	На мой захват в 4-ю — удар по руке	С шагом вперед захват в 4-ю	Наносит удар по руке с переводом с внешней стороны	
2-я позиция	3-я позиция	На мой обман — укол в грудь	С шагом вперед — обман в голову	Наносит укол в грудь	Выбор момента действия
2-я позиция	3-я позиция	На мой обман — удар по голове	С шагом вперед обман на правый бок	Наносит удар по голове	Соблюдение правильности движений при контратаке
2-я позиция	3-я позиция	На обман — удар по левому боку	С шагом вперед — обман в голову	Наносит удар по левому боку	
2-я позиция	3-я позиция	На захват — удар по правой щеке	С шагом вперед — захват в 4-ю	С переводом наносит удар по правой щеке	

**Примечание.** Движения проводятся в различном темпе, с различной повторяемостью отдельных движений в зависимости от успеха занимающегося. Стандартных уроков предложить нельзя: у каждого занимающегося свои особенности; При изучении отдельных тем в индивидуальном уроке имеют в виду и повторение тем прошлых уроков, постепенно связывая весь материал в целом.

## V. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ К ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ФЕХТОВАНИЯ

При фехтовании на эспадронах в поражаемое пространство включена и рука. Поэтому необходимо выработать некоторые тактические приемы, связанные с действием на руку.

Приемы эти следующие:

а) При атаке, исполняя движение удара по левой руке, рубить руку с



внутренней стороны.

б) Для удара по руке с наружной стороны необходимо обманом укола или удара заставить противника вывести вооруженную руку в 4-ю позицию.

в) Наблюдая за действием вооруженной руки противника, наносить удар по руке в момент его атаки с подготовкой. В ряде случаев следует использовать для этого вызовы или ложные атаки.

г) Для выигрыша дистанции при подготовке к атакам уколом или ударом по голове и туловищу целесообразно с большой осторожностью применять следующий прием: при сближении вооруженную руку слегка брать на себя, не давая противнику заметить, что дистанция изменилась.

д) Против бойца высокого роста применять ближний бой и удары по руке. Против бойца маленького роста вести дальний бой, нанося удары главным образом вверх и по руке.

## **Глава девятая**

### **ФЕХТОВАНИЕ НА ВИНТОВКАХ С ЭЛАСТИЧНЫМ ШТЫКОМ\***

#### **А. ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ**

Деревянная винтовка с эластичным штыком называется фехтовальной. Фехтование на винтовках усваивается легко, в короткий срок и одновременно является наиболее прикладным видом спортивного владения холодным оружием.

Из характерных особенностей фехтования на штыках следует отметить: 1) относительно равнозначную нагрузку правой и левой стороны; 2) значительно большую длину оружия, а следовательно, и дистанцию между бойцами; 3) большой вес оружия.

Все это вместе взятое делает особенно важным развитие силы и решительности, смелости и некоторого пренебрежения к болевым ощущениям.

Являясь одним из оборонных видов спорта, фехтование на винтовках занимает значительное место в комплексе ГТО и входит в обязательные нормативы для РККА (задача № 2 НПРБ-38).

#### **Б. УСТРОЙСТВО ВИНТОВКИ**

Фехтовальная винтовка имеет две основные части: деревянное основание и эластичный штык. Их размеры соответствуют размерам, боевой винтовки. Общая длина винтовки со штыком — 166,5 см, вес — 4,5 кг.

Для первоначального обучения, а также для занятий с женщинами и детьми, следует брать облегченную по весу винтовку в 1,5—2 кг.

Винтовка имеет определенную развеску. Наиболее удобными являются фехтовальные винтовки, в которых центр тяжести находится на расстоянии 15—20 см впереди шейки приклада (незначительно впереди магазинной

---

\* Автор – М.В.Лукичев

коробки – См. детальное описание на стр. 72).

## В. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ

### Стойка «смирно»

Обычная стойка «смирно», оружие «у ноги», приклад стоит на земле всем затыльником и касается ступни правой ноги на уровне с носком. Держится винтовка правой, свободно спущенной рукой: большим пальцем за ствольную часть, а остальными с другой стороны за цевье (рис. 185). Команда при обучении — «смирно».

### Фехтовальная стойка

Принимается из положения «смирно» по команде «закройсь» или «к бою». По этой команде правая рука кратчайшим путем выбрасывает винтовку вперед штыком до высоты шеи, одновременно перехватывая винтовку за шейку приклада. Левая рука подхватывает винтовку сбоку и сверху впереди нижнего ложевого кольца.

С выбрасыванием винтовки правая нога разворачивается кнаружи, левая выставляется на шаг вперед и обе ноги незначительно сгибаются в коленях.

Туловище в боевой стойке незначительно наклонено вперед, тяжесть равномерно распределена на обе ноги, голова повернута в сторону противника. Приклад винтовки касается предплечья правой руки и бока; левая рука немного согнута и прижата предплечьем к винтовке. Винтовка в целом подана незначительно влево, ствольной частью влево — вверх (рис. 186).

### Боевая стойка

В боевой стойке (рис. 187 и 188) обычно используется положение «к бою» из штыкового боя. Большинство советских мастеров занимает в бою среднее положение между фехтовальной и боевой стойкой (Булочко, Сазонов).



Рис. 185. Стойка «смирно».



Рис. 186. Фехтовальная стойка.



Рис. 187. Боевая стойка мастера К. Т. Булочко.



Рис. 188. Боевая стойка мастера М. В. Сазонова,

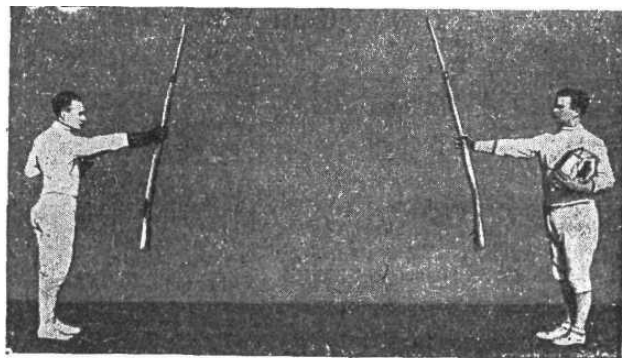


Рис. 189. Приветствие.

## **Приветствие**

Выполняется из положения «смирно». Правая рука приподнимает винтовку на себя, затем с винтовкой вытягивается в сторону противника (кисть при этом на высоте плеча). Затем опять берется «к ноге» (рис. 189). Команда для выполнения: «приветствие».

## **Положение «вольно»**

Выполняется из боевой стойки путем выпрямления обеих ног и опусканием винтовки вниз на прямые руки (рис. 190). Служит отдыхом во время учебных занятий, а также в бою, в момент коротких остановок, для разбора фехтовальных фраз. Команда для выполнения: «вольно» (дается только во время учебных занятий).

## **Шаг вперед**

Совершается из боевой стойки выставлением на один след вперед левой ноги, которая ставится перекатом с пятки на всю стопу. Правая нога приставляется вперед на такое же расстояние и тоже ставится на всю ступню. Шаг вперед служит для сближения с противником. Команда для выполнения: «шаг вперед».

## **Шаг назад**

Обратное действие. Делается для ухода от противника. Команда при обучении: «шаг назад».

## **Двойной шаг вперед**

Выполняется из фехтовальной стойки/быстрым выносом правой ноги впереди левой на один след. Левая нога переставляется вперед на такое же расстояние. Таким же образом в конце движения опять принимается боевая стойка. При движении правая нога проносится перед левой и ставится на всю стопу; движение левой такое же, как при обычном шаге. Команда при обучении:

«двойной шаг вперед».

Выполняется для сближения с быстро уходящим противником.

### **Двойной шаг назад**

Начинается с левой ноги, которая заносится на одну ступню за правую и ставится перекатом с носка на всю стопу. Правая на такое, же расстояние переставляется назад и, проходя перед, левой ногой, ставится на весь след. Конечное положение — боевая стойка. Команда при обучении: «двойной шаг назад».

Выполняется при стремительной атаке противника с целью избежать укола.

### **Скачок назад**

Аналогичен двойному шагу назад, но делается быстрее. В нем есть стадия полета; для этого необходим последовательный толчок вначале впереди стоящей, а затем сзади стоящей ногами. Цель прыжка та же; что и двойного шага назад — быстрее уйти от противника. Команда при обучении: «скачок назад».

### **Шаг влево**

Выполняется движением левой ноги на длину ступни влево, левая нога ставится на весь след, правая переставляется тоже влево и ставится с носка. Команда для выполнения: «шаг влево».

### **Шаг вправо**

Обратное движение шагу влево. Цель движения вправо и влево — избежать укола противника или для подготовки к нападению.



Рис. 190. Положение «вольно».

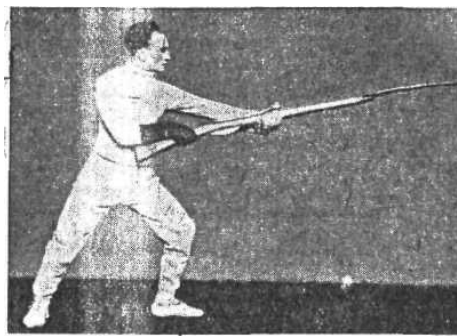


Рис. 191. Показ укола.

### **Показ укола**

Производится из боевой стойки посылком винтовки обеими руками

вперед, при этом левая выпрямляется полностью, правая остается полусогнутой. Конец штыка направляется в намеченную цель. Движение производится мягко (рис. 191). Команда при обучении: «показать укол».

Показ укола во время боя может являться подготовкой к атаке в виде обмана.

### **Укол одними руками**

Винтовка после показа укола посылается вперед резким разгибанием правой руки; левая рука направляет винтовку в цель и поддерживает ее во время движения (она скользит цевьем по ладони). Окончательное положение: руки прямые, находятся на высоте плеч, правая держит за шейку приклада, левая снизу за магазинную коробку, штык прогнут вверх (может быть незначительно свернут влево или вправо), туловище немного подано вперед (рис. 192) Команда для обучения: «одними руками — коли». Возвращение в боевую стойку по команде «закройсь».

Уколом одними руками в бою пользуются преимущественно при ответных атаках, а следовательно, изучать его целесообразнее одновременно с ними.

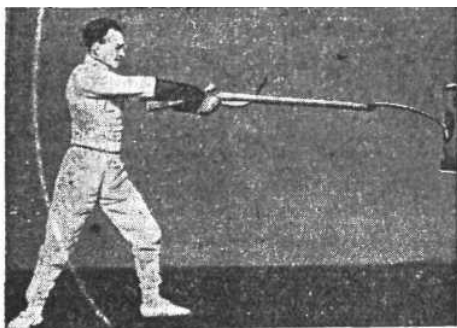


Рис. 192. Укол одними руками.

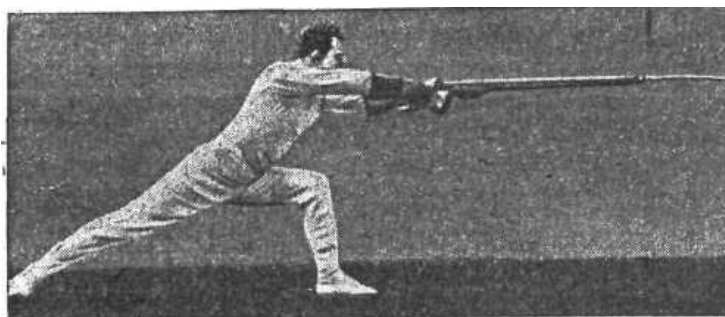


Рис. 193. Выпад с левой.

### **Укол с выпадом**

Выполняется со средней дистанции, т. е. с такой, с которой можно достать противника уколом, сделав выпад. Техника выполнения: после показа укола (делается без команды), не останавливаясь на этом движении, правая рука, выпрямляясь, посылает винтовку вперед по ладони левой руки до тех пор, пока не ляжет на нее магазинной коробкой. Это движение — по существу укол без выпада. Заканчивающееся движение винтовки вперед служит началом выпада, который делается резким разгибанием правой ноги в колене. Одновременно левая нога, разгибаясь в колене (как бы делая мах вперед, голенью), выносится вперед и ставится с пятки на всю ступню. Окончательное положение: правая нога и туловище составляют одну прямую, левая нога в колене под прямым или тупым углом. Руки с оружием вытянуты и находятся на высоте плеч. Корпус незначительно повернут полуоборотом направо. Смотреть в сторону выпада (рис. 193). Команда для обучения: «выпад» или «коли».

Выпад является одним из основных движений при атаках, для нанесения противнику укола (рис. 194). В фехтовании на винтовках в основном

пользуются выпадом с левой ноги, но применяется выпад, и с правой ноги.

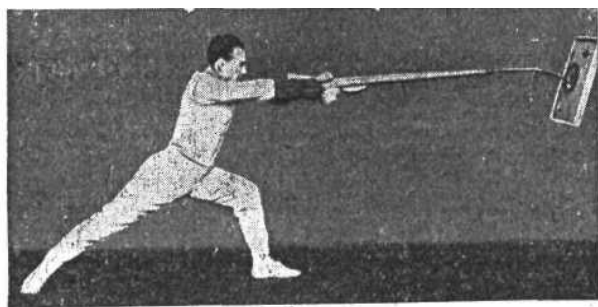


Рис. 194. Укол с выпадом.

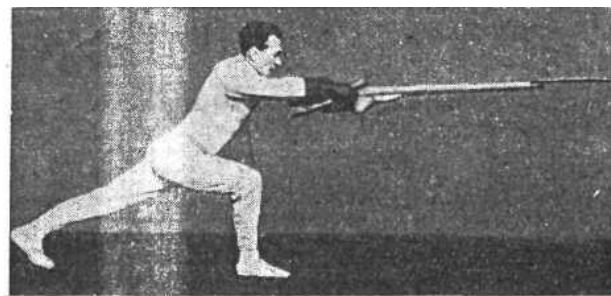


Рис. 195. Выпад с правой.

### **Выпад с правой ноги**

Слегка подав туловище вперед и перенеся центр тяжести на левую ногу, правой ногой делается толчок. Согнутая в колене нога проносится, вперед. В момент перехода ноги через среднюю линию происходит резкое разгибание левой ноги в колене. Туловище посылается вперед. В то же время, разгибаясь в колене, правая нога ставится с каблук» перекатом на всю ступню. Винтовка, в момент проноса правой ноги мимо левой, очень немного берется на себя, после чего резко посылается вперед на укол. Конечное положение: выпад с правой — правое колено под прямым или тупым углом, левая нога прямая, стоит на носке (из этого положения боец закрывается вперед). Команда при изучении: «с правой — коли» (рис. 195).

Выпад с правой в бою служит чаще всего повторной атакой на быстро уходящего противника.

### **Уход с выпада**

Уход с выпада может быть назад и вперед.

При выпаде левой уход делается при помощи сгибания правой & колене, с одновременным подтягиванием левой ноги. Для этого левой ногой приходится делать легкое отталкивание; ставится она на всю ступню. Винтовка резким сгибанием правой руки возвращается в положение боевой стойки. Конечное положение — боевая стойка. Команда для выполнения: «закройсь».

Уход вперед при выпаде левой выполняется путем сгибания и представления вперед правой ноги, левая остается на месте. Винтовка, так же как и при уходе, назад, возвращается в положение боевой стойки. Конечное положение — боевая стойка. Команда для выполнения: «вперед — закройсь».

Возвращение с выпада вперед или назад зависит от обстановки боя, чаще бывает возвращение назад. Если атака не удалась и противник ушел назад, то следует закрыться вперед и, если возможно, повторить атаку.

### **Позиции**

В фехтовании на винтовках четыре позиции. Называются они по номерам: 1-я, 2-я, 3-я и 4-я.

**1-я позиция.** Закрывает нижнюю левую часть тела (нижний наружный фехтовальный сектор). В конечном положении винтовка развернута ствольной частью влево, штык на высоте середины бедра, винтовка подана вперед. Левая рука почти прямая, правая также незначительно подана вперед и вниз (рис. 196). Команда при обучении: «первой — закройсь».

**2-я позиция.** Закрывает у бойца нижнюю правую часть туловища (нижний внутренний фехтовальный сектор). Приклад выходит из-за предплечья вверх на высоту правого плеча, винтовка подана цевьем вправо, штык на высоте колена. Левая рука почти прямая, правая локтем прижата к туловищу. Винтовка в целом подана вперед (рис. 197). Команда для выполнения: «второй — закройсь».

**3-я позиция.** Закрывает у бойца верхнюю правую часть туловища (верхний внутренний фехтовальный сектор). Окончательное положение оружия — ствольная часть винтовки направлена вправо — вверх, штык на высоте шеи. Левая рука имеет незначительный изгиб в локте. Кулак левой руки на высоте центра груди и в одной плоскости с правым плечом. Правая рука незначительно подана вперед, согнута в локте и тоже находится в плоскости правого плеча (рис. 198). Команда при обучении: «третьей — закройсь».

**4-я позиция.** Положение винтовки при боевой стойке, приведенное выше. В бою закрывает у бойца верхнюю левую часть туловища (верхний наружный фехтовальный сектор, рис 199). Команда при изучении, если боец находится в какой-либо другой позиции: «четвертой — закройсь».



Рис. 196. Первая позиция.



Рис. 197. Вторая позиция.



Рис. 198. Третья позиция.



Рис. 199. Четвертая позиция.

## Г. БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

После изучения основных положений и движений можно перейти к изучению техники и тактики боевых действий.

### Соединения

Фехтование на винтовках имеет 4 соединения по количеству позиций. Соединения могут быть на ближней и средней дистанциях. При ближней дистанции оружие соприкасается деревянной частью, при средней — серединой штыков. Изучение соединений производится на средней дистанции.

**4-е соединение.** Положение оружия, как в 4-й позиции; штыки противников соприкасаются слева (по отношению к каждому из бойцов) (рис. 200). Команда при изучении: «взять 4-е соединение».

**3-е соединение.** Положение оружия, как и 3-й позиции; штыки противников соприкасаются справа (рис. 201). Команда при изучении: «взять 3-е соединение».

**2-е соединение.** Положение оружия, как во 2-й позиции; штыки противников соприкасаются правыми сторонами. Команда при изучении: «взять 2-е соединение».

**1-е соединение.** Положение оружия, как и 1-й позиции; штыки противников соприкасаются левыми сторонами. Команда при изучении: «взять 1-е соединение».

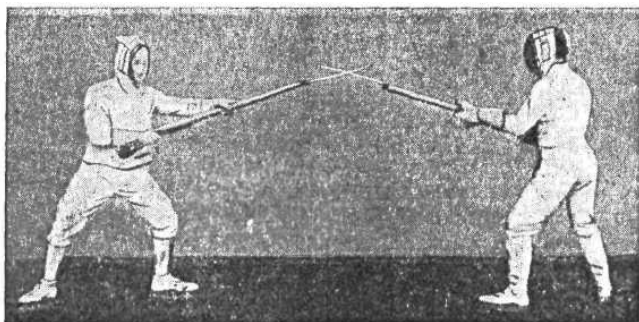


Рис. 200. Четвертое соединение.

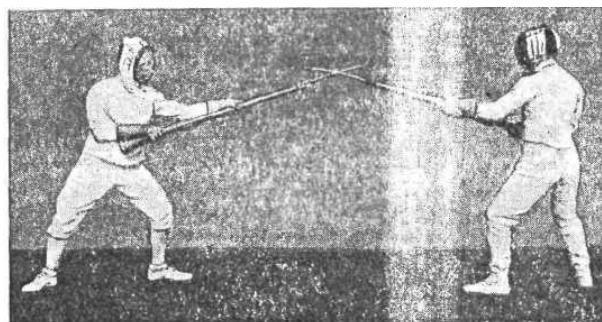


Рис. 201. Третье соединение.

Боец, находясь в соединении, может «владеть» им (если противник, не теряя соприкосновения, захочет ему нанести укол, то его оружие пройдет мимо) и «не владеть» соединением — быть открытым (когда противник, не теряя соприкосновения с оружием, может нанести укол).

### Перемена соединений

Боец, не владеющий соединением, находясь в невыгодном положении, может переменить соединение. Для этого боец, который был открыт, быстро, экономным движением, переводит конец своего штыка, под винтовкой противника (в верхних соединениях) или над винтовкой (в нижних соединениях), берет новое соединение и отводит винтовку противника до положения владения соединением. Команда при изучении: «переменить соединение».

Соединение и перемена соединения в бою выступают как подготовки к атаке.

### Простые атаки



При фехтовании на винтовках простыми атаками будут: а) прямой укол, б) перевод и в) перенос.

**Прямой укол.** Наносится в большинстве случаев из положения вне соединения, но может быть нанесен и из соединения противнику, который не владеет соединением, в тот же сектор, в который было направлено оружие (техника выполнения укола приведена выше, см. стр. 238). Команда для выполнения: «прямо — коли» (рис. 202).

**Перевод.** Выполняется из соединения бойцом, не владеющим соединением, или на нажим или отвод, сделанный противником. Для этого боец, посылая оружие вперед, одновременно переводит его под ору-

жие противника в другой сектор. Начинают движение руки и оно, не прекращаясь, заканчивается выпадом. Конечное положение — укол. Показ перевода в бою является подготовкой к атаке — одной из разновидностей обманных действий. Перевод в бою делается тогда, когда штык противника находится выше штыка бойца. Команда для выполнения — «перевод» (рис. 203).

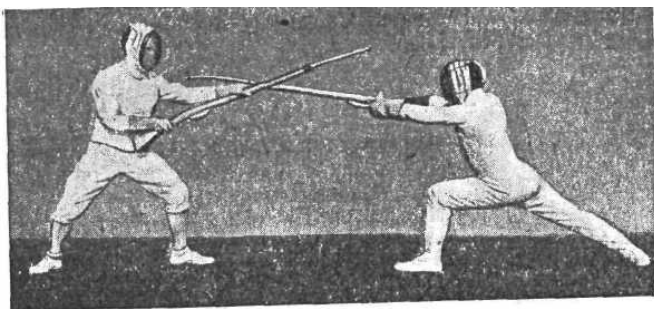


Рис. 202. Прямой укол.

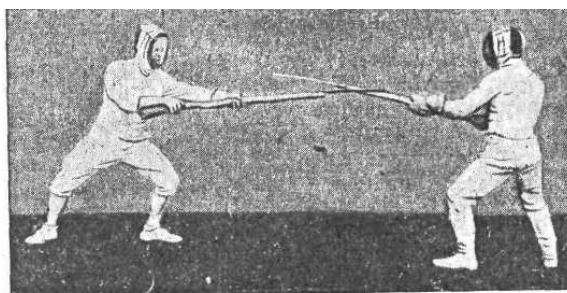


Рис. 203. Показ перевода.

**Перенос.** Делается как из верхних, так и из нижних соединений бойцом, не владеющим им, или на нажим или отвод, сделанный противником. Штык при переносе совершает движение не под оружием противника, а через него. Перенос изучается по элементам. Вначале учат показу переноса, при этом оружие посылается вперед одновременно с переносом его через конец оружия противника. Команда для изучения: «показать перенос». После чего дается команда «коли» и наносится укол (с выпадом). Слитно перенос выполняется по команде «перенос». Техника конечного движения при выполнении перевода или переноса такая же, как и прямого укола.

## Защиты

Могут производиться оружием, отражающим уколы противника, или уходом тела назад и в сторону от наносимого укола. Защита телом является пассивным действием, заключающимся в большинстве случаев в простом отходе назад. Защита уходом невыгодна, так как не останавливает атаки противника и затрудняет ответную атаку. Наиболее выгодной является защита оружием, активно отражающая атаку противника. При защите оружием винтовка противника отбрасывается резким, коротким отбивом. Одновременно оружие защищающегося должно находиться в наивыгоднейшем положении для

нанесения ответной атаки (не должно отходить значительно в сторону).

Защиты оружием подразделяются на простые и круговые защиты. Переход из одной защиты в другую, заканчивающийся отбивом или отводом, является простой защитой.

Позиции, изученные в основных положениях и движениях, при наличии атаки со стороны противника (в учебном процессе или бою), становятся защитами.

### Простые защиты (четыре)

**4-я защита** — закрывает от уколов противника верхнюю левую часть туловища. В отбиве оружия противника активное участие принимает левая рука. При переходе из других защит она сгибается в локтевом суставе, направляя винтовку ствольной частью влево — вверх. В момент соприкосновения с оружием противника кисти рук резко сжимаются, от этого получается сухой, сильный отбив и фиксируется оружие бойца, что является характерным для всех защит. Конечное положение 4-й защиты то же, что в 4-й позиции (рис. 204). В зависимости от направления оружия противника оно может быть выше и ниже. Команда для изучения: «4-й закройсь».

**3-я защита** — закрывает верхнюю правую часть тела. При переходе в 3-ю защиту из 4-й, левая рука, разгибаясь в локтевом суставе, направляет винтовку ствольной частью вправо — вверх. При переходе из 1-й и 2-й защит левая рука вначале сгибается в локте, а затем разгибается, как при переходе из 4-й в 3-ю. Конец оружия при этом совершает путь, напоминающий букву С (если начать писать ее снизу). Конечное положение оружия, как в 3-й позиции (рис. 205). Команда при изучении: «3-й закройсь».

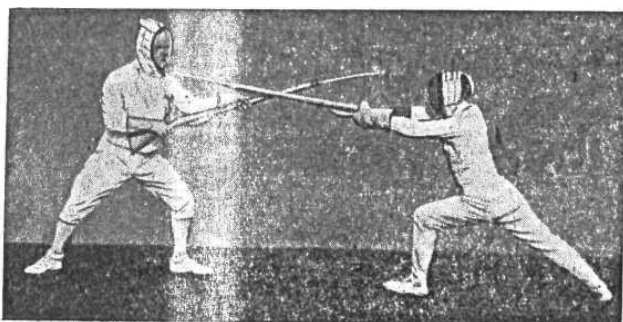


Рис. 204. Четвертая защита.

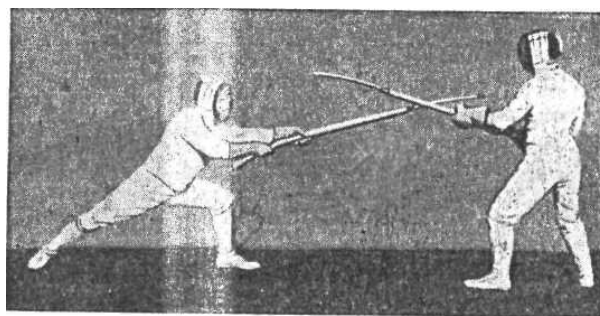


Рис. 205. Третья защита.

**2-я защита** — закрывает нижнюю правую часть тела. Вторая защита берется из 4-й и 3-й защит незначительным сгибанием левой руки в локте и затем ее разгибанием. Отбив оружия противника происходит цевьем. Конечное положение, как при 2-й позиции (рис. 206). Команда для изучения: «2-й закройсь».

**1-я защита** — закрывает нижнюю левую часть тела. Берется из 4-й и 3-й защит. Отбив производится левой боковой частью винтовки. Конечное положение, как о 1-й позиции (рис. 207). Команда при изучении: «1-й — закройсь».

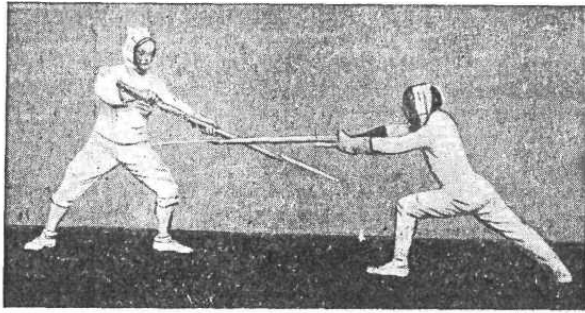


Рис. 206. Вторая защита.

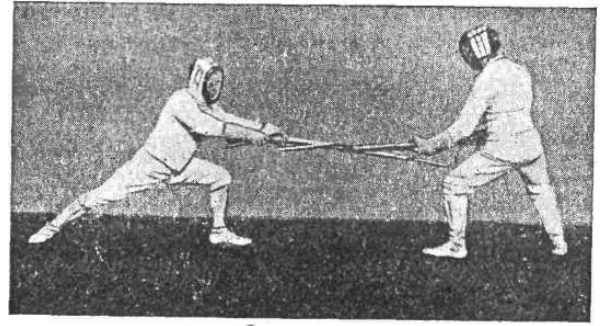


Рис. 207. Первая защита.

При **круговых защитах** оружие описывает круг, обходя оружие противника и возвращаясь в ту же защиту (например, из 4-й в 4-ю), совершая путь под оружием противника. Команда при изучении: «с кругом 4 (1)—3—2—1-й закройсь».

Круговые защиты в бою берутся на перевод или перенос противника, выполняемый близко от оружия. От такой атаки лучше закрыться круговой защитой. Во всех остальных случаях закрываются простой защитой.

Если на одну атаку противника приходится брать две и больше защит, то такая защита будет называться **сложной** (например, 2—3—4-я).

При сложной защите только последняя защита отбивает оружие противника. Предшествующие же ей защиты вызываются ложными действиями противника.

Нужно добиваться, чтобы фактическая защита следовала не на обманное действие, а на реальную атаку. Однако в практике мы часто встречаемся со сложными защитами, а поэтому их необходимо изучать.

### Ответные атаки

Ответная атака выполняется после любой взятой защиты (4-й, 3-й, 2-й, 1-й). Они бывают: прямые, с переводом и с обманом (рис. 208).

В бою преимущественно употребляются прямые ответные атаки, так как они быстрее выполняются. Команда при изучении: «защита — ответ» (т. е. указывается, какую нужно взять защиту и дать ответ, например: «4-я — ответ» или «2-я — ответ» и т. д.).

Ответная атака почти всегда выполняется уколом одними руками, так как она наносится по противнику, атака которого была отражена. При совершении атаки противник, делая выпад, настолько приближается, что обороняющемуся нет необходимости отвечать с выпадом. Если же атакующий после отбитой атаки быстро уходит с выпада назад, то по нему наносится ответная атака с выпадом. Если противник берет защиту, делается перевод или перенос. После круговой защиты ответная атака наносится так же, как и после простой. Команда при изучении: «с кругом (4-3-2-1-я) — ответ». В бою ответная атака выступает, как активная оборона.

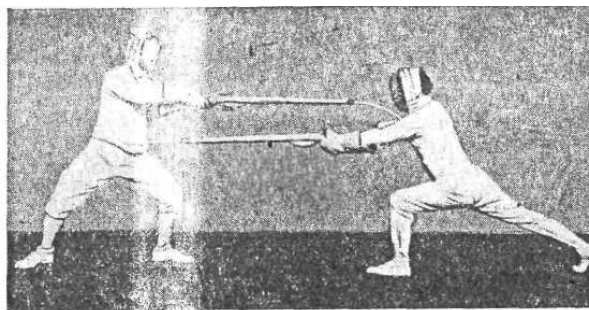


Рис. 208. Ответная атака после 2-й защиты.

## Атаки с подготовкой

Атаки с подготовкой могут быть: а) без действия на оружие противника, б) с действием на оружие противника, в) комбинированные (в которых сочетаются первые два элемента вместе).

**Атаки без действия на оружие.** К ним относятся:

1. Атака с шагом вперед и выпадом на медленно защищающегося противника. Команда при изучении: «шаг вперед — коли».

2. Атака с обманом оружием — производится с целью вызвать противника на желаемую защиту, чтобы затем, не дав возможности захватить свое оружие, нанести укол в открытую часть тела. Для обеспечения успеха атаки обман нужно делать быстро и угрожающе (глубоко послать штык в угрожаемый сектор), чтобы противник принял его за действительную атаку. Атаки с обманом можно производить как со средней, так и с дальней дистанции, вне соединения и находясь в соединении.

*Пример.* Боец, находясь в соединении, показывает перевод. Противник на показ перевода оерет защиту. Не давая возможности войти в соприкосновение со своим оружием, боец делает перевод. Описанная атака называется «двойной перевод». Команды при изучении: «показать перевод», на защиту противника — «перевод» или «двойной перевод».

Обман может быть в форме: показа прямого укола, переноса, двух переводов, перевода-переноса и т. д. Может иметь место и удвоенный т. е. двойной перевод, в котором оба перевода идут в одном направлении. Удвоенный перевод выполняется против противника, берущего круговую защиту.

При нахождении на дальней дистанции атаки с обманом производятся следующим образом: одновременно с шагом вперед показывается укол, перевод или перенос. Затем на защиту противника наносится укол (переводом или переносом) в открываемую часть тела. Команда при изучении: «с шагом вперед показать укол (перевод, перенос) — перевод (перенос)».

3. К атакам с подготовкой без действия на оружие относятся и вызовы (действия оружием или телом, вызывающие противника на атаку, с тем чтобы затем взять защиту и дать ответ). Этот вид атаки отрабатывается совместно с контратаками (на подготовку к атаке).

**Атаки с действием на оружие.** К ним относятся:

1. Атака с захватом или отводом. В фехтовании на винтовках

преимущественно пользуются захватом в 4-ю или 3-ю защиту. При захватах оружия противника, взяв соединение, коротким, резким и сильным движением рук отводят оружие противника в сторону. Вслед за этим наносят укол в открытую часть тела. Атаки с захватом в большинстве случаев выполняются с дальней дистанции. Команда при изучении: «с шагом вперед захват в 4-ю (3-ю) — перевод (перенос)».

**Пример.** Атакующий с шагом вперед делает захват (в 4-ю или 3-ю защиту). Движение начинается с посылки винтовки вперед и взятия соединения. Вслед за этим, делая шаг вперед, производится нажимна оружие противника атака (прямая, переводом или переносом).

2. Атака с толчком (ударом) по оружию противника (батманом). Чаще всего применяется удар в 4-ю или 3-ю защиту. Технически удар по оружию выполняется так же, как простая защита, но с большей силой, чтобы, сбив оружие противника, иметь возможность нанести укол. Если удар по оружию делается подобно круговой защите, огибая оружие противника снизу (в верхних защитах) и сверху (в нижних защитах), то такой удар будет называться «контрударом». Иногда удар по оружию противника делается умышленно слабым — для вызова противника на защиту и для перевода; такой удар называется ложным ударом (ложным батманом).

**Атаки с комбинированной подготовкой.** Сюда относятся атаки, в которых применяют одновременно захват и обман, обман и контрудар и т. п. (например, при атаке с обманом прямым уколом и взятии на обман 3-й защиты атакующий делает контрудар в 3-ю и наносит укол).

### **Атаки на подготовку**

Атаки на подготовку являются контратаками, останавливающими атаку, противника. В современном бою такие атаки имеют большое значение. Их отработке надо уделить большое внимание. Технически такая атака выполняется в виде перевода или переноса на шаг противника вперед с попыткой захвата или удара по оружию. Атака должна быть выполнена до момента соприкосновения оружия бойцов. Команда при изучении: «шаг вперед с захватом (ударом) в 4-ю, 3-ю, 2-ю — не давая захватить (ударить) — перевод».

### **Повторные атаки**

Так называются атаки вслед за неудавшейся атакой на пассивно отходящего противника или на отсутствие ответа после взятой им защиты. В фехтовании на штыках чаще всего приходится делать повторную атаку на уходящего назад противника. Техника выполнения складывается из двух следующих один за другим выпадов.

Существуют два способа выполнения такой атаки. В первом случае, при отходе противника с выпада, закрываются вперед и повторяют выпад с левой. Команда при изучении: «коли — вперед, закройсь — коли» (простой случай

повторной атаки на открытого противника). Во втором случае, после неудавшейся атаки, по отошедшему противнику повторяют атаку, не закрываясь вперед, а непосредственно делая выпад с правой (получается выпад с выпада). Техника выполнения выпада с правой описана в основных положениях и движениях. Команда для изучения: «коли, с правой — повтори».

Повторная атака на отсутствие ответа со стороны противника делается из положения выпада повторением укола в открытую часть тела противника, что в бою встречается очень редко.

### **Ложные атаки**

Атаки, не доведенные до конца, с целью вызова противника на то или иное действие, называются ложными. У каждого бойца имеются излюбленные действия и приемы, которыми он пользуется во время боя. Если удалось раскрыть любимый прием противника, его вызываю! ложной атакой и используют с большой выгодой для последующего нанесения укола.

*Пример.* Противник хорошо делает ответную атаку после 3-й защиты. Это можно использовать, сделав выразительный обманный укол под его 3-ю защиту, зная заранее, что атака не дойдет, и дожидаться ответа, который должен быть резко сбит. После этого продолжается атака в открытого противника.

Основная задача при ложной атаке — вызвать противника на его любимое действие, чтобы затем отразить его оружие и нанести укол.

### **Атака «стрелой»**

Это — атака броском на противника, с последующей пробежкой мимо него. Широко применяется в других видах фехтования. На винтовках применяется очень редко, так как связана с риском нанести сильный удар и травму. Следует учесть, что в случаях, когда штык не достиг цели, очень трудно взять защиту. Это облегчает противнику нанесение ответной атаки. Следовательно, атаку «стрелой» можно применить главным образом по малоактивному противнику.

## **Д. ВОЛЬНЫЙ БОЙ**

Вольный бой на винтовках является применением усвоенных приемов боевых действий. Прежде всего, занимающиеся должны быть хорошо ознакомлены с правилами боя. До этого допускать к вольному бою нельзя.

Принципы ведения вольного боя на винтовках имеют много общего с тактикой боя на рапирах. В силу тяжести оружия и его большой длины имеются некоторые особенности, на которые необходимо обратить внимание.

Особое внимание при бое на винтовках следует уделять дистанции. Она должна быть немного больше средней или дальней, т. к. противник, имеющий тяжелое оружие (4,5 кг), будет стремиться атаковать простыми атаками,

которые достигают цели лишь со средней или ближней дистанции. Кроме того, всякая атака противника, начатая с дальней дистанции, может быть легко разгадана и против нее легче принять соответствующее контрдействие.

Тяжесть оружия при фехтовании на винтовках чаще заставляет прибегать к обороне. Работая в обороне, боец не должен, однако, быть пассивен, но стремиться теми или иными способами вызвать противника на желаемые для себя действия и после отражения атаки противника переходить к атакующим действиям.

Атакуя, боец должен помнить, что целесообразнее всего выиграть дистанцию и нанести противнику простую атаку. Успех атаки, кроме выигранной дистанции, зависит от выбранного момента. Если приводится атаковать сложной атакой, то рекомендуется делать не больше одного обмана. Лучше атаковать с действием на оружие противника.

При всех случаях атак тяжелой винтовкой нельзя отпускать левой руки (как это делают фехтовальщики, имеющие легкую винтовку), ибо винтовку боевого веса трудно удержать одной вытянутой рукой, и боец может сам себя обезоружить. Необходимо указать на следующие разновидности вольных боев:

### **Спортивные схватки**

Проводятся в виде соревнований на 3—5 уколов. Такие схватки проходят на резиновой дорожке размером 2 x 24 м с ограниченным местом для поражения (туловище, голова, руки до предплечья).

### **Схватки прикладного порядка**

Проводятся также в виде соревнований, но всего лишь на 1 укол. Бой проходит не на резиновой дорожке, а на площадке 10 x 20 м. Нанести укол можно в любую часть тела, кроме ног (зачетное упражнение — задача № 2 НПРБ-38).

### **Групповые бои**

Проводятся также в виде соревнований на 1 укол в любую часть тела, кроме ног. Дерутся 2 против 3, 3 против 5, отделение против отделения и т. д. Бой происходит на площадке без ограничений (НПРБ-38).

Схватки прикладного порядка и групповые бои имеют большое значение для воспитания бойца-рукопашника. Поэтому наряду со спортивным фехтованием нужно широко культивировать и такого вида бои, имеющие большое прикладное значение.

Тактика боя на винтовках, приведенная выше для спортивного фехтования, целиком относится и к прикладным боям, с учетом более свободного передвижения по площадке. При групповых боях должна быть учтена тактика групповых действий и определен общий план действий.

Боец должен анализировать свой проведенный бой, учитывая

положительные и отрицательные моменты, с тем чтобы в последующих боях исправлять допущенные ошибки.

## **Е. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Общие методические замечания, изложенные в главах: «Общие основы методики обучения фехтованию», «Фехтование на рапирах», полностью относятся к методике обучения фехтованию на винтовках. Наряду с этим имеются особенности, на которых мы остановимся

### **Изучение основных положений и движений**

Изучение фехтования на винтовках следует начинать с основных положений и движений.

Перед изучением каждого нового приема преподаватель дает краткое объяснение и образцово показывает прием в целом. После этого, если это требуется, прием показывается по элементам и дается тактическое обоснование его. Лишь затем прием прорабатывается занимающимися.

Изучение основных положений и движений начинают с изучения учебной фехтовальной стойки (положения «к бою»), и только впоследствии, при переходе к вольным боям, ученик может принимать стойку, из которой ему удобнее и выгоднее вести бой.

Наиболее характерные ошибки, встречающиеся при обучении фехтовальной стойке, на которые следует обратить особое внимание: 1) Тяжесть тела неравномерно распределена на обе ноги. Правая нога почти прямая. 2) Локти широко отведены от туловища, приклад не прижат к предплечью и низко опущен. 3) Левая рука выпрямлена в локте и напряжена. Штык высоко поднят или низко опущен. 4) Левое колено находится не по направлению движения, а повернуто влево или вправо и т. д.

После изучения фехтовальной стойки (положения «к бою») следует переходить к изучению: а) передвижений шагом — вперед, назад и в сторону; б) показа укола; в) выпада и ьозйраВДёния из него назад и вперед. Здесь же прорабатываются и позиции, причем при их изучении, особенно вначале, не следует держать учеников в боевой стойке.

Начинать изучение позиций нужно на месте, ученики должны стоять свободно на прямых ногах. После усвоения схемы переходов из одной позиции в другую они совершенствуются в боевой стойке на месте и с передвижением в виде упражнений (например: «с шагом вперед 2-й, 3-й закройсь, показать укол, коли, закройсь, с шагом назад 1-й закройсь»). Такие упражнения могут выполняться под команду преподавателя или могут быть предложены для самостоятельной работы занимающихся. Упражнения при изучении основных положений и движений вырабатывают необходимую для боевых действий координацию движений и совершенствуют технику выполнения изучаемых элементов.

После изучения основных положений и движений переходят к изучению



уколов. Изучение производится на чучелах и мишенях. На чучелах в основном изучается техника правильного нанесения укола, на мишенях — точное нанесение укола. До изучения уколов на чучелах дается понятие о дистанции (ближней, средней и дальней). Преимущественно используется групповой метод обучения (под команду руководителя), чередующийся с поточным обучением. В этом случае проводится проверка правильности выполнения приема отдельными занимающимися (чучела те же, что и в других видах фехтования).

Изучение техники укола начинают с ближней дистанции, а затем со средней и по элементам т. е. показывается укол, посылается винтовка одними руками и уже дальше делается выпад. В дальнейшем изучении два первых движения сливаются вместе, затем делается выпад и, наконец, укол с выпадом выполняется слитно, одним движением.

Укол с выпадом является в бою основной большинства атак, а поэтому отработке его следует уделить особое внимание.

Когда изучен укол с выпадом, переходят к уколу с шагом вперед и выпадом. Он производится с дальней дистанции (т. е. с такой, с которой можно поразить противника, сделав шаг вперед и выпад). Техника выполнения укола такая же, но предварительно делается шаг вперед.

Техника уколов при всех дистанциях изучается из всех позиций и окончательно закрепляется выполнением различных упражнений.

Пример упражнения (с дальней дистанции): «с шагом вперед второй закройсь, коли, закройсь и шаг назад».

В начале упражнение выполняется всей группой, а затем потоком (по одному — один заканчивает, другой начинает). Команда для выполнения упражнения может подаваться двумя способами:

1-й способ—объясняется упражнение (например упражнение, приведенное выше), затем подается команда «упражнение начи-най»; после этого упражнение производится 3—4 раза в индивидуальном темпе или по счету преподавателя.

2-й способ — команда состоит из предварительной и исполнительной частей и включает все содержание упражнения. Пример: команда подается «с шагом вперед второй закройсь, коли, закройсь и шаг назад». Словом «шаг» кончается предварительная часть команды. Делается пауза. Слово «назад» служит исполнительной частью команды. Такой способ команды употребляется с более подготовленным коллективом. С начинающими употребляется первый способ команды.

К обучению уколам на мишенях следует переходить тогда, когда техника укола на чучеле уже в основном усвоена. На мишенях закрепляется техническая правильность и совершенствуется точность нанесения уколов. Более подробные указания о работе на чучелах и мишенях см. в разделе «Фехтование на рапирах».

Необходимо уделить внимание чередованию работы всей группы в целом с короткой индивидуальной проверкой, дающей возможность отдыха группе и одновременно исправлению ошибок занимающихся. Не следует занимающихся

долго держать в статическом положении (боевой стойки и выпада). Надо чаще давать команду «вольно». Время отдыха используют для указания характерных ошибок.

По возможности применяют все разнообразие методических приемов, с включением элементов соревнования. Это оживляет проработку материала. Объяснение приемов должно быть коротким и понятным, показ — точным, хорошо видным всем занимающимся.

### **Изучение боевых действий**

Формами занятий являются: 1) двустороннее обучение, когда одна сторона занимающихся, сочетая свои движения с движениями партнеров, выполняет те или другие упражнения под команду руководителя; 2) парное обучение, когда занимающиеся по два прорабатывают заданный материал; 3) элементы соревнований в отдельном приеме, где один обороняется, а другой наступает; 4) индивидуальный урок, где занимающийся совершенствует свои навыки с преподавателем; 5) инструкторская практика в парной работе (т. е. тот же индивидуальный урок, но место преподавателя занимает один из занимающихся); 6) урок боя — по заданию преподавателя (занимающийся с занимающимся или занимающийся с преподавателем); 7) вольный бой.

При первоначальном изучении навыка один из занимающихся предоставляет другому возможность выполнить тот или иной прием, не применяя активных действий обороны. В дальнейшем прием совершенствуется в активном противодействии. Это повышает технику и вырабатывает тактику как наступательных, так и оборонительных действий.

Взаимодействие с активным противником дает возможность проработать все разнообразие материала по фехтованию и разрешает задачу овладения техникой, тактикой и воспитания морально-волевых качеств, необходимых бойцу.

При изучении отдельных технических деталей надо обратить внимание на следующие моменты:

**1) Соединения и их перемены** вначале изучаются на месте. Затем они совершенствуются в движении (один из бойцов делает шаг назад, а другой с шагом вперед меняет соединение и т. д.). С первых же уроков надо развивать чувство дистанции и понимание взаимодействия оружия. При изучении соединений нужно предоставлять возможность владеть соединением то одной, то другой стороне занимающихся. Это можно сделать простым отведением оружия противника в сторону, которую нужно закрыть.

**2) Простые атаки** следует изучать из всех соединений. Из нижних изучается только перевод (выполняемый не под, а над оружием противника).

Простые атаки прорабатываются в двустороннем обучении. Для совершенствования простых атак включается противодействие со стороны принимающих атаку занимающихся. Например ставится задача «одним нанести простую атаку, а другим не дать возможности себя уколоть — взять защиту». Перевод и перенос изучаются по разделениям, т. е. вначале изучается «показ

перевода» (или переноса), а затем навык в целом. Команда для изучения: «показать перевод». После показа перевода дается команда «коли» и наносится укол. Для выполнения слитного движения перевода дается команда: «перевод».

**3) Защиты** прорабатываются вначале на месте, а затем с движением назад, при этом один атакует и дает возможность другому брать защиты. Оружие при изучении защит посылается атакующим замедленно, но по возможности реально (создавая настоящую угрозу). В дальнейшем защиты совершенствуются с отработкой простых атак: задача одной половины занимающихся — нанести укол, другой — взять защиту.

Если занимающиеся научились хорошо брать защиту, то можно переходить к ответным атакам — взять защиту, дать ответ.

**4) Ответные атаки** изучаются со средней дистанции. Одна половина занимающихся по команде наносит одну из простых атак (прямой укол, перевод, перенос) с выпадом. Другая половина, стоя на месте, берет ту или иную защиту и, в зависимости от положения оружия противника, дает ответный прямой укол одними руками. Ответные атаки отрабатываются вместе с совершенствованием простых атак и защит — вначале на месте, затем в движении.

**5) Подготовка к атаке** отдельно не прорабатывается, но при начальном обучении сложная атака должна быть проработана по элементам. Следовательно, в начале обучения подготовка к атаке, как таковая, может быть несколько раз повторена и отдельно, но в завершении обучения она должна кончаться атакой. Так например, при изучении атак с ударом по оружию одна сторона занимающихся вытягивает винтовку (как бы показывая укол), а другая, с шагом вперед, делает удар (4—3—2-ю защиты). После повторения несколько раз этой части атака заканчивается нанесением укола с выпадом. Команда для выполнения: «с шагом вперед удар (4—3—2—1) — коли».

**6)** Одновременно со **сложной атакой** с обманом прорабатывается и сложная защита и ответы после нее.

Успех сложной атаки зависит от быстроты выполнения, решительности при незаметности ее противником.

Особое внимание следует обратить на то, чтобы атаки на подготовку делались на первое движение противника.

**7)** Во время изучения **повторных атак** обороняющаяся сторона должна делать отход назад, для вызова атакующих на повторную атаку, — только в самый последний момент первой атаки. Атакующая сторона должна стремиться нанести укол во время первой атаки.

При повторной атаке, выпадом с правой, нужно обращать внимание на то, чтобы винтовка в момент повторения выпада бралась на себя, как в боевой стойке, так как в момент повторной атаки противник может сделать контратаку, которую невозможно отразить винтовкой, оставленной на прямых руках.

Из общеметодических замечаний следует указать на необходимость уделить особое внимание инструкторской практике, которая должна проводиться возможно чаще.

**8) Индивидуальный урок** должен иметь место, начиная с первых

уроков.

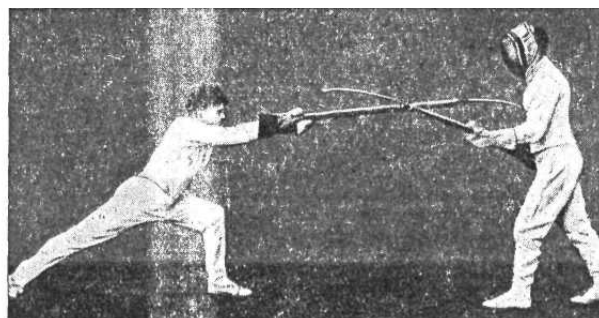
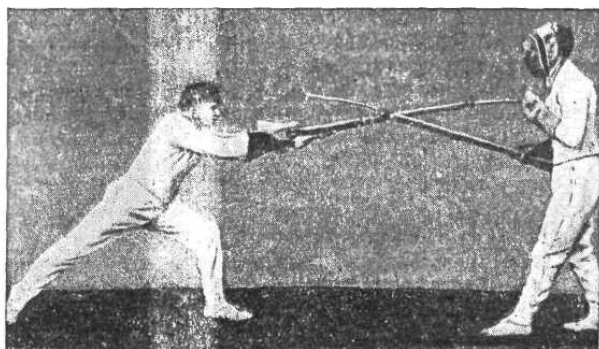


Рис. 209. Стойка преподавателя — винтовку держит одной рукой. Рис. 210. Стойка преподавателя — винтовку держит двумя руками.

Стойка преподавателя при индивидуальном уроке на прямых ногах, винтовку можно держать как одной, так и двумя руками (рис. 209, 210). При первоначальном обучении лучше держать ее одной рукой для облегчения действия ученика и получения возможности свободной рукой поправить ошибки. Преподаватель должен иметь облегченную винтовку. Вместо выпада при атаках преподаватель делает шаг вперед, посылая винтовку в желаемом направлении. В уроке должны чередоваться наступательные действия с оборонительными (что меньше утомляет ученика).

Указания, сделанные в отношении индивидуального урока, должны выполняться занимающимися, выступающими в инструкторской практике в роли преподавателей.

### Примерный урок группового обучения

Урок № 4 Тема: Простые атаки (прямой укол, перевод, перенос).

Условия: группа 20—30 человек работают 3 преподавателя; инвентаря хватает на всех. Расчет времени — 90 мин.

Часть и урок	Содержание материала	Время (мин.)	Организационно-методические указания
I	1. Построение 2. Команды на внимание (например, «шаг вперед, налево и кругом» и т. п.) 3. Ходьба с внезапностями (например, «во время ходьбы по команде «хоп» принять боевую стойку») 4. Раздача оружия и надевание нагрудников	4—6	Групповая работа
III	1. Основные положения и движения	12—	Работа в шеренговом

	(повторяются и отрабатываются все передвижения и положения)	20	строю, под команду руководителя
	2. Простые атаки — работа над техникой: а) прямого укола, б) перевода, в) переноса (вначале только показывается: прямой укол, перевод, перенос. Затем наносится укол одними руками, прямой, перевод, перенос и наконец, это делается с выпадом)	25-30	Работа в двустороннем обучении: одна сторона атакует, другая дает себя колоть, способствуя отработке приема, затем меняются ролями. Работают под команду руководителя
	3. Парная работа по заданию на простые атаки в той же последовательности, что и при обучении. Одно- временно производится индивидуальная проверка простых атак	15— 20	В парной работе один обучает другого
	4. Соревнование на простую атаку; один обороняется, другой атакует (прямым, переводом, переносом)	8—10	Два преподавателя производят индивидуальную проверку, а один следит за общим ходом работы. Пары назначаются преподавателем. Соревнования проводятся на 1—3 укола
IV	1. Подведение итогов урока 2. Раздевание и сдача инвентаря и оружия	2-4	Короткая беседа
<b>Итого:</b>		<b>1,5 часа</b>	

**Примечание.** Вторая часть урока, имеющая задачей общую проработку мускулатуры и специальную работу над осанкой, в приведенном уроке выпущена в расчете на хорошо подготовленную в физическом отношении группу. В обычных занятиях (в ДСО, коллективе) вторая часть урока обязательно должна иметь место.

### **Примерный урок индивидуального обучения**

Схема урока

Урок № 3 (начальное обучение)

Тема: Простые атаки (прямой укол, перевод, перенос)

Расчет времени — 5—10 мин.

<b>Тема</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>Время (мин.)</b>	<b>На что обратить внимание</b>
-------------	-----------------------------	-------------------------	---------------------------------

		)	
Основные положения, и движения	<b>Положение «к бою».</b> Передвижения: шаги вперед-назад, двойные шаги вперед-назад	1—2	При показе укола требовать мягкости движения
Простые атаки	<b>Показ укола.</b> Прямой укол: а) показать укол б) укол Перевод из соединения: а) показать перевод б) перевод Перенос из соединения: а) показать перенос б) перенос Перевод, перенос на захват оружия (положение вне соединений)	4—8;	При выполнении прямого укола, перевода, переноса требовать слитности движения.
<b>Итого:</b>			<b>5—10 мин</b>

**Примечание:** По данной схеме может быть составлен, урок на любую, тему проходимого материала.

Кроме основной темы, урока, в нее включаются дополнительные темы, преимущественно пройденные на предыдущих занятиях. Таким образом, урок начинается с повторения пройденного материала, а затем переходят к новому.

Данный урок может иметь место при индивидуальных проверках в уроках группового обучения в специально отведенное для этого время (см. урок группового обучения) а также при проведении занятий в секциях фехтования с небольшим количеством занимающихся, где работу в основном приходится строить на индивидуальном обучении.

В зависимости от подготовленности занимающихся индивидуальный урок может длиться от 5 до 30 мин. При составлении урока необходимо учитывать технический уровень занимающихся, и если группа неоднородная, то и урок должен быть составлен различно для всех.

Приводим описание вышеизложенного индивидуального урока.

Команды преподавателя	Действия преподавателя	Действия ученика
«К бою»	Стоит против обучаемого на средней дистанции, которая сохраняется в течение всего урока (в стойке преподавателя). Оружие вне соединений	Принимает боевую стойку
На передвижение: «Шаг-вперед двойной, шаг-вперед, назад» и	Передвигаясь в зависимости от команды вперед или назад, проверяет правильность выполнения передвижений.	Выполняет команды

т. д.	Оружие вне соединений	
«Показать укол»	Отводит оружие влево, грудь открыта	Показывает укол
«Коли»	Если нужно, поправляет оружие обучаемого	Наносит укол с выпадом
«Закройсь»	Берет соединение 3-е или 4-е	Уходит с выпадом берет 4-ю или 3-ю защиту
«Прямо коли»	Находится вне соединений или в 4—3-м соединении, не владея ими	Наносит укол с выпадом
«Закройсь»	Для всех случаев этого урока одинаково	Для всех случаев одинаково
«Показать перевод»	Находясь в 3—4-м соединении и не владея им, нажимает на оружие обучаемого (штык держит немного выше нормального)	На нажим показывает перевод
«Закройсь»		
«Перевод»	Нажимает на оружие обучаемого, свое оружие отводит в сторону	На нажим делает перевод, нанося укол с выпадом
«Закройсь»		
«Показать перенос» „Закройсь”	Находится в том же положении, что и при показе перевода (штык держит немного ниже нормального)	На нажим показывает перенос
«Закройсь»		
«Перенос»	Нажимает на оружие обучаемого и, не задерживая движения, отводит свое оружие в сторону	На нажим делает перенос, нанося укол с выпадом
«На мой захват перевод или перенос»	Стоит вне соединений. Делает захват в 3-ю или 4-ю	Не дает возможности захватить свое оружие и, в зависимости от целесообразности, выполняет перевод или перенос

**Примечание.** Каждый отдельный прием при изучении может быть, повторен от 2 до 6 раз; слишком большое количество повторений не рекомендуется.

## Глава десятая

### ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И СУДЕЙСТВО\*

#### Значение соревнований

Соревнования — основная форма подведения итогов учебно-тренировочной работы. Соревнования имеют целью воспитать волевые качества, дать навыки коллективизма, организованности, дисциплинированности. Особенно ярко соревнования выявляют личную подготовку занимающихся и совершенствуют тактическую подготовку. При хорошей организации соревнования способствуют популяризации фехтования. Результаты определяют классификацию фехтовальщиков. Соревнования могут являться также формой сдачи нормативов ГТО II ступени.

#### Виды и условия

Соревнования могут быть личные, лично-командные и командные.

Личные — определяют результаты только отдельных бойцов и важны для приобретения квалификации и разряда.

Условия соревнования могут быть следующие: а) на число ударов — от 1 до 5 ударов; б) на время—для одного боя 5—15 минут (победа засчитывается получившему наименьшее число ударов); в) на удары и время — не свыше 5 ударов и не более 15 минут боя (15 минут – время фактического боя, перерывы сюда не входят).

Соревнования проводятся отдельно для мужчин, женщин и детей; для мужчин и женщин соревнования проводятся: а) по разрядам—в личных и лично-командных соревнованиях и б) вне разрядов — при командных соревнованиях; детские соревнования проводятся по возрастным группам.

#### Участники соревнований

Соревнования для мужчин проводятся по эспадрону, рапире, шпаге и штыку. Допускаются соревнования на эспадроне против штыка.

Женщины соревнуются на рапирах и шпагах. Как исключение, возможны соревнования по эспадрону (в мужских группах) с особого разрешения врача, с облегченным оружием, обязательны предохранители для грудных желез.

Соревнования юношей, девушек и детей проводятся по 2 группам: группа I — мальчики и девочки (13—15 лет вкл.), группа II—юноши и девушки (16—18 лет вкл.).

Группа I соревнуется лишь по рапире; условия: бой на 3 удара, длительность не свыше 5 минут, общее число боев всего соревнования не больше 6.

Группа II—юноши соревнуются по рапире, эспадрону и облегченному штыку (1,5—2 кг), девушки—по рапире.

---

\* Автор — М. В. Лукичев.



Финальные бои в этой группе проводятся на 5 ударов с ограничением времени боя в 8—10 минут и числом боев не больше 9.

### Проведение соревнований

Наиболее простым для личных соревнований является способ их проведения по так называемой олимпийской системе. После определения по жребию порядковых номеров участники соревнования группируются по парам и проводят первые и последующие встречи. Проигравший выбывает из соревнования.

Положительная сторона этого способа проведения соревнований — короткий срок, в который можно пропустить большое количество участников. Отрицательная сторона — преобладание элементов случайности и преждевременное выбывание сильных бойцов.

Запись результатов в олимпийской системе показана на рис. 211.

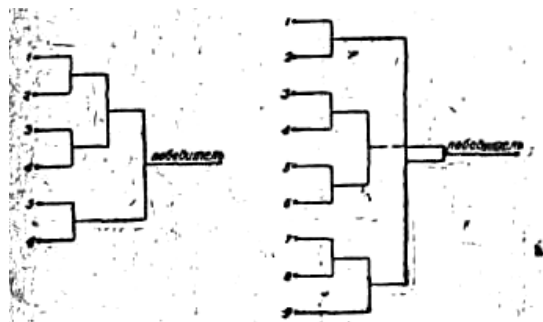


Рис. 211. Схема олимпийской системы соревнований.

Получившему удар ставится значок ×, нанесшему удар одновременно ставится, значок — победителю боя ставится +, проигравшему 0.

Олимпийская система особенно удобна в обычной тренировке или в учебной работе.

В фехтовании наиболее распространенным способом пригодным как для личных, так и для лично-командных соревнований, является круговая система.

По этой системе при малом числе участников каждый боец встречается со всеми остальными. В случае большого числа участников (больше 9) по жребию составляются несколько групп (пулек) по 5—6 человек в каждой группе. Так, например, в соответствии с порядковыми номерами, установленным жребием, составляется первая пулька с 1 по 6 №№, с 7 по 12 №№ вторая пулька и т. д.

Для учета времени надо знать общее, количество боев, которое вычисляют по формуле:

$$K = \frac{N(N-1)}{2},$$

Где  $N$  — количество бойцов в группе, а  $K$  — количество боев. Если в группе 6 бойцов, тогда

$$N = \frac{6(6-1)}{2} = 15 \text{ боев.}$$

В среднем бой с 3 ударами продолжается 5 минут. При пулке из 6 бойцов, для проведения соревнования из 15 боев потребуется 75 минут. Зная количество участников, судейской коллегии легко заранее определить

потребное время для проведения соревнования.

Внутри группы бойцы распределяются в порядке номеров, определенных перед началом соревнования жребием.

Для определения порядка боев в пулке при четном количестве бойцов (6 чел.) пользуются следующей таблицей:

	I	II	III	IV	V				
1)	№ 1 – 2	4)	1 – 3	7)	1 – 4	10)	1 – 5	13)	1 – 6
2)	№ 6 – 3	5)	2 – 4	8)	3 – 5	11)	4 – 6	14)	5 – 2
3)	№ 5 – 4	6)	6 – 5	9)	2 – 6	12)	3 – 2	15)	4 – 3

Таблица показывает, что первый бой будет между № 1 и № 2, второй между № 6 и № 3 и т. д. Перемещение номеров (II, III, IV, V) для дальнейших боев происходит по направлению против часовой стрелки, кроме № 1, который остается на своем месте.

При нечетном количестве бойцов пулка составляется так же как при четном числе бойцов, но увеличенная на одного бойца по сравнению с фактическим числом (например, при 7 бойцах группа составляется из 8 человек). Бой с несуществующим бойцом в этом случае вычеркивается.

Учет результатов при круговой системе производится одновременно в двух разных протоколах.

#### Первый тип протокола

№ очередности боев	№ № бойцов по жребию	Фамилия бойцов	Запись	Общее число ударов	Исход боя
1	1	Гришин	—X—XX—	3	X
	2	Васильев	X—XX—XX	5	0
2	6	Иванов	X—XXXX	5	0
	3	Семенов	—X++	1	X

По этому протоколу секретарь вызывает бойцов, одновременно предупреждая следующую пару о предстоящем бое. В протоколе отмечается последовательность нанесенных и полученных ударов.

#### Второй тип протокола

Фамилия	Организация	№ п/п	1	2	3	4	количество		Место	Примечание
							побед	ударов		
Гришин	Спартак	1		+/III						
Васильев	Медик	2	0							
Семенов	Буревестник	3	/							

Под горизонтальной чертой (через дробь) палочками отмечаются удары, над горизонтальной чертой знаком + победы, знаком 0 — поражения, знаком ½ — ничьи (при равенстве, ударов).

Недостаток круговой системы — в большом количестве встреч, требующих много времени.

Иногда соревнования проводятся по смешанной системе: предварительные бои идут по олимпийской системе, а 5—6 бойцов-победителей дерутся по круговой системе.

Для проведения; командного соревнования применяется круговая система с некоторыми поправками в учете.

Количество бойцов, входящих в команду, определяется положением. Бойцов не должно быть менее трех (участники одной команды между собой не дерутся). Основной единицей учета и составления очередности боев является команда в целом.

После определения номера команды в командах, которым предстоит драться, проводится дополнительная жеребьевка для распределения бойцов внутри команды по номерам. Пример: команда состоит из 5 бойцов: первая команда по жребию получает номера с 1 по 5, а вторая — с 6 по 10. Порядок боев между участниками этих команд будет следующий:

Команда	№ 1	№ 2	№ 1	№ 2	№ 1	№ 2
1)	№ 1—	6	№ 1—	7	№ 1—	8
2)	2—	7	2—	8	2—	9
3)	3—	8	3—	9	3—	10
4)	4—	9	4—	10	4—	6
5)	5—	10	5—	6	5—	7 и т. д.

Для определения количества боев в командных соревнованиях используется следующая формула:

$$K = N^2 \cdot n,$$

где  $N$  — количество бойцов в одной команде

$n$  — количество команд (если их больше двух).

При 5 командах по 5 чел. количество боев  $K = 5^2 \cdot 5 = 125$  боев.

Формула дает возможность быстро определить общее количество боев в командных соревнованиях и рассчитать необходимое количество времени для их проведения.

Учет результатов при командных соревнованиях тот же, что при круговой системе.

Некоторое изменение имеется во втором протоколе.

Фамилия	№ № п/п	1	2	3	4	5	6	Количество			Коли ч. кома нд- ных очко в	Общ ее мест о	Приме чание
								побе д	удар ов	очко в			
	1												
	2												
	3												
	4												

	5												
	6												

### **Определение результатов**

При личных соревнованиях результат определяется по количеству побед. За победу участник получает 2 очка, за ничью — 1 очко, за поражение — 0. Набравший наибольшее количество очков занимает первое место.

При лично-командных соревнованиях место определяют по количеству побед, а по занятому месту ставят очки. Так, за первое место ставят 1 очко, за второе 2, за третье 3 и т. д. Результаты участников каждой команды суммируются. Команда, набравшая наименьшее количество очков, занимает первое место.

При командных соревнованиях за каждую победу участник получает 2 очка, за ничью 1 очко и за поражение 0. Команда, набравшая наибольшее количество очков, выигрывает и получает 2 очка. Если у обеих команд одинаковое количество очков, то они получают по 1 очку. При количестве очков меньше; чем у другой команды, — проигравшая команда получает 0 очков.

После окончания соревнований по всем видам, полученные за каждый вид отдельно очки суммируются. Команда, набравшая наибольшее количество очков, выигрывает.

При определении результатов соревнования большое значение имеют не только победы, но и полученные удары. В некоторых случаях подсчитываются и нанесенные удары.

### **Методические указания к руководству боем**

Четкость проведения соревнований полностью зависит от судейской коллегии.

Соревнования следует начинать в точно назначенное время и проводить без всяких пауз во время работы. Это обеспечивается в частности предварительной подготовкой протокольного материала.

При судействе на боевой дорожке необходимо соблюдать следующие требования:

1. Для наблюдения за боем угловые судьи располагаются так, чтобы хорошо видеть поражаемую часть тела бойца, за которым они наблюдают.
2. Руководитель боя должен находиться не ближе чем на 4 метра от дорожки, только с такого расстояния он может видеть обоих бойцов и иметь представление об общей фразе.
3. Суждение о фразе схватки руководитель боя начинает со стороны атакующего бойца, вне зависимости от того, дошла атака или нет (по мнению руководителя). Опросив всех судей, руководитель выносит решение об исходе схватки.
4. Угловые судьи при опросе дают четкий ответ: «был», «нет», «был

недействительный», «воздерживаюсь». Других ответов не должно быть.

5. Решение руководителя боя о присуждении удара произносится громко, чтобы его слышали бойцы и зрители.

6. В течение боя судьи передвигаются по дорожке по мере передвижения бойцов, не упуская поражаемого пространства из поля зрения.

7. При замеченном ударе или каких-либо не порядках у бойцов бой должен быть остановлен громкой командой — «стоп». Эту команду подает как руководитель боя, так и угловые судьи.

8. Останавливать бой и говорить, об ударе следует тогда, когда судья отчетливо видел удар.

Частая остановка боев нервирует бойцов так же как нервируют их и неуверенные ответы угловых судей и медленный разбор фразы. Особенно это касается руководителя боя.

9. Как присужденная фраза в схватке, так и бой в целом не подлежит опротестованию, если не произошло технической ошибки секретаря. От своих решений судейская Коллегия не должна делать никаких отступлений.

10. Всякие нарушения дисциплины как участниками, так и зрителями соревнования, руководителем боя пресекаются немедленно, вплоть до удаления нарушителя из зала.

При полноценном судействе один состав судей на дорожке может отсудить 15—20 боев, после чего требуется минимум часовой отдых.

### **Календарь соревнований**

При составлении календаря соревнований необходимо учитывать городской, республиканский и общесоюзный календарь, чтобы избежать каких-либо совпадений.

Календарь составляется общий для мужчин, женщин и детей, чтобы легче спланировать судейскую работу.

При составлении календаря надо расположить последовательно: 1) рапиру, 2) эспадрон, 3) шпагу, 4) штык — для мужчин и 1) рапиру, 2) шпагу — для женщин. Также необходимо выдержать и разрядную последовательность (начинать с новичков). Между соревнованиями по отдельным видам оружия и отдельным

разрядам необходимо делать перерывы в 2—3 дня, ибо возможно участие одного и того же бойца на нескольких видах оружия и переходы из одного разряда в другой. Общий календарь должен иметь следующий вид:

<b>Характер соревнований</b>	<b>Дата и время проведения</b>	<b>Род оружия и разряд</b>	<b>Место проведения</b>

Хорошо составленный календарь соревнования может заменить программу соревнований. Однако лучше в дополнение к календарю иметь и план, в котором подробно распределяются виды оружия и разряды по дням, а

также указываются часы (начало и окончание) соревнования, порядок хода, организация обслуживания и т. д.

## **РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

### **Глава одиннадцатая**

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В РУКОПАШНОМ БОЮ\***

### **А. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ**

Рукопашный бой состоит из комплекса наиболее целесообразных приемов защиты и нападения с оружием и без оружия, передвижений, преодоления препятствий и гранатометания.

«Подготовка к рукопашному бою является одним из важнейших разделов боевой подготовки командиров и бойцов во время атаки, т.е. в ответственной и самый напряженный момент боя» (НПРБ-38). Подготовка к рукопашному бою в системе физического воспитания проводится в соответствии с указаниями НПРБ.

Задачи подготовки населения СССР к защите социалистической родины требуют обучения широких масс трудящихся технике и тактике рукопашного боя в возможно кратчайший срок. Это должны осуществить секции фехтования и рукопашного боя коллективов физической культуры, ДСО, вузов, колхозов и других физкультурных организаций, с тем, чтобы подготовить из физкультурников занимающихся в секциях боевой резерв Красной Армии.

Рукопашный бой в коллективах физической культуры гражданских организаций — одно из средств воспитания военно-прикладных навыков содействующее всестороннему физическому развитию, оздоровлению, поднятию спортивного мастерства по владению холодным оружием и готовности физкультурников к трудовой и оборонной деятельности.

Каждый физкультурник, овладевая техникой и тактикой рукопашного боя должен, стремиться «быть физически разносторонне подготовленным (сильным, ловким, выносливым), быть смелым, инициативным и быстро принимать решения в соответствии с действиями противника, уметь быстро, скрытно и бесшумно передвигаться различными способами и преодолевать, естественные и искусственные препятствия, сочетать движения в атаку с использованием огня; в любой момент и из различных положений, быстро наносить противнику уколы, удары, отбивать оружие противника и немедленно отвечать атакой; использовать в рукопашном бою с противником подручные средства: лопату, топор, кирку, нож, палку, камень, горсть песка и т.п.; обезоружить противника и поразить его же оружием; своевременно и тактически целесообразно применять тот или иной прием боя; вести рукопашный бой против нескольких противников (один против двух) в составе

---

\* Автор – К.Т.Булочко

подразделения; стремиться к взаимной выручке и во всех случаях помогать товарищу огнем, штыком, гранатой, лопатой и личным содействием» (НПРБ и БУП-38), т.е. так же, как каждый боец, командир РККА, быть готовым к защите социалистической родины.

Курс подготовки к рукопашному бою в секциях фехтования и рукопашного боя гражданских физкультурных организаций в части техники и тактики не отличается от НПРБ РККА-1938 г. Методика же обучения и тренировки, естественно видоизменяется в соответствии с отличием условий работы.

В гражданских физкультурных коллективах подготовку по рукопашному бою следует проводить в групповом обучении. Совершенствование и закрепление навыков производится в индивидуальной работе и в комплексной тренировке, применяя их во время сдачи нормативов комплекса ГТО и в соревнованиях.

Комплекс рукопашного боя изучается в весенне-летний и осенний периоды. Объем учебного плана 80-120 часов при занятиях два раза в шестидневку по 2 часа (типовой план см. в конце книги – вклейку-рис)

В программу подготовки входят разделы: 1) штыковой бой, приемы боя с коротким оружием, передвижения, преодоление препятствий и гранатометание — от 45 до 65 час.; 2) приёмы боя на фехтовальных винтовках — от 10 до 20 час; 3) приемы боя двух невооруженных и невооруженного с вооруженным — от 15 до 20 час; 4) сдача норм ГТО и соревнования — от 10 до 15 час. Итого — от 80 до 120 час.

Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО из раздела защиты и нападения может проводиться по одному из видов фехтования или рукопашного боя. Однако сдача норматива по преодолению полосы, препятствий требует обязательного прохождения разделов, штыкового боя, передвижений, преодоления препятствий и гранатометания. Поэтому, независимо от выбранного вида фехтования или рукопашного боя физкультурнику необходимо овладеть всем комплексом рукопашного боя.

Этим определяется содержание работы секций фехтования и рукопашного боя в гражданских коллективах физической культуры.

## **Б. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ**

### **І. МЕТОДИКА УРОКА**

Обучение и тренировку в рукопашном бою в добровольных спортивных обществах, учебных заведениях и других гражданских коллективах физкультуры следует рассматривать как составную часть единого процесса воспитания и всесторонней физической подготовки бойца-физкультурника. Занятия по рукопашному бою проводятся в форме урока. Содержание урока строится в зависимости от материала, поставленной задачи, технической и тактической подготовки занимающихся, их общего состояния здоровья и физического развития. В основу урока положена единая схема. В зависимости

от особенностей изучаемого раздела, состояния коллектива и стоящими перед ним задачами схема может видоизменяться.

### **Первая (вводная) часть урока (от 5 до 10 мин.)**

**Задачи:** организация группы для занятий, общая и специальная подготовка занимающихся к последующим разделам урока.

**Средства:** строевые, порядковые упражнения; различного рода передвижения; разного вида ходьба с элементами «внезапностей, перебежки, ползание и преодоление препятствий».

В вводной части урока используются по преимуществу изученные приемы, обращается внимание на осанку и подготовку нервно-мышечного и костно-связочного аппарата, органов дыхания и кровообращения к работе в условиях, рукопашного боя.

### **Вторая (основная) часть урока (от 30 до 60 мин)**

**Задачи:** 1) овладение техникой и тактикой: а) владения; винтовкой; б) боя невооруженного с вооруженным и двух невооруженных, в) передвижения, преодоления препятствий, и гранатометания; 2) совершенствование качеств — быстроты, точности, ловкости, силы, выносливости и др.

**Средства:** приемы наступления и активной обороны штыкового боя; бой с коротким оружием; приемы подготовки атаки, атаки и защиты на фехтовальных винтовках; приемы ближнего боя, обороны, и контр наступлений; в бое невооруженного с вооруженным; приемы боя двух, невооруженных; изучение техники приемов передвижения; преодоления препятствий и гранатометания.

Во второй части урока изучается техника отдельных движений и закрепляются различные их сочетания. Необходимо добиваться максимальной плотности занятий. Групповая методика обучения чередуется с индивидуальной в виде проверки знаний преподавателем.

### **Третья (комплексно-тренировочная) часть урока (от 8 до 15 мин)**

**Задачи:** закрепление навыков занимающихся в осложнённой обстановке и подготовка занимающихся к проявлению максимальных напряжений в боевых и соревновательных условиях.

**Средства:** упражнения в сочетании нескольких приемов без сопротивления с тренировочной палкой и с сопротивлениями; элементы соревнований по преодолению полосы препятствий, бой на фехтовальных винтовках, бой невооруженного с вооруженным, борьба двух невооруженных и комплексная тренировка в сочетании различных действий холодным оружием с передвижением, преодолением препятствий и гранатометанием с учетом меткости, быстроты, точности и техники выполнения.

Третья часть включается в урок после овладения основами техники отдельных видов рукопашного боя.



#### **Четвертая (заключительная) часть (2 — 5 мин.)**

**Задачи:** успокоение занимающихся, подведение итогов урока.

**Средства:** успокаивающие и отвлекающие упражнения, элементы расслабления, равновесия, четкая ходьба (иногда с песней), краткая заключительная беседа.

**Общие замечания к уроку.** При изучении техники приемов поясняется тактическое применение приобретаемых навыков в зависимости от обстановки. С этой целью в уроках создается различная, по мере изучения материала – всё более сложная, обстановка. Изучение техник способов передвижений, преодоления препятствий, гранатометания вначале проводится во вводной и основной части урока; в дальнейшем — в третьей части урока — в комплексной тренировке.

## **II. СХЕМА ИЗУЧЕНИЯ ПРИЕМА**

Обучение каждому отдельному приему рукопашного боя проводится следующим образом: 1) название, объяснение и образцовый; показ приема в целом; 2) тактическое обоснование приема и краткое обоснование техники выполнения; 3) выполнение приема занимающимися под команду преподавателя; 4) самостоятельная отработка приема и проверка преподавателем правильности выполнения; 5) применение приема в сочетании с другими приемами.

## **V. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ**

Тренировка состоит из трех периодов — подготовительного, основного и переходного. Занятия целесообразно производить в весеннее-летний и осенний периоды (от 4 до 6 месяцев) в естественных условиях (на воздухе). Соревнования организуются осенью в конце тренировки. Тренировки планируются по периодам.

Подготовительный период — период преимущественно общефизиологической и технической подготовки (1,5 – 2,5 месяца).

Основной период — период преимущественно боевой тактической и физиологической подготовки (от 2 до 3 месяцев).

Переходный период — активный отдых и переход к занятиям спортивным фехтованием (1,5 – 2 месяца).

В зависимости от условий, коллектива и длительности тренировки занятия следует проводить по 2-3 раза в шестидневку длительностью от 1 до 2,5 часов. Число занимающихся на одного преподавателя может быть от 15 до 40 человек.

## **I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Подготовительный период предусматривает два основных этапа работы. На первом этапе общей подготовки, задачами являются укрепление -

организма, и совершенствование общей координации движений. Данный этап обязателен для новичков и недостаточен для подготовленных бойцов. Для лиц, занимающихся регулярно в зимне-весенний период спортивным фехтованием, первый этап имеет меньшее значение. Содержание занятий составляется из общеразвивающих упражнений гимнастического и спортивного характера.

Второй этап специальной подготовки к рукопашному бою решает задачи: 1) совершенствования нервно-мышечного, костно-связочного аппарата; органов дыхания и кровообращения; 2) овладения основными координационными механизмами движений, техникой приемов, основами тактики рукопашного боя и действий в рукопашном бою; 3) совершенствования качеств, нужных бойцу в рукопашном бою.

Во втором этапе подготовительного периода имеют место: специальные гимнастические упражнения на гибкость, силу, расслабление; передвижения с элементами внезапностей; бег на короткие дистанции; изучение техники преодоления препятствий, гранатометания, приемов штыкового боя и приемов боя с коротким оружием (с элементарными сочетаниями их в различных комбинациях); приемы боя на фехтовальных винтовках. С целью повышения интереса занимающихся в подготовительном периоде проводятся элементарные учебные соревнования на меткость поражения цели, на технику выполнения отдельных приемов или простейших их комбинаций.

В отличие от других видов спорта задачей подготовительного периода тренировки помимо общей и специальной подготовки является, овладение основами тактики приемов и действий рукопашного боя.

## **II. ОСНОВНОЙ ПЕРИОД**

В основном периоде также, имеются два этапа:

На первом этапе разрешаются задачи: 1) дальнейшего укрепления организма занимающихся и совершенствования индивидуальной формы техники и тактики; 2) психофизиологической подготовки к максимальным напряжениям в условиях спортивно-боевой и соревновательной обстановки.

В первом этапе основного периода наряду с дальнейшим совершенствованием техники и тактики изучается новый раздел: приемы боя невооруженного с вооруженным и двух невооруженных. Основное внимание обращается на тактическую, подготовку бойца в видоизменяющейся обстановке и на достижение высоких результатов при наиболее экономном способе действий.

В содержание занятия включаются: передвижения, преодоление препятствий, гранатометание (проводятся в условиях осложненных сочетаний со штыковым боем и боем с коротким оружием). Включается также единоборство с фехтовальной винтовкой, бой вооруженного лопатой против вооруженного фехтовальной винтовкой, преодоление полос препятствий на 25, 50, 100 и 150 м (при индивидуальных и групповых формах действия бойца и команды в учебно-боевых и соревновательных условиях). Соревнования могут проводиться на технику, меткость поражения целей, быстроту преодоления

препятствий и т. п.

На втором этапе (соревновательном) **основной задачей** является достижение максимальных результатов в соревнованиях. Подводятся итоговые проверочные нормативы, сдача норм ГТО, личные лично-командные соревнования по комплексу видов рукопашного боя.

### **III. ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД**

В переходный период подводятся итоги соревнований, и происходит переключение на активный отдых.

Теоретически и практически анализируются ошибки в технике, тактике отдельных занимающихся и коллектива, вносятся некоторые исправления в технику приемов и действий рукопашного боя. Обязательными в этом периоде являются утренняя гимнастика, сдача норм ГТО (не входящих в раздел «Защита и нападение») и прогулки. В конце периода можно приступить к занятиям фехтованием.

### **Г. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Последовательность изучения техники и тактики приемов и действий рукопашного боя, совершенствования и закрепления навыков в комплексной тренировке предусматривает четыре основных раздела подготовки бойца к рукопашному бою.

#### **I. ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ**

Первый раздел состоит из изучения: техники, и тактики штыкового боя; приемов боя с коротким оружием; передвижения, преодоления препятствий и гранатометания, а также применения усвоенных навыков в условиях изменяющейся обстановки.

#### **Штыковой бой**

**Программный материал.** Приемы боя винтовкой с боевым штыком: 1) положение «к бою»; 2) уколы без сопротивления — «основной», «короткий»; 3) уколы с сопротивлением — «отбив — вправо — вниз (направо, влево) — укол»; 4) длинный укол; 5) повторные атаки уколom; 6) отбив влево, укол или удар прикладом сбоку, снизу (вперед); 7) отбив «вниз — налево» — уколы или удары прикладом, 8) повторные атаки ударом; 9) обманы-уколы и действия против обманов-уколов; 10) «голову закрой»; 11) упражнения штыкового боя, в сочетании нескольких приемов без сопротивления и с сопротивлением, с элементами передвижения, преодоления препятствий и гранатометанием.

**Методические указания.** Тренировка в уколах и ударах проводится последовательно: с места, в движении с переменной направленности, по неподвижным целям без сопротивления и с сопротивлением при постепенном включении внезапных действий, по равномерно движущимся и падающим целям.

При выполнении уколов, отбивов и ударов прикладом, пользуясь тренировочной палкой, следует: а) нападать на бойца из-за чучела; б) отбивать укол бойца; в) обманывать бойца; г) подставлять шары для удара прикладом или укола.

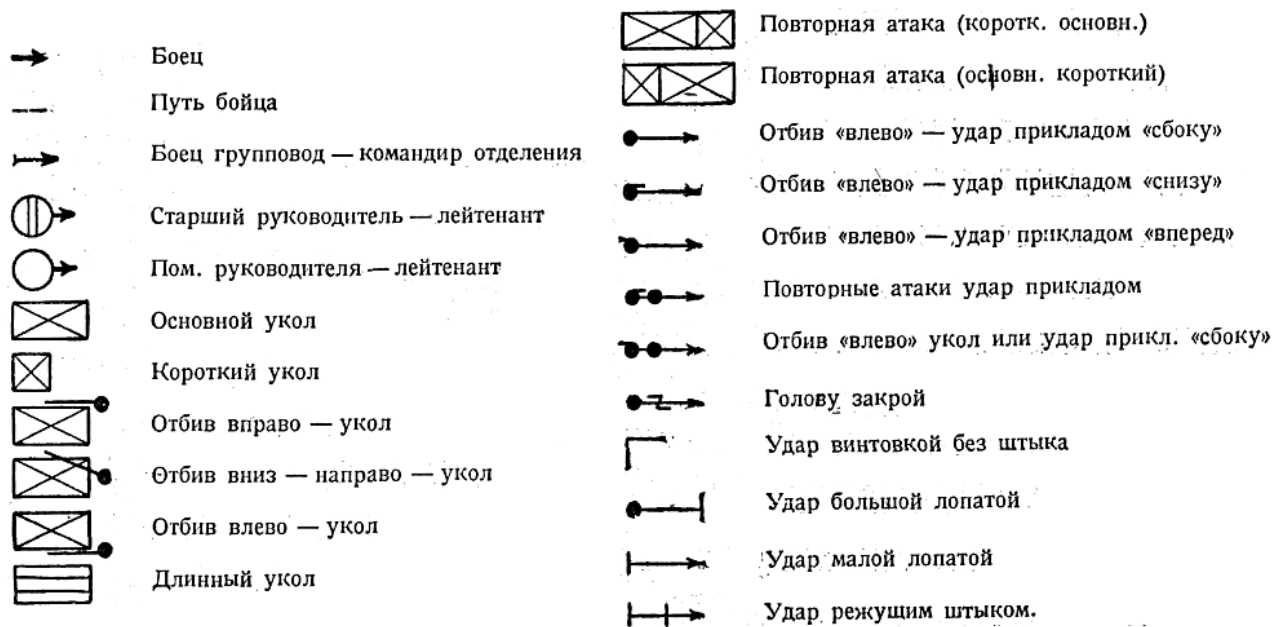


Рис. 212. Условные обозначения.

Руководитель должен в совершенстве владеть тренировочной палкой. Изучение приемов проводится в групповом обучении с индивидуальной проверкой. Необходимо большое внимание уделять самостоятельной работе занимающихся для анализа техники движений. Работа должна быть организована так, чтобы занимающиеся научились сами владеть тренировочной палкой, и умели подавать правильно команды. Для этого нужно давать специальные задания, назначая из числа занимающихся попеременно старшего групповода. (Во всех случаях обучения и тренировки обязательным является проверка крепления штыка). Параллельно с изучением приемов штыкового боя изучается техника передвижения, преодоления препятствий и гранатометания в соответствующих частях урока. Приемы совершенствуются в сочетаниях между собой.

**Организация занятий в комплексной тренировке.** Комбинирование упражнения вначале проводится при обстановке, известной занимающимся. Постепенно включаются незнакомые элементы. В конце вводятся неизвестные сопротивления и неожиданности. Двигаясь вперед, боец должен быть готов к любым внезапностям, имея задачу преодолеть препятствия, бросить гранату в цель и не получить при этом укола тренировочной палкой при атаке. Для краткости изложения упражнения

изложены в схемах в условных обозначениях, на основе которых и раскрывается организация занятий (рис. 212)

**Примеры упражнений без сопротивления:**

1. Преодолеть изгородь опорным прыжком, правая нога, левая нога; окоп – прыжок шагом; основной укол (о-ук), короткий укол (к-ук), кругом – основной укол (рис.213).

2. Ползание на четвереньках, опорный прыжок через изгородь, влево кругом укол, прыжок шагом через окоп, основной укол влево – короткий укол (рис. 214).

3. Бродить гранату в цель; ползание на боку; прыжок шагом через окоп; основной укол влево; опорным через изгородь; основной укол влево короткий укол; прыжок шагом через кустарник; основной укол вправо основной укол (рис. 215).

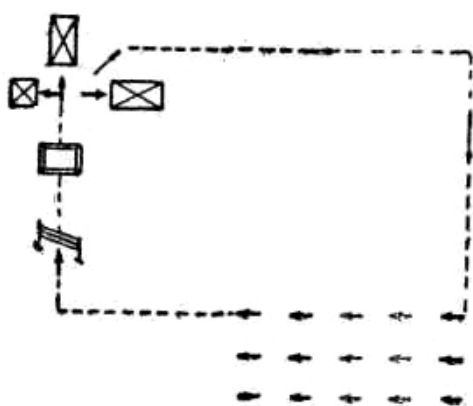


Рис. 213. 2 препятствия, 3 укола.

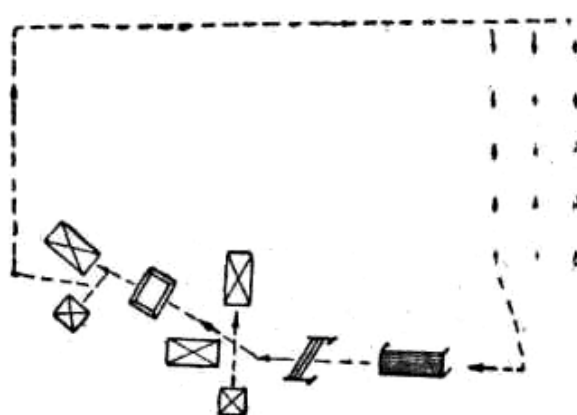


Рис. 214. 3 препятствия, 5 уколов.

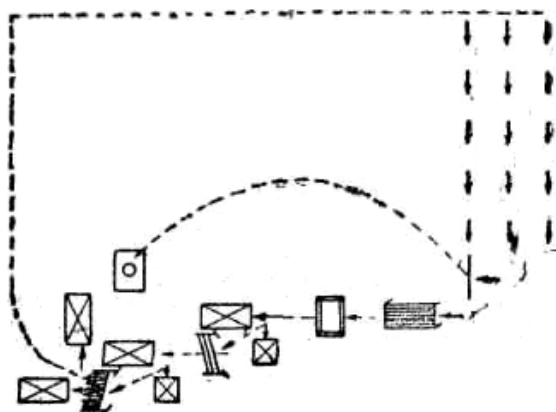


Рис. 215. 4 препятствия, 6 уколов и метание гранаты.

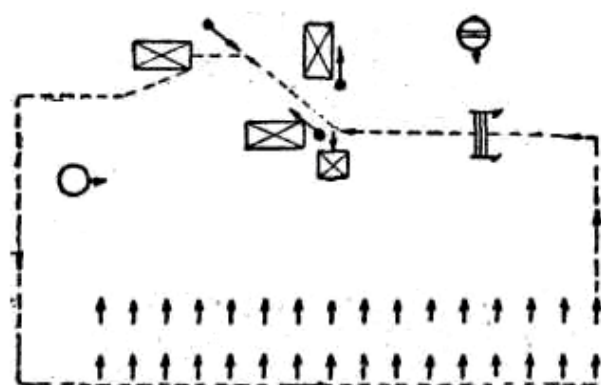


Рис. 216. 1 препятствие, 4 укола и 1 удар прикладом.

**Примеры упражнений с сопротивлением:**

1. Преодолеть изгородь; отбив — вниз — направо — укол (в-н-ук), влево к-ук, кругом, отбив —вправо укол (впр-ук), влево — отбив влево — удар



удар прикладом; перешагивание наступая частокол; проход по бревну; отбив — влево удар прикладом (рис. 220).

## **Приемы боя с коротким оружием**

### **Программный материал.**

**Винтовка без штыка.** 1) Положение «к бою» с вызовом на укол сверху от оружия; 2) отбив вправо — тычок; 3) отбив вправо — горизонтальный удар справа; 4) отбив вниз направо—тычок; 5) отбив вниз направо — удар прикладом сбоку; 6) вызов на укол слева от оружия; 7) отбив влево — тычок или удар прикладом сбоку; 8) отбив влево — горизонтальный удар слева; 9) тренировка в сочетании нескольких уколов.

**Большая лопата.** 1) Положение «к бою» с вызовом на укол сверху от лопаты, снизу от лопаты; 2) отбив вправо — тычок; 3) отбив вниз направо — тычок; 4) положение «к бою» с вызовом на укол слева от лопаты; 5) отбив влево — тычок или режущий удар слева; 6) тренировка в сочетании нескольких уколов.

**Малая лопата.** 1) Положение «к бою»; 2) отбив вниз направо — режущий удар лопатой по голове; 3) отбив вниз налево — режущий удар; 4) отбив влево — режущий удар; 5) отбив вправо — режущий удар; 6) тренировка в сочетании нескольких приемов.

**Методические указания.** Обучение технике и тренировка бойца в приемах боя с коротким оружием проводится аналогично изучению приемов в штыковом бою: колонной, потоком, попарно в самостоятельной работе — один боец с оружием, второй с палкой и т. п. При обучении обращать особое внимание на выразительный вызов, положение «к бою» и на защиту от укола в последний момент. Атакующий посылает тренировочную палку энергично, быстро, стремясь нанести настоящий укол. В тренировке успешно применяются чучела с головой, палки с шаром и глиняные бабы; поражение этих целей сочетается с преодолением препятствий.

## **Передвижение, преодоление препятствий и гранатометание**

### **Программный материал.**

**Передвижение.** 1. Ходьба, бег: а) обычные, б) пригнувшись, в) с переходом в положение лежа и вскакивание, г) ускорение, д) по местности с различным грунтом и рельефом, е) в сочетании с преодолением препятствий, приемами боя винтовкой и гранатометанием.

2. Переползание: а) по-пластунски; б) на полу четвереньках; в) на четвереньках; г) отползание в сторону и назад; д) в сочетании с гранатометанием и приемами рукопашного боя.

**Преодоление препятствий.** 1. Передвижение по бревну (доске, дереву): а) сидя верхом; б) стоя; в) на четвереньках и полчетвереньках; г) с перешагиванием через препятствие; д) с прохождением под препятствиями; е) в сочетании с приемами рукопашного боя и гранатометанием.

2. Перелезание: а) через забор, с помощью; б) то же, без помощи; в) в

сочетании с приемами рукопашного боя и гранатометанием.

3. Прыжки: а) через широкие препятствия (канаву, окопы и др.); б) через препятствия средней высоты свободным прыжком; в) то же, наступая на препятствие; г) то же, с опорой о препятствие рукой и ногой; д) по кочкам; е) в глубину (соскакивание в канаву, окоп, овраг и т. п.), с опорой рукой о край препятствия; ж) то же, без опоры рукой о препятствие; з) из глубины (выскакивание из окопа и т. п.); и) в сочетании с приемами рукопашного боя и гранатометанием.

**Гранатометание.** 1. Стоя, с места и при движении шагом и бегом по целям, расположенным на уровне выше и ниже гранатометчика.

2. С колен (с правого и с двух).

3. Лежа.

4. По движущимся целям.

5. Из-за закрытия (из окопа, из-за угла постройки и др.).

6. Связки гранат.

7. В сочетании с преодолением препятствий и боем холодным оружием.

**Методические указания.** «Бойцы должны быть натренированы в различных способах передвижения, преодоления препятствий и гранатометания настолько, чтобы быть в состоянии вступить с достаточным запасом сил в бой с противником для уничтожения его в рукопашной схватке в любой обстановке и сохранить силы для решительного преследования отступающего противника или выхода в тыл его сопротивляющимся частям для окончательного их уничтожения» (НПРБ-38). Указанное положение должно лечь в основу обучения и тренировки физкультурников в передвижении, преодолении препятствий и гранатометании.

В обучении и тренировке передвижений обращается внимание на выработку привычного темпа движения, умения определить свою скорость без секундомера, длину шагами т. п. Передвижения шагом, бегом, пригнувшись, крадучись, ползком, перебежки, ползание — должны проводиться на разнообразной местности и различном грунте, с различными заданиями и элементами внезапностей.

Перебежки, переход в положение лежа по отделениям, производятся согласно БУП-38, обучение ползанию шеренгами по 4 и 8 человек, потоком (рис. 221).

Ползание — движение потоком, команда: «по 3 на исходную линию шагом-марш», указать способ — «ложись», «вперед».

При тренировке преодоления препятствий расстановка их должна быть разнообразной. Препятствия вначале преодолеваются без винтовки, затем с винтовкой.

Обучение преодолению препятствий проводится в том же порядке, как при обучении уколам, т. е. во фронтально-диагональных порядках с разбивкой на подгруппы для самостоятельной работы.



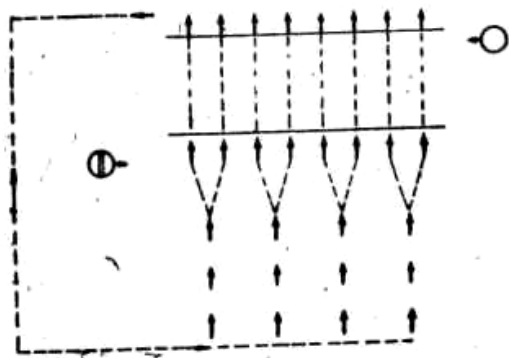


Рис. 221. Обучение ползанию.

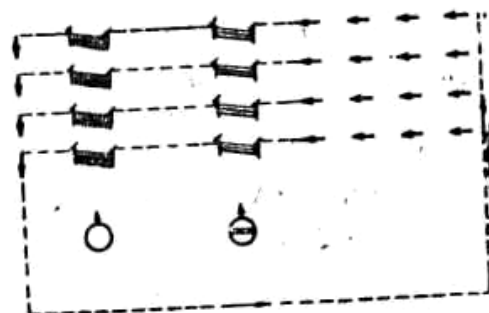


Рис. 222. Преодоление изгороди и кустарника, фронтальный порядок.

Пример:

а) Фронтальный порядок (рис. 222). Команда: «по 4 прыжок шагом, дистанция 10 шагов, направляющие отделения – вперед».

б) Диагональный порядок (рис. 223). Команда: «преодолеть группу препятствий, дистанция 10 шагов, направляющий – вперед».

в) Смешанный порядок (рис. 224). Команда: «преодолеть полосу препятствий, дистанция 10 шагов, направляющий – вперед».

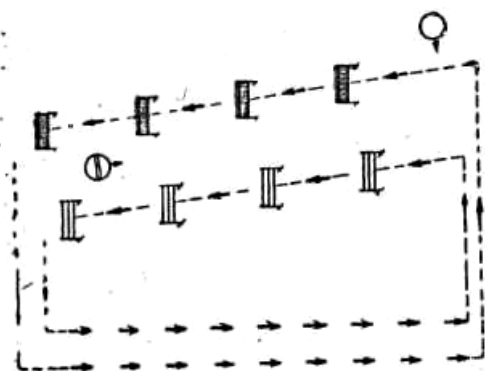


Рис. 223. Преодоление изгороди и кустарника, диагональный порядок.

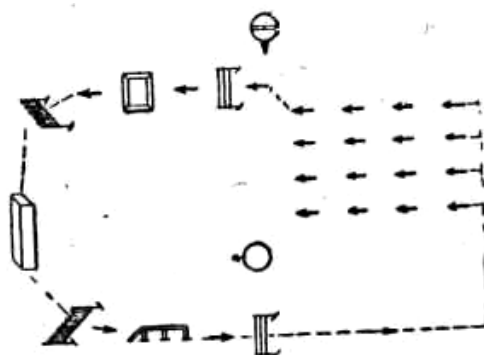


Рис. 224. Преодоление полосы препятствий. Смешанный круговой порядок.

Обучение и тренировка в метании гранат проводятся параллельно с совершенствованием техники. Задача — обучить меткости и дальности броска. Вначале броски на дальность изучаются с осторожностью, чтобы не вызвать повреждения локтевого и плечевого суставов.

Обучение гранатометанию начинают стоя с места, на близком расстоянии по вертикальной цели. Вначале добиваются правильности движений руки. Постепенно между мечущим и целью (например забором) расстояние увеличивается; далее вводится метание по другим целям (по коридору, через веревочку на высоте 3 м и т. д.). Затем метание производится через веревочку по ограниченной цели (квадрату), расстояние до которой постепенно увеличивается. Этим достигается одновременно дальность и меткость броска.

По усвоению основ техники переходят к тренировке в метании во время движения, шагом и бегом, различными способами: из-за спины через плечо, прямой рукой сбоку и снизу, а затем с колена и лежа. Для предупреждения

травм при обучении и тренировке в метании гранат следует перед бросками гранаты практиковать разминку всех мышц (особенно плечевого и локтевого суставов). При этом пользуются гимнастическими упражнениями и легкими бросками гранаты на близкое расстояние.

Встречное метание может производиться только под общую команду, при обязательном предупреждении перед броском гранаты командой «внимание». Подбирать гранаты — только по команде: «подобрать гранаты». «При одновременном метании гранат несколькими занимающимися интервалы между ними увеличиваются до 5—8 шагов» (НПРБ-38).

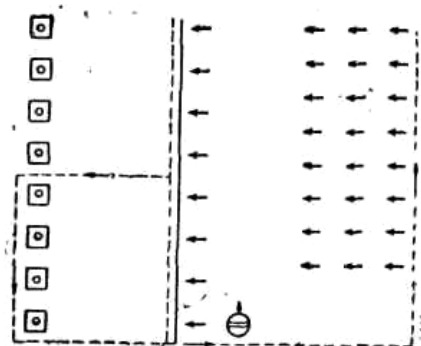


Рис. 225. Бросание гранаты шеренгой, фронтальный порядок.

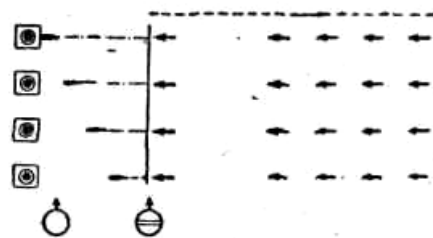


Рис. 226. Бросание гранаты отделениями, поточный порядок.

Обучение гранатометанию проводится в шереножном, фронтальном и поточном порядках. После бросания одной или трех гранат бойцы становятся в затылок левофланговым, бросают следующие и т. д. Бросившие все гранаты подбирают их и приносят их очередным бойцам (рис. 225).

а) Фронтальный порядок. Команда: «1-е отделение — на старт. Стоя с места прямой рукой — огонь!». То же с шагом и на бегу.

б) Поточный порядок. Команда: «1 отделение — на старт. Справа по одному, прямой рукой — огонь, огонь!» (рис. 226) и т. д.

## II. ВТОРОЙ РАЗДЕЛ

В конце первого периода тренировки наряду с дальнейшим совершенствованием всех приемов штыкового боя изучается техника и тактика боя на фехтовальных винтовках и проводится дальнейшее совершенствование техники и тактики боевых действий рукопашного боя с фехтовальной винтовкой. Это делается в целях приобретения боевого опыта в единоборстве, в борьбе одного против двух, трех, нескольких противников: изучаются групповые бои и производится дальнейшее развитие психофизических качеств.

Последовательность тренировки и обучения приемам и действиям с фехтовальной винтовкой следующая:

### Бой с фехтовальной винтовкой

1. Основные положения и движения. 2. Нападение прямым уколom,

переводом и переносом. 3. Защиты и нанесение ответных уколов. 4. Нападение с обманом. 5. Защита от нападения с обманом, б. Нападение с вызовом и повторная атака. 7. Практика в вольном бою. 8. Приемы боя с малой лопатой против вооруженного фехтовальной винтовкой. 9. Практика боя бойца с малой лопатой против бойца с фехтовальной винтовкой.

### **Методические указания**

Основные положения и движения (шаги, позиции, уколы и их сочетания) изучаются в шереножном строю (формы те же, что и в фехтовании). Боевые действия — атаки, приемы подготовки и защиты — усваиваются в парном и групповом обучении, под команду и самостоятельно. Включаются элементы соревнований: бои производятся преимущественно на 1 укол; дальнейшая тренировка проводится в виде групповых учебных боев на 1 удар с ограничением времени.

Тактика боя (одного — двух с несколькими противниками) вначале изучается по группам на площадке, а затем во встречной полосе с преодолением препятствий. Команды, преодолевая сопротивление противника, стремятся «потерять» возможно меньшее количество бойцов и быстрее занять намеченный рубеж (место).

Спортивные бои на фехтовальных винтовках и бой вооруженного лопатой против вооруженного винтовкой проводятся по формам рукопашного боя. Дальнейшее совершенствование техники и тактики проводится в спортивном фехтовании на штыках, рапирах, эспадронах, на штыке против эспадрона.

## **III. ТРЕТИЙ РАЗДЕЛ**

Изучается и совершенствуется техника, тактика приемов боя невооруженного с вооруженным винтовкой, ножом и т. п. и борьба двух невооруженных. Закрепляются навыки и тактика боя в спортивно-боевой форме (действие оружием и контрнападение). Изучение этих приемов производится во втором периоде тренировки. Они включаются в отдельные части урока параллельно с тренировкой по владению холодным оружием, в передвижении, преодолении препятствий и гранатометании. Большинство приёмов проводится в полсилы (при наличии болевых ощущений подается условный сигнал, после чего действие моментально приостанавливается).

Свободные учебно-спортивные бои невооруженного с вооруженным винтовкой или ножом проводятся в фехтовальных костюмах. Задача: нанести поражение в маску (удар деревянным ножом наносится в лицо). При наличии пневматического ножа можно наносить удар в грудь.

Последовательность изучения данного раздела следующая:

### **Бой невооруженных**

1) Бросок – задняя подножка под одну или обе ноги. 2) Выведение из равновесия. 3) Контрнападение против обхвата туловища спереди и сзади. 4) Защита и контрнападение против удара ногой в низ живота. 5) Бросок, задняя подножка с захватом снаружи.

### Бой невооруженного против вооруженного

1) Нападение сзади с удушением. 2) Защита и Контрнападение против удара сверху ножом, палкой, малой лопатой и др. 3) Защита и контрнападение против удара ножом снизу в живот. 4) Защита и контрнападение против нападающего с револьвером. 5) Защита и контрнападение против укола штыком с выпадом противника левой ногой вперед, 6) То же, но с выпадом правой ногой вперед.

Занятия по изучению техники боя невооруженного с вооруженным и двух невооруженных проводится на ковре и на площадке. Обучение может быть шереножным и парным. Одновременно может работать вся группа или одна, или несколько пар.

Соревновательные элементы в парном обучении с сопротивлением могут проводиться на отдельный прием, на несколько приемов, на время — 1—3 схватки по несколько минут.

При работе пары занимают на углах ковра, выполняя прием в одну сторону, чтобы исключить возможность ранения друг друга (рис. 227).

Так, например первые номера наносят удар ножом сверху, вторые номера — защита — вилкой и выворачиванием кистей наружу. Команда: «по разделениям делай — «раз», «два» и т. п. То же, самостоятельно по 2 раза первые номера, затем вторые номера.

Работа на площадке происходит в шереножном порядке. Все занимаются в парах под команду или по заданию в двух шеренгах лицом друг к другу (рис. 228). Команды для отдельных номеров при парном обучении те же, что на ковре. Могут иметь место и задания.

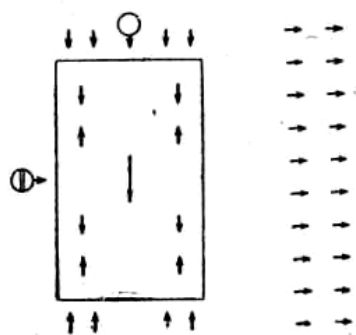


Рис. 227. Угловой порядок.

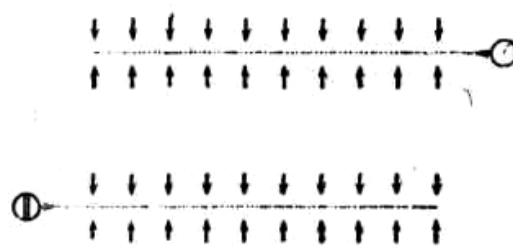


Рис. 228. Двухшереножное обучение.

## IV. ЧЕТВЕРТЫЙ РАЗДЕЛ

Этот раздел является завершающим этапом основного периода обучения и тренировки. Здесь проводятся комплексные учебные соревнования: 1) по

преодолению полосы препятствий с различного рода передвижениями бойца, гранатометанием, поражением не сопротивляющихся и сопротивляющихся чучел атаками, уколom, ударом приклада; 2) по фехтованию на штыках на 1—3 удара (по олимпийской или круговой системе); 3) по бою невооруженных с вооруженным винтовкой или ножом на 1—2 удара (по олимпийской или круговой системе); 4) по борьбе двух невооруженных (также по олимпийской или круговой системе). Выявляется лучший боец, лучшая команда по рукопашному бою по сумме очков, набранной во всех четырех видах соревнований.

В данном разделе сдаются нормативы ГТО.

## **Глава двенадцатая**

### **ШТЫКОВОЙ БОЙ\***

#### **А. ЗАДАЧИ ШТЫКОВОГО БОЯ**

Штыковой бой — основная часть рукопашного боя. Обучение штыковому бою и тренировка проводятся на учебных винтовках с боевым штыком.

Основная задача штыкового боя — обучить наиболее целесообразным приемам наступления и обороны, т. е. «уметь в любой момент и из разных положений быстро наносить противнику уколы и удары, отбивать оружие противника и немедленно отвечать атакой. Уметь своевременно и тактически целесообразно применять тот или иной прием боя» (НПРБ-38).

Штыковой бой прививает бойцу ценнейшие навыки и качества, ловкость, быстроту реакции, спокойствие и выдержку, смелость, решительность и пр.

#### **Б. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ШТЫКОВОГО БОЯ I. ПОЛОЖЕНИЕ «К БОЮ»**

Положение «к бою» является наиболее удобным положением для наступательных и оборонительных действий с винтовкой.

Из положения «смирно», по команде «к бою», винтовка выбрасывается штыком вперед и подхватывается левой рукой чуть выше нижнего ложевого кольца, а правой за шейку приклада. Одновременно делается шаг вперед любой ногой. Затем, боец принимает следующее положение: ноги незначительно согнуты; тяжесть тела преимущественно на впереди стоящей ноге; пятка сзади стоящей ноги отделена от земли; корпус незначительно наклонен вперед, винтовка несколько отведена влево, приклад прижат к предплечью, штык на высоте шеи и против своего левого плеча; левая рука слегка согнута и локоть ее опущен книзу; предплечье правой руки касается правой щеки приклада, локоть «пущен вниз. Прием выполняется слитно, быстро, в один темп (рис. 229, 230). Для возвращения в положение «смирно» подается команда «к ноге».

---

\* Автор — Н. Н. Зубков.

Положение «к бою» может приниматься и в движении (на шаг или на бегу). Для возвращения в исходное положение во время движения подается команда «в руку».

## II. УКОЛЫ

Укол — главный способ нападения в штыковом бою. Имеются три вида уколов: 1) основной, 2) короткий и 3) длинный. В зависимости от обстановки применяется тот или иной укол.

Требования к бойцу при выполнении уколов: 1) меткость; 2) быстрота; 3) внезапность (выбор момента); 4) сила, необходимая для поражения цели; 5) сохранение боеспособности после поражения цели.

Каждое из этих требований — необходимое условие для успеха атаки и уколов в рукопашной схватке. Тотчас после нанесения укола производится выдергивание штыка, принимается положение «к бою» и продолжается движение вперед или в сторону ближайшего противника.



Рис. 229. Положение к бою (вид сбоку).



Рис. 230. Положение к бою (вид спереди).

### Основной укол

Наносится со средней дистанции и применяется в атаке с действием и без действия на оружие противника, а также после взятой защиты и при повторной атаке.

По команде «коли» винтовка посылается обеими руками вперед, острием штыка в цель. Одновременно с этим, резко подавая туловище вперед, делается полный выпад вперед сзади стоящей ногой и наносится укол на  $1/3$  длины штыка с последующим выдергиванием штыка (рис. 231). Момент нанесения укола совпадает с постановкой на землю ноги, производящей выпад. При выполнении основного укола левая рука по винтовке не передвигается. Пальцы сжимают винтовку в момент укола, при этом левая рука направляет штык в цель, а правая с силой посылает винтовку вперед. Выпад может производиться с правой или левой ноги. При выпаде голень ноги, на которую производят выпад, резко выбрасывается вперед и ступня ставится на каблук, а затем на весь след; другая нога выпрямляется и в момент выпад опирается на переднюю

часть стопы. Корпус наклонен вперед в направлении оставшейся сзади ноги. Выдергивание штыка производится в плоскости укола; руки до отказа оттягиваются назад (рис. 232).

Весь прием выполняется слитно, как одно целостное движение.

В практике встречается следующая разновидность укола: в момент выпада и движения тела вперед винтовка незначительно оттягивается назад (производится небольшой замах). В остальном прием выполняется так же, как и в первом случае (рис. 233).

Уход после основного укола производится так: после выдергивания штыка боец принимает положение «к бою» и начинает движение вперед, вправо или влево от чучела, в зависимости от места преподавателя. Первый шаг делается сзади стоящей ногой. Корпус выпрямляется в конце первого шага (рис. 234).

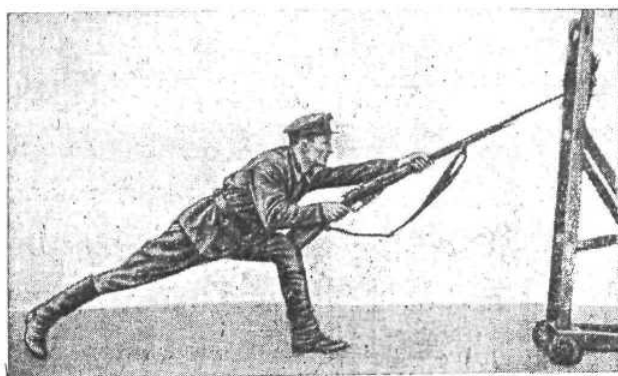


Рис. 231. Основной укол (момент укола).



Рис. 232. Основной укол (положение выдергивания штыка).

### Короткий укол

Применяется при столкновении с противником на близком расстоянии (в лесу, в окопе, в помещении, в помощь товарищу). Из положения «к бою», по команде «коротким коли», быстрым движением оттянуть винтовку назад, прижав предплечье левой руки к туловищу. Правая рука слегка согнута, приклад опущен, штык направлен в цель, корпус стремится вперед (замах) (рис. 235). Быстрым движением винтовка посылается вперед — снизу—вверх в цель, производится энергичный укол (рис. 236). Затем, без остановки, штык выдергивается до положения замаха, принимается положение «к бою» и продолжается движение вперед (уход).



Рис. 233. Основной укол (незначительный замах руками).



Рис. 234. Уход (руки приняты положение «к бою», задняя нога подтягивается).



Рис. 235. Короткий укол (момент замаха).



Рис. 236. Короткий укол (момент укола).



Рис. 237. Длинный укол.

## Длинный укол

Применяется в тех случаях, когда нет возможности поразить противника другим способом, как то: в окопах, на дереве, на уход противника (как повторный укол) и т. д. Выполняется с выпадом и без выпада. С выпадом: из положения «к бою» по команде «длинным колю» выпад производится так же, как и в основном уколе, правая рука посылает винтовку по ладони левой выпрямленной руки до положения, когда магазинная коробка окажется на ладони левой руки и обе выпрямленные руки окажутся на уровне подбородка (рис. 237). Без выпада: руки производят то же движение, что и с выпадом.



Корпус стремится вперед за вытянутыми руками, благодаря чему тяжесть тела переходит больше на стоящую впереди ногу.

### III. УДАРЫ ПО ОРУЖИЮ И «ОТБИВЫ»

Удар является наступательным действием, имеющим целью вынести оружие противника из угрожающего положения и тем самым «открыть» его. «Отбив» — защитное действие от атаки противника. После отбива и удара немедленно следует атака на противника уколom, ударом приклада, ногой и пр. Удар (отбив) должен быть сильным, коротким («сухим»). Он наносится дульной частью винтовки по оружию противника и производится одними руками, без поворота корпуса. Сила удара (отбива) достигается резким разгибательным или сгибательным движением левой (преимущественно) руки. В момент удара по оружию противника движение резко останавливается за счет сжимания пальцами винтовки. Удары по оружию и отбивы изучаются с тренировочной палкой, которой преподаватель наносит условные уколы в ученика.

Владение тренировочной палкой требует четкости, расторопности, подвижности и технически верного выполнения его обучающим. От правильного и своевременного «укола» палкой зависит техника выполнения того или иного приема занимающимся.

Руководитель, проводящий занятия, должен: 1) быстро, решительно и метко нападать, подавая для отбива или удара палку; 2) своевременно обезопасить себя от штыка или приклада быстрым уходом в сторону или назад; 3) своевременно дать шар или палку для удара.

#### Удар (отбив) вправо — основной укол

Удар по оружию вправо производится: в наступательных действиях — с целью отбить оружие противника вправо (от себя), открыть противника и немедленно поразить его уколom; в оборонительных действиях — с целью отбить направляемый в верхнюю часть туловища штык противника и поразить его последующим уколom.



Рис. 238. Отбив вправо (момент перед отбивом).

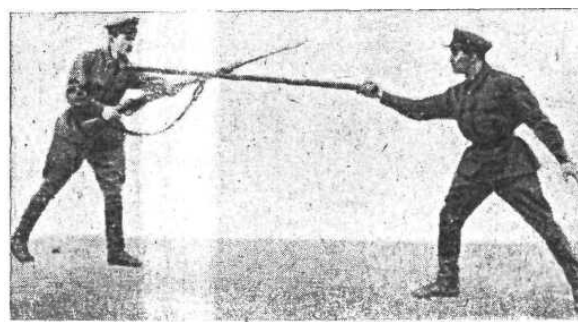


Рис. 239. Отбив вправо (момент отбива).

Из положения «к бою» — резким разгибательным движением левой руки вправо и незначительно вперед боец отбивает дульной частью винтовки оружие

противника (рис. 238), поражает основным уколом цель и выдергивает штык, затем принимает положение «к бою» и продолжает движение. Удар производится без какого-либо предварительного замаха и без участия корпуса. В момент удара пальцы рук сильно сжимаются, резко останавливая движение винтовки на линии правого плеча (рис. 239).

Подача палки производится следующим образом. Исходное положение: пбучяющий становится непосредственно у чучела, имея последнее справа от себя; левая нога впереди на полшага сзади передней рамы чучела; палка держится правой рукой над-хватом, левой подхватом, шаром вперед; шар лежит на земле.

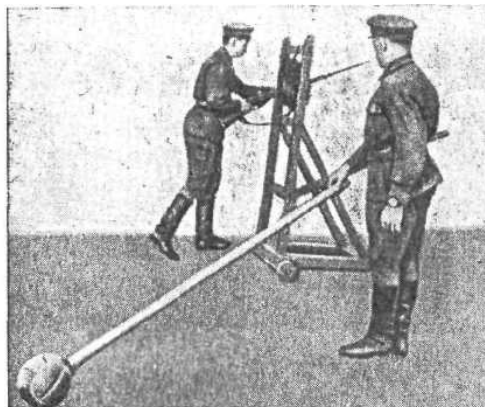


Рис. 240: Уход после отбива вправо — укол.

Укол палкой: при приближении бойца на дистанцию основного укола, делая с правой ноги шаг вперед, послать палку вперед к правому плечу бойца правой рукой до полного ее выпрямления. Левая рука отпускает палку. Получив удар по палке, немедленно сделать левой ногой шаг вперед — влево с одновременным полуоборотом направо (к цели) и приставлением правой ноги к левой, с таким расчетом, чтобы обезопасить себя от укола бойцом (при сильном отбиве вправо) и одновременно иметь возможность наблюдать за выполнением приема. При групповом обучении способ подачи палки следует изучить по отдельным элементам, потом все слитно (рис. 240).

### **Отбив вниз направо—укол**

Отбив вниз направо применяется в случаях, когда противник колет в нижнюю часть туловища и вправо от винтовки бойца. Из положения «к бою» полукруговым движением левой рукой вниз — вправо наносится дульной частью винтовки резкий (сухой) удар по оружию противника. После отбива левая рука остается полусогнутой, а локоть правой свободно опущен вниз. Штык на высоте колена, приклад на высоте середины плеча (рис. 241), магазинная коробка обращена вправо. Для нанесения укола направляющая, левая, рука посылает штык самым кратчайшим путем вперед винтообразно, и наносится основной укол с последующим уходом.

Подача палки такая же, что и для отбива вправо, только укол производится в правое бедро.

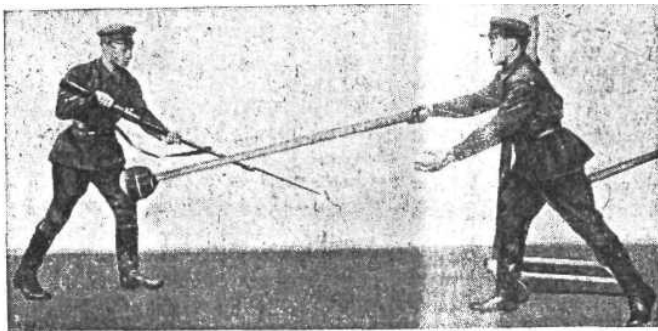


Рис. 241. Отбив вниз направо (момент отбива).



Рис. 242. Отбив влево (момент отбива).

### Отбив (удар) влево—укол

В наступательных действиях «удар по оружию влево» производится с целью сбить оружие противника влево (от себя) и немедленно поразить его уколом, а в оборонительных отбросить направленный в верхнюю левую часть туловища штык противника и поразить его уколом.

Резким движением левой руки влево и несколько вперед (левый локоть опущен вниз) с одновременным поворотом винтовки влево (магазинной коробкой вправо) нанести дульной частью винтовки короткий, резкий удар по оружию противника (рис. 242) и немедленно произвести укол.

Подача палки: обучающий становится так же, как при отбиве вправо, только находясь с правой стороны чучела. Укол производится в левое плечо (рис. 242).

### Отбив влево—удар прикладом сбоку

Удары прикладом следует применять только на ближней дистанции. Тактический смысл заключается в том, чтобы отбить атаку, произведенную противником в верхнюю левую часть туловища (рис. 243), быстрым сближением ликвидировать возможность повторной атаки (рис. 244) и ударом приклада сбоку в голову поразить противника (рис. 245).

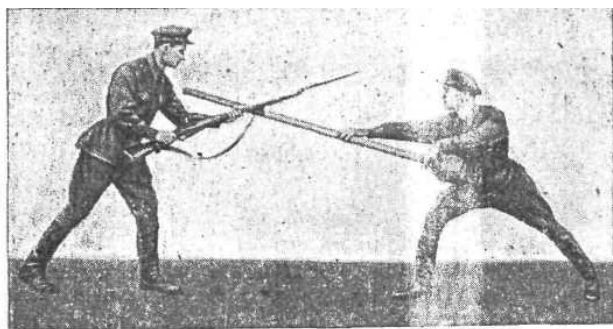


Рис. 243. Отбив влево — удар прикладом сбоку (момент отбива).



Рис. 244. Отбив влево (положение после подскока).

После отбива влево (см. выше «Отбив влево») производится сближение с противником с таким расчетом, чтобы левая нога оказалась

впереди, а тяжесть тела была больше на правой ноге (ноги полусогнуты). Корпус повернут полуоборотом вправо (замах). Резким поворотом туловища влево — вперед с одновременным толчком правой ноги, согнутой под прямым углом, правой рукой нанести острым углом приклада удар в челюсть или в висок противника. Левая рука при этом рвет винтовку на себя, кисть на высоте пояса. Корпус слегка наклонен вперед. Чтобы не создавалось безопорного положения, правая нога приставляется на переднюю часть стопы вперед — вправо на линию левой ноги или незначительно вперед. После удара боец, описав левой рукой полукруговое движение вверх — вперед, принимает положение «к бою» и уходит (рис. 246). Сближение с противником может быть произведено двумя способами — шагом и подскоками.



Рис. 245. Отбив влево (момент удара прикладом).

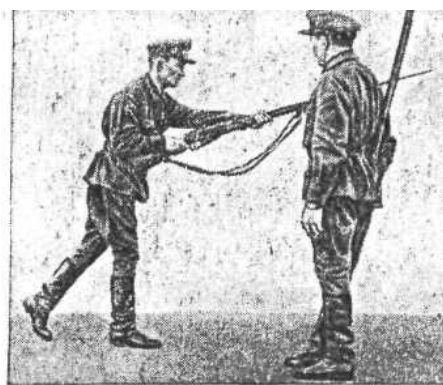


Рис. 246. Уход после отбива влево.

**1-й способ:** исходное положение «к бою» левой или правой ногой впереди. Сделать левой ногой шаг вперед с пятки на весь след, быстро подтянуть правую ногу, поставив ее на переднюю часть стопы. Тяжесть тела на обеих ногах. Ноги полусогнуты. Шаг делается быстро в один темп.

**2-й способ:** исходное положение «к бою», левая нога впереди. Быстрым наклоном туловища вперед вывести тело из состояния равновесия и, подавая тяжесть тела на левую ногу, сделать шаг правой ногой вперед и с одновременным толчком левой ноги переставить ее вперед перед правой ногой. Ноги полусогнуты, ступни параллельны.

Подскок выполняется слитно в один счет.

**Подача палки.** Исходное положение: палка находится у левого бока, правая рука держит ее над хватом за середину (конец палки направлен в левое плечо бойца). Левая рука у шара, тоже надхватом. Палка взята на себя. Укол (палкой) производится: с приближением бойца на дистанцию основного укола обучающий делает выпад правой ногой вперед и колет в левое плечо. После отбива, освобождая хват левой рукой, дает возможность палкетвободно двигаться в сторону вправо, а другим концом вперед. Одновременно левая нога выставляется влево-назад, на нее переносится тяжесть тела, и правая нога свободно выставляется за левую ногу. В этот момент ухода шар подставляется на место, где должна быть голова. После удара передний конец палки опускается вниз, чтобы пропустить бойца.



Рис. 247. Отбив вниз (вид сбоку).



Рис. 248. Отбив вниз (вид спереди).

### Отбив вниз

Отбив вниз может быть применен, когда противник колет в нижнюю левую часть туловища.

Отбив вниз производится быстрым движением левой руки влево вниз и несколько вперед, с поворотом винтовки магазинной коробкой вправо. Дульной частью винтовки наносится короткий и резкий удар по оружию противника сверху вниз (рис. 247, 248) и сейчас же следует основной, короткий или длинный укол или с подскоком удар прикладом сбоку. «При отбиве предплечье правой руки лежит на прикладе. Винтовка посылается для удара по оружию противника по диагонали вниз — влево и несколько вперед, накрывая винтовку противника сверху и отбрасывая ее вниз и влево» (НПРБ-38).

**Подача палки** — такая же, что при отбиве влево. Укол производится в левое бедро.



Рис. 249. Отбив вниз налево (момент перед отбивом).



Рис. 250. Отбив вниз налево (момент отбива).



Рис. 251. После отбивания налево момент удара прикладом вперед.

## Отбив вниз — налево

Отбив вниз — налево применяется в случае, когда Противник атакует уколом в нижнюю часть тела, находясь слева. Быстрым поворотом всего тела налево, одновременно описав концом штыка полукруг вниз — налево, сбить коротким и сильным ударом направленное сбоку — слева оружие противника (рис. 249, 250) и с выпадом нанести ему удар прикладом в лицо (рис. 251).

**Подача палки:** исходное положение то же, что для удара прикладом сбоку, только обучающий находится с левой стороны бойца. Укол производится в бедро.

## Отбив «голову закрой»

Прием «голову закрой» применяется главным образом как защита от сабельных ударов кавалериста. Он может быть применен с ответной атакой длинным уколом вверх. Конечное положение: винтовка над головой, магазинной коробкой вверх; руки полусогнуты, положение винтовки наклонно над головой, штык ниже приклада и несколько впереди, пальцы направлены вдоль винтовки (рис. 252).

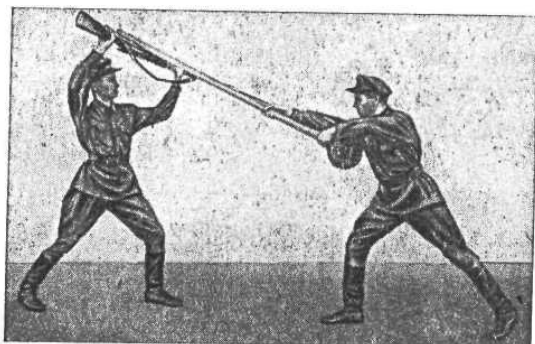


Рис. 252. Отбив «голову закрой» (момент отбива).



Рис. 253. подача палки для повторного удара прикладом снизу.

## Удар прикладом вперед

Винтовка отводится штыком назад и вниз, магазинной коробкой полуоборотом влево — вверх. Левая рука почти выпрямлена, кисть правой руки у левого соска груди. Локоть приподнят (замах). С шагом или выпадом вперед нанести затылком приклада удар в голову противника.

**Подача палки:** исходное положение то же, что в ударе прикладом сбоку, с той лишь разницей, что шар не подставляется вместо предполагающейся головы, а оттягивается назад в сторону.

## Удар прикладом снизу.

Винтовка отводится прикладом вправо-назад и вниз, магазинной коробкой вперед. Левая рука на высоте правого плеча. Тяжесть тела передана

на правую ногу. Корпус незначительно наклонен вперед (замах) (рис. 254). С шагом левой ноги вперед нанести удар острым углом приклада между ног противника (рис. 255).



Рис. 254. Удар прикладом снизу (момент замаха).

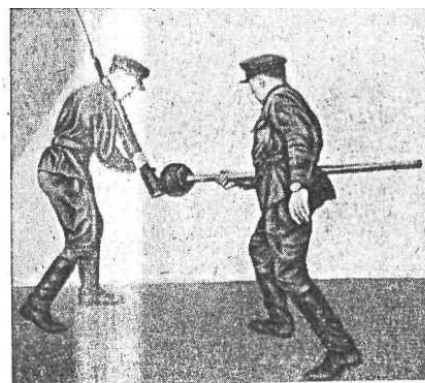


Рис. 255. Удар прикладом снизу (момент удара).

**Подача палки:** исходное положение то же, что в ударе прикладом сбоку. В момент, когда бсец наносит удар прикладом сбоку, быстро опустить шар вниз и несколько назад.

### **Режущий удар слева направо (После широкого отбива влево или удара прикладом сбоку)**

С резким поворотом туловища послать винтовку слева направо горизонтально или по диагонали сверху—вниз. В конце движения обе руки делают оттяжку на себя, придавая этим удару; режущий характер (рис. 256).

Подача палки (без шара) такая же, что для удара прикладом сбоку (рис. 257).



Рис. 256. Режущий удар слева направо (положение перед ударом).



Рис. 257. Режущий удар слева направо (момент удара).

### **Режущий удар справа налево (После отбива вправо)**

После отбива послать винтовку справа налево и на себя, нанести режущий удар (рис. 258).



Рис. 258. Режущий удар справа налево (положение перед ударом).



Рис. 259. Режущий удар справа налево (момент удара).

**Подача палки (без шара).** Исходное положение: палка держится левой рукой. С приближением бойца на дистанцию основного укола обучающий делает выпад правой ногой вперед и колет в правое плечо (рис. 259). После отбива, давая возможность палке свободно двигаться и подхватывая ее левой рукой подставляют другой конец палки для удара справа налево.

#### IV. ПОВТОРНЫЕ АТАКИ

Повторные атаки производятся тотчас же после неудавшейся атаки. Находчивость, решительность и быстрота — факторы, обеспечивающие успех в повторной атаке.

Повторные атаки могут быть:

1. Уколами: а) основным, б) коротким, в) длинным.
2. Ударами прикладом: а) сбоку, б) вперед, в) снизу.
3. Ударами дульной частью: а) справа налево, б), слева направо.
4. Ударами режущим штыком: а) слева направо, б) справа налево, в) сверху, снизу.

В зависимости от обстановки сочетания приемов могут быть самые различные. Ниже описываются наиболее характерные из них.

##### Повторные атаки уколom

Если на атаку бойца противник либо 1) отошел назад, либо 2) взял защиту и не отвечает атакой, то:

а) на отход противника боец, наносивший укол, немедленно должен повторить атаку уколom с шагом или выпадом сзади стоящей ноги; В момент подтягивания сзади стоящей ноги — руки взять несколько на себя;

б) на отсутствие ответа боец немедленно коротким уколom должен повторить атаку. В случае отсутствия ответа и одновременного отхода назад атаковать основным или длинным уколom.

**Подача палки:** обучающий становится слева или справа от чучела, находясь к нему лицом. В момент нанесения бойцом укола сбивает штык шаром тренировочной палки (рис. 260).





Рис. 260. Повторная атака уколом (момент сбивания штыка).

### **Повторные атаки ударом приклада, дульной частью или режущим штыком**

Для любой повторной атаки ударом приклада, дульной частью или режущим штыком характерным является сильное, но короткое по амплитуде движение с учетом дистанции и выбором наиболее поражаемой части тела противника.

Тактически повторные атаки ударом приклада применяются после неудавшейся атаки уколом (противник взял защиту). Разновидности их.

1. На удар прикладом сбоку, противник уклонился назад; — боец с выпадом правой ноги наносит удар прикладом вперед.

2. Противник уклонился вниз, — боец с шагом левой ноги наносит удар прикладом снизу.

3. На удар прикладом снизу противник взял защиту или уклонился назад.

И в том и в другом случае боец повторяет атаку ударом дульной части — слева — направо.

4. После отбива вправо, если противник сблизился, надо произвести режущий удар справа — налево.

### **В. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ**

Урок строится на основе общей схемлы, рекомендованной в разделе «Рукопашный бой». В данной главе дается методика обучения отдельным приемам штыкового боя для гражданских коллективов физической культуры.

Вопросы комплексирования приемов штыкового боя с передвижением, преодолением препятствий и гранатометанием также разобраны в предыдущей главе.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

При занятиях по штыковому бою преподаватель обязан:

1. Заранее приготовить необходимый инвентарь (чучела, палки и пр.).
2. В вводной части первых уроков предупредить занимающихся, что без разрешения руководителя никакие приемы самостоятельно не изучаются.

3. Категорически запретить пользоваться неисправным инвентарем (сломанный забор, палка, неупругое чучело и пр.).
4. Лично проверить крепление штыков. Винтовками с незакрепленными штыками не разрешать пользоваться.
5. Всегда помнить о расстановке занимающихся так, чтобы исключить возможность травм (на каждого занимающегося необходимо как минимум 5—6 кв. м).
6. Категорически запретить занимающимся переходить линию движения бойца с оружием, а после выполнения приема двигаться назад (особенно спиной).
7. Соблюдать постепенное нарастание трудности, т. е. переходить в обучении от более легкого к более трудному.
8. Помнить, что наглядность — основа методики, — поэтому больше показывать, чем рассказывать.
9. При демонстрации приемов всегда занимать такое положение, чтобы занимающиеся видели работу как правой, так и левой руки преподавателя.
10. Не терять связи с пройденным материалом, для чего начало каждого урока начинать с повторения наиболее слабо усвоенного в предыдущем уроке.
11. Требовать четкого выполнения приема.
12. При подаче команд и распоряжений пользоваться по преимуществу НПРБ-38, БУП-32 и строевым уставом пехоты.
13. Помнить, что тщательная подготовка к уроку — залог успешного его проведения.

### **Изучение положения к бою**

1. Показать прием на месте и на шаг, находясь правым боком к шеренге.
2. Объяснить, что такое положение является удобным и наиболее выгодным для нанесения уколов и ударов прикладом, а также для защиты от уколов противника.
3. Изучение проводится с места в шереножном порядке, для чего следует разомкнуть шеренгу на один шаг в стороны и по команде «к бою» принять положение «к бою» левой, а затем правой ногой вперед. По команде «в руку» принимается положение «смирно». После 3—4-кратного выполнения шеренге дается задание прорабатывать прием самостоятельно. В это время руководитель проверяет каждого бойца в отдельности, начиная с правого фланга. Проверяемый боец должен выйти из шеренги на шаг вперед. Во время проверки следует заставлять занимающихся отнимать на короткое время левую руку, сохраняя (рис. 261) положение винтовки «к бою». Это достигается тем, что приклад слегка повернутой влево винтовки упирается в предплечье несколько снизу. После самостоятельной работы прием повторяется на месте 2—3 раза всей шеренгой, после чего изучается на шаг. Команда: «дистанция 4—6 шагов, слева по одному по кругу или (квадрату) шагом марш». При выполнении «к бою» на шаг команда «к бою» подается как под левую, так и под правую ногу.

Следует обратить внимание на то, чтобы во время движения винтовка держалась свободно, а после команды «в руку» движение не приостанавливалось. В виду того, что данный прием встречается во всех последующих приемах штыкового боя, тратить на него много времени нецелесообразно. На бегу по кругу прием выполняется так же, как и на шагу. Движение по кругу идет по часовой стрелке слева направо (рис. 262). Место руководителя — в центре круга.



Рис. 261. Положение «к бою» с опущенной левой рукой.

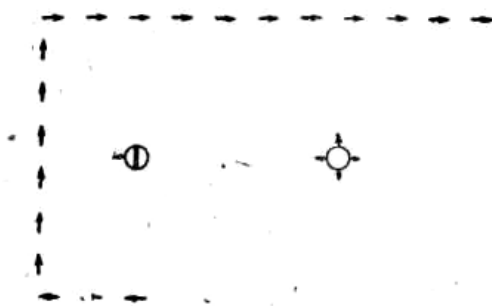


Рис. 262. Движение бойцов по кругу или прямоугольнику и место руководителя.

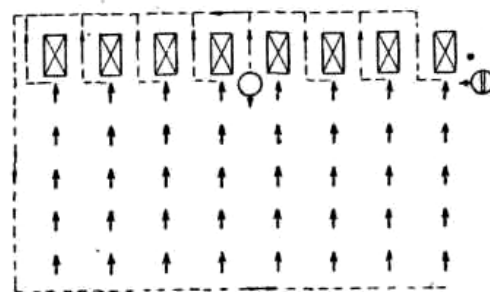


Рис. 263. Фронтальное расположение чучел и путь движения бойцов.

### Изучение основного укола

После предварительного образцового показа основного укола на быстром шагу следует показать его в медленном темпе с места, после чего приступить к изучению приема с места из положения «к бою» с правой и левой ноги.

**Обучение с места.** Для экономии времени и более частого повторения приема следует использовать фронтальную расстановку чучел (рис. 263) — 4—8 чучел в ряд. Соответственно количеству чучел вся шеренга делится на такое же количество отдельных групп и в порядке очередности группы (по 4—8 чел.) подходят к чучелам.

Команда и действия руководителя	Действия злчимающихся	Ошибки выполнения	Методические указания
<i>Первый этап</i>			
„К бою“	Принимают положение „к бою“	См. ошибки пол. „к бою“	Дистанцию бойцы выбирают самостоятельно
„Основным коли“ (оставаясь на выдергивании)	Производят укол с выдергиванием штыка и выпалом	1. Недостаточно растянутый шаг, отчего задняя нога согнута	Отставить прием, если боец не учел дистанции
		2. Тяжесть тела передана на переднюю	Добиться ощущения опорного положения на

	(оставаясь на выпаде)	ногу целиком, задняя на носке	двух ногах
		3. Теряет равновесие	Ноги составлены на одной линии (по движению). Впереди стоящая нога следует на полступни в сторону
		4. Делает паузу между уколом и выдергиванием	Повторить укол на выпаде
		5. Выдергивание не в плоскости укола	Обратить внимание на конечное положение рук после выдергивания
		6. Слабый укол	Боец спешит с выдергиванием штыка
		7. Нога встает на всю ступню	Обратить внимание на выбрасывание голени вперед и постановки стопы с пятки перекатом
„Вперед“	Принимают положение „к бою“ и уходят начиная с ноги, стоящей сзади	1. Начало движения с впереди стоящей ноги 2. Рано выпрямляют корпус	
<b>Второй этап</b>			
„Основным коли“	Производят основной укол с выдергиванием штыка и уходят в положение «к бою»	1. Начинают уход, прежде чем выдернут штык 2. Начинают уход раньше, чем принято положение к бою	Добиться согласованного выполнения всех элементов приема

Убедившись в правильности выполнения основного укола с места, можно приступить к изучению его с одним шагом и выпадом, с двумя шагами и выпадом. Под команду преподавателя «с одним (двумя) шагом основным коли» занимающиеся производят все вместе укол с выдергиванием штыка и уходом в положение «к бою». Пройдя 3—5 шагов за чучело, самостоятельно принимают «в руку» и идут на свои места. Преподаватель заранее обуславливает направление ухода при изучении основного укола на шаг. Чучело ставится фронтально — уступами (рис. 264). По команде «основной укол — вперед»,

бойцы с расстояния 8—15 метров шеренгами двигаются к цели, самостоятельно за 4—5 шагов принимают положение «к бою» и производят укол, выдергивают штыки и продолжают движение, предварительно приняв положение «к бою». После групповой проработки бойцы распределяются по отделениям и руководитель организует самостоятельную работу (по схеме рис. 265), предварительно выделив старших в отделениях.

Для тренировки основного укола на шаг, кроме фронтальной расстановки чучел, можно использовать «диагональную круговую» и другие способы расстановки чучел (рис. 266). Команда при диагональной расстановке: «справа по одному, дистанция 8 шагов, основным на шаг, направляющий вперед». Бойцы потоком один за другим выполняют прием. При изучении основного укола на бегу сохраняется тот же порядок, что и при изучении на шагу. Следует обратить внимание на замедление темпа бега перед уколом, с тем, чтобы уменьшить инерцию и точнее произвести укол.

В дальнейшем обучении основной укол совершенствуется и упражнениях с поворотами вправо, влево, кругом Команда «основной, с поворотом влево — основной (указать, в какую сторону какой укол), направляющий вперед» (рис. 267, 268, 269).

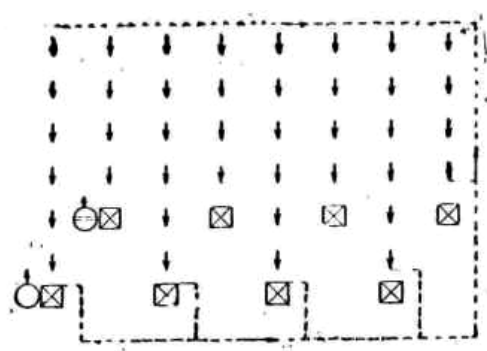


Рис. 264. Расположение чучел фронтальное — уступами.



Рис. 265. Расположение чучел для самостоятельной проработки.

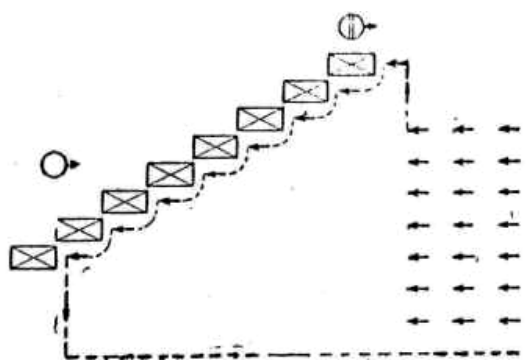


Рис. 266. Диагональное расположение чучел.

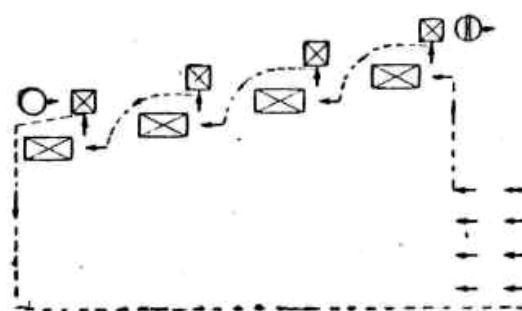


Рис. 267. Диагональный порядок с поворотами вправо.

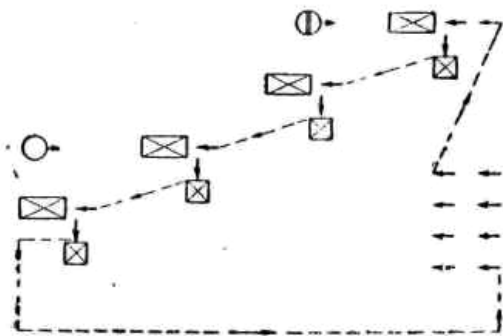


Рис. 268. Диагональный порядок чучел с поворотами влево.

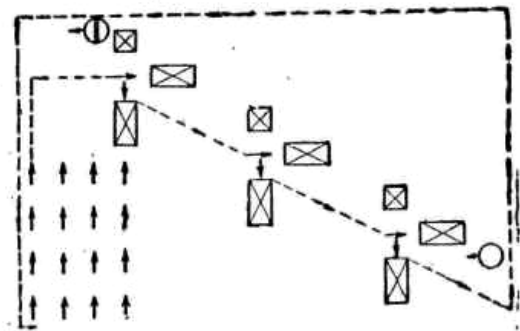


Рис. 269. Диагональный порядок чучел с поворотами влево и кругом.

## Изучение короткого укола

Это довольно легкий прием, на который тратить много времени нецелесообразно. Для знакомства с движением достаточно проделать его 3—5 раз. Расстановка чучел и занимающихся такая же, как и в основном уколе. Бойцы принимают положение «к бою» около чучела с таким расчетом, чтобы 1/3 штыка находилась за чучелом влево, и прием изучается в следующем порядке:

### Обучение с места (при фронтальной расстановке чучел)

Команда	Что делает боец	Ошибки выполнения	Методические указания
<i>Первый этап</i>			
„Замах“	Замах	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отклоняет корпус назад, благодаря чему передает тяжесть, тела на заднюю ногу</li> <li>2. Неполный замах</li> <li>3. Опускает левую руку слишком низко, а правую руку держит высоко</li> </ol>	С первого момента требовать быстрого и точного выполнения каждого элемента приема
«Укол»	Укол с выдергиванием штыка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чрезмерное вытягивание рук вперед</li> <li>2. Корпус тянется за уколом</li> <li>3. Выдергивание не в той плоскости, в которой произведен укол</li> <li>4. Неполное выдергивание</li> <li>5. Стремление выдернуть штык за счет отклонения туловища назад</li> </ol>	

«Вперед»	Принимает положение «к бою» и уходит влево от чучела	1. Начинает движение шага раньше, чем принял положение «к бою» 2. Винтовка брошена вперед, левая рука вытянута до отказа, правая перед телом и несколько выше обычного, приклад вышел из-под предплечья	
<b>Второй этап</b>			
«Коротким колю»	Выполняет короткий укол и принимает положение „к бою“, оставаясь на месте	1. Те же, что и в 1 этапе 2. Остановки после каждого движения: замах— укол— выдергивание	
«Вперед»	Уход	То же, что и в 1 этапе	
<b>Третий этап (обучение на шагу и на бегу)</b>			
«Короткий на шагу вперед»	Двигается шагом. За 6—8 шагов принимает положение „к бою“, наносит короткий укол и продолжает движение	1. Поздно принято положение „к бою“, что повело к полной остановке перед уколом 2. Уход произведен не сзади стоящей ногой 3. Уходит раньше, чем выдернут штык	

Дальнейшее обучение идет в комбинациях с другими приемами, переменой направления и пр.

### Изучение длинного укола

Обучение длинному уколу производится в той же последовательности, что и в основном уколе.

#### Обучение с места (при фронтальной расстановке чучел)

Команда	Действия занимающихся	Ошибки выполнения	Методические указания
„Одними руками на укол“	Наносят укол одними руками (оставаясь „на уколе“)	Опускают вниз конец штыка	Задерживать „на уколе“ не рекомендуется; лучше повторить еще раз весь прием
„Длинным колю“ „К“	Принимают положение „к бою“	Выпрямляют ноги	Добиваться меткого и достаточной силы

бою"			укола
„Вперед"	Уход	См. Основной укол	
„Одними руками длинный колю"	Наносят укол с выдергиванием штыка, принимая положение „к бою"	Делают паузу между уколом и выдергиванием. Делают укол на сокращенных руках	
„Длинным колю"	Наносят укол с выпадом и, выдернув штык, продолжают движение		

В дальнейшем уколы изучаются на шагу и на бегу, как повторная атака на уходящего противника и после отбива «голову закрой»; укол вверх по кавалеристу, как укол вниз в окоп и т. п. Порядок расстановки чучел при изучении с места фронтальный, при изучении на шагу – диагональный.

### Изучение отбива вправо — основного укола

**Работа в шереножном строю.** После образцового показа и последующего объяснения техники разомкнуть шеренгу на 2 шага влево и приступить к проверке приема удара (отбива) вправо у каждого бойца отдельно. Проверяемый боец делает два шага вперед и принимает положение «к бою». Руководитель подает палку в правое плечо бойца, обозначая укол, боец, отбивая тренировочную палку, фиксирует положение отбива. После проверки всех бойцов перейти к самостоятельной проработке, для чего, показав, как подавать тренировочную палку, развести занимающихся по группам в 3—5 чел. и назначить старшего в подгруппе, который и подает палку. В дальнейшем, прием изучается с места у чучела.

Построение и расстановка чучел такая же, как и в основном уколе. Палку подают занимающиеся.

### Обучение с места (отбив вправо — основной укол)

Действия и команда руководителя	Действия занимающихся	Ошибки выполнения	Методические указания
<b>Первый этап</b>			
„Отбив вправо, остаться на отбиве" (предварительная)	Делают первый отбив и остаются в положении	1. Вялый отбив 2. Широкий размашистый отбив с дополнительным	Замечания должны быть конкретными и ясными. Подмечается самая



команда) „Подача палки в правое плечо" Исполнительная команда: „коли"	отбива	поворотом туловища 3. Не остается в положении отбива	главная и существенная ошибка на данный момент (исправив ее, указать на другие)
	Колют основным уколом и остаются в положении выпада с выдернутым штыком	См. „Основной укол"	Следует, чтобы после отбива штык был направлен по кратчайшему пути в цель.
«Вперед»	Уходят, приняв положение „к бою"	См. „Уход"	Если укол произведен неудачно, следует его повторить, оставаясь на выпаде. Только после этого — „уход"
<b><i>Второй этап</i></b>			
«Отбив вправо, основной укол остаться на выпаде» (предварительная команда)	Делают отбив, наносят основной укол, оставаясь на выпаде	Спешит делать выпад	В начале обучения можно допустить небольшую паузу между отбивом и уколом. В дальнейшем после отбива нужно добиваться немедленной атаки уколом
«Вперед»	Уход в положение „к бою"		
<b><i>Третий этап</i></b>			
«Отбив вправо, основной укол» предварительная команда. Подача палки, исполнительная команда: «Коли»	Делают отбив вправо — основной укол и уходят в положении „к бою"	Суетится, не делает четко конечного движения отбива	Не приступать к следующему этапу обучения, не добившись слитного и четкого выполнения приема с места
«Отбив вправо, основной укол на шаг (бегу) вперед» (подает	С расстояния 10—15 м двигаются шагом (бегом)	1. Медленно и вяло двигается 2. Идет «парадным шагом»	Начинать следует с равномерного шага скоростью 110—120 шагов в минуту;

палку на расстояние выпада бойца)	самостоятельно принимают положение „к бою“, делают отбив вправо — основной укол, уход.	3. Болтается штык 4. Излишняя суетливость в выполнении приема	постепенно ускоряя темп — довести до бега. Прием при всех темпах делается отчетливо и быстро
-----------------------------------	--	--	---

В дальнейшем совершенствование навыка идет в поточном выполнении в темпе, близком к боевому, при использовании диагональной и круговой расстановки чучел, в сочетании с другими приемами, влево и т. д.

### Обучение приему отбив вниз — направо — укол

Шереножное обучение идет в том же плане, как при обучении отбива вправо. Расстановка чучел фронтальная.

### Обучение с места (отбив вниз — направо — основной укол)

Действия и команда руководителя	Действия занимающегося	Ошибки выполнения	Методические указания
<i>Первый этап</i>			
«Отбив вниз — направо» «Остаться на отбиве» (предварительная)  Подача палки в правое бедро (исполнительная)	Делает отбив вниз-направо и остается в положении отбива	1. Отбив не сделан винтообразно, а сверху вниз. 2. Приклад остался у предплечья (винтовка взята на себя) 3. Не остается в положении отбива 4. Не сваливает винтовку влево	Следует указать на необходимость производить движение не напряженным и руками, а свободными, крепко сжав винтовку
„Коли“	Делает укол с выдергиванием штыка и остается на выпаде	Те же, что в основном, уколе	только в момент нанесения удара
„Вперед“	Уход в положении к бою	Те же, что в уходе	
<i>Второй этап</i>			
«Отбив вниз направо — укол» (предварительная) Подача палки (исполнительная)	Делает отбив и укол с выдергиванием штыка и выпадом, оставаясь на	1. Те же, что в первом этапе 2. Спешит сделать выпад 3. Укол произведен с	Добиться производства кратчайшим путем укола после отбива

	выпаде	замахом	
«Вперед»	Уходит в положении „к бою”	Те же	
<b>Третий этап</b>			
«Отбив вниз — направо, основной укол» (предварительная) Подача палки (исполнительная)	Делает отбив вниз-направо, укол с выдергиванием штыка и уход в положение «к бою»	1. Те же, что в первом этапе 2. Излишняя топорливость, отчего отдельные элементы движения выполняются неточно	Требовать четкого выполнения каждого элемента
<b>Четвертый этап</b>			
Отбив вниз направо основной укол на шаг (бегу)	С расстояния 10—15 м двигается шагом (бегом) Самостоятельно принимает положение „к бою”	Те же, что в приеме „отбив” вправо (четвертый этап)	
«Вперед» (подает палку на расстояние выпада бойца)	Делает отбив, укол и уход в положение „к бою”		

Совершенствование навыка проводится так же, как в отбиве вправо.

### **Отбив влево — основной укол**

Методика обучения приему «отбив влево — основной укол» проходит в том же плане, как «отбив вправо — основной укол», но руководитель с тренировочной палкой стоит с другой стороны чучела, а боец после отбива укола уходит вправо.

### **Методика обучения ударам прикладом**

Практическое изучение ударов прикладом производится по шару тренировочной палки, поставленному для удара преподавателем.

Последовательность выполнения приема из положения «к бою».

- 1) Отбив.
- 2) Сближение — подскоком или шагом, в зависимости от дистанции.
- 3) Удар прикладом.
- 4) Возвращение в положение «к бою» и уход.

В первом этапе обучения прием выполняется, по разделением. Предварительная команда руководителя указывает бойцу, какой элемент

приема следует выполнить, а подача палки для отбива или удара прикладом будет являться исполнительной командой. Для сближения подается команда: «подскок», а для ухода — «вперед».

Во втором этапе сочетаются первые два элемента, в третьем — три элемента и т. д. В дальнейшем прием выполняется на шаг и на бегу, а также в сочетании с другими приемами и действиями бойца в осложненной обстановке.



Рис. 270. Шереножная расстановка бойцов для изучения положения «к бою» и подскоков.

### Обучение приему отбив влево — удар прикладом сбоку

В шереножном строю. После образцового показа, рассказа и тактического обоснования приема изучается подскок.

Для изучения подскока бойцы работают без оружия в шеренге лицом к руководителю. Команда: «подскок с левой ноги — вперед», «подскок с правой ноги — вперед» (рис. 270). В обоих случаях остается позади правая нога.

Из положения «к бою» правой ногой—делать подскок с правой вперед нецелесообразно.

### Обучение с места

Команда и действия руководителя	Действия занимающегося	Ошибки выполнения	Методические указания
<i>Первый этап</i>			
«Отбив» (предварит.) Подача палки (исполнит)	Делает отбив влево	Те же, что в отбиве вправо	
«Подскок»	Делает подскок	1. Винтовка изменила свое положение после отбива 2. Выпрямленные ноги 3. Не рассчитал дистанции 4. Правая нога оказалась впереди	Следить за быстротой и мягкостью исполнения

«Удар» (предварительная) Подача палки (исполнительная)	Производит удар и остается в этом положении	1. Удар вялый 2. Удар произведён сверху вниз 3. Не приставлена правая нога 4. Удар произведен не острым углом приклада	Повторить элементы только в связи с предыдущим
«Вперед»	Принимает положение «к бою» и уходит	1. Штык переброшен не через верх, а через сторону 2. Уходит раньше, чем принял положение «к бою»	
<b>Второй этап</b>			
«Отбив влево — подскок» (предварит.) Подача палки (исполнит)	Делает отбив, подскок и остается в этом положении	Большая пауза между отбивом и подскоком	Добиться слитности с подскоком. Подскок должен быть максимально быстрым
„Удар“ (предварит.) Подача палки (исполнит)	Производит удар и остается в этом положении	Те же, что и в первом этапе	Правая рука остается под прямым углом, кисть левой - у пояса, штык ниже приклада. Корпус слегка наклонен вперед
«Вперед»	Принимает положение «к бою» и уходит	Те же, что в первом этапе	
<b>Третий этап</b>			
«Отбив влево — подскок — удар» (предварит.) Подача палки (исполнит)	Делает отбив — подскок — удар и остается, в положении удара	Те же, что в первом этапе	Добиваться слитности отбива, подскока—удара. Требовать точного выполнения каждого элемента

После изучения по разделениям прием прорабатывается группами с проверкой руководителем.

В последующем обучений, в движении на шаг и на бегу, прием изучается без разделений. Для самостоятельной работы предварительно следует тщательно изучить подачу тренировочной палки с занимающимися.

Другие приемы ударов прикладом изучаются в такой же после-

довательности. Совершенствование приема идет в поточном выполнении с расстановкой.

### Методика обучения повторных атак с уколом

Обучение и тренировку в повторных атаках следует производить сначала на чучелах при находящихся возле них бойцах, с тренировочными палками. Например:

**Первый случай** — боец наносит укол в стоящее на колесах чучело, а в тот момент, когда конец штыка подходит к чучелу, другой боец откатывает чучело на 1—2 шага назад. Боец, наносивший укол, должен немедленно повторить атаку, сделав шаг или выпад вперед ногой, находившейся сзади при первом уколе.

В этом приеме можно тренироваться и иначе: боец, стоящий у чучела, держит перед ним тренировочную палку шаром вперед, в который другой боец и пытается нанести укол. В тот момент, когда штык, приближается к шару, шар убирается назад, а боец, наносивший укол, должен немедленно повторить атаку, сделав шаг или выпад вперед ногой, находившейся сзади.

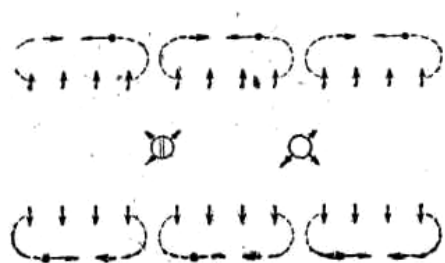


Рис. 271. Изучение приемов ударов прикладом по группам.

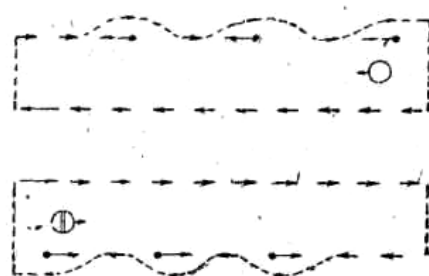


Рис. 272. Поточный порядок в колоннах при изучении ударов прикладом.



Рис. 273. Поточный круговой порядок при изучении ударов прикладом.



Рис. 274. Индивидуальная проверка.

**Второй случай** — боец наносит укол в стоящее чучело, а в этот момент другой боец, стоящий возле чучела, отбивает тренировочной палкой винтовку первого бойца в ту или другую сторону и не наносит ответного укола.

Боец, наносивший укол, должен немедленно, сделав перевод, повторить атаку коротким уколом.

**Третий случай** — проводится последовательное сочетание второго и

первого случаяв.

Для выработки, чувства дистанции и концентрации внимания бойца следует применять передвижения чучела с разными скоростями на идущего бойца. При этом, неожиданно, перед самым уходом, останавливать чучело, откатывать его назад или двигать вперед. С точки зрения последовательности прохождения курса повторные атаки можно проводить со второго занятия.

Повторные атаки ударом приклада изучаются по тому же принципу, как и уколы. В момент удара бойца руководитель убирает шар тренировочной палки, требуя повторного удара прикладом или удара режущим штыком.

Методика обучения режущим штыком та же, что и при изучении ударов прикладом.

Проверка и индивидуальная работа должны проводиться по схемам, изображенным на рис. 271, 272, 273, 274.

## **Глава тринадцатая**

### **БОЙ С КОРОТКИМ ОРУЖИЕМ\***

#### **I. ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ**

К короткому оружию относятся: винтовка без штыка, малая лопата, большая саперная лопата и др.

В отличие от штыка тактика боя с коротким оружием является преимущественно тактикой активной обороны. Основной принцип боя — предварительный вызов противника на атаку.

Обучение приемам строится на взаимодействии работающего коротким оружием с работающим тренировочной палкой. Действия обоих должны быть по возможности реальны, т. е. действующий палкой должен наносить «настоящий укол», а действующий коротким оружием брать хорошую защиту и наносить полноценный удар. Сбивать оружие (палку) нужно в последний момент, когда определилось положение.

Вначале приемы изучаются по элементам и в целом — с места, а затем уже в движении (шагом, бегом), но с обязательным условием: на расстоянии 4—5 м от подающего палку (противника) остановиться и принять наиболее выгодное оборонительное положение.

При изучении каждого приема необходимо дать его тактическое обоснование и продемонстрировать приемы с настоящим оружием.

Техника приемов боя состоит из приемов с коротким оружием, которое держат двумя руками (винтовка без штыка, большая лопата, лом и т. д.), и с оружием, которое держат одной рукой (малая лопата, ключ танкиста, топор и т. д.).

В виду однородности работы с обоими видами короткого оружия в дальнейшем описывается лишь техника и методика приемов боя с винтовкой

---

\* Автор – М.Лукичев.

без штыка и с малой лопатой.

## II. ВИНТОВКА БЕЗ ШТЫКА

### Положение «к бою» (вызов)

Это положение наиболее выгодное как для обороны, так и для вызова противника на укол. Имеются три положения «к бою», вызывающие противника на укол: 1) справа от винтовки; 2) слева от винтовки и 3) вызывающее противника на укол вниз (рис. 275, 276, 277).



Рис. 275. Положение «к бою» — вызов на укол справа.



Рис. 276. Положение к «бою» — вызов на укол слева.



Рис. 277. То же — вызов на укол вниз.

Техника выполнения этих положений та же, что и для винтовки со штыком. Поскольку, однако, эти положения оборонительные, ноги расставляются немного шире и больше сгибаются. Винтовка для верхних вызовов опускается больше вниз, приклад отходит от предплечья, дульная часть винтовки отводится влево или вправо. Для вызова на укол вниз винтовка приподнимается немного выше, чем в положении «к бою» для винтовки со штыком. Все положения принимаются с расчетом вызова противника на укол в открытую часть тела, чтобы затем сбить этот укол и тотчас же нанести противнику ответный удар.

Команда для выполнения положения «к бою» следующая: «для вызова противника (справа, слева, вниз) на укол к бою».

Методика обучения та же, что для приемов с винтовкой со штыком (вначале с места, а затем на ходу и на бегу). При обучении «к бою» на ходу и на бегу необходимо учесть, что в момент принятия положения «к бою» обучающийся должен сразу останавливаться и принимать оборонительное положение (этого не требуется для винтовки со штыком).

### «Отбив вправо — тычок»

Выполняется из положения «к бою» с вызовом противника на укол справа от винтовки. Техника выполнения такая же, как и с винтовкой со штыком при приеме «отбив вправо — основной укол». После резкого, короткого отбива оружия противника винтовкой делают замах, как при коротком уколе, затем с



выпадом сзади стоящей ногой наносится сильный тычок концом ствола в шар (лицо, область солнечного сплетения противника). Немедленно после нанесения тычка винтовка отдергивается назад и посылается вперед — вправо от противника, в направлении дальнейшего движения бейца. Команда для выполнения: «отбив вправо — тычок» (рис. 278, 279, 280).



Рис. 278. Отбив вправо винтовкой без штыка.

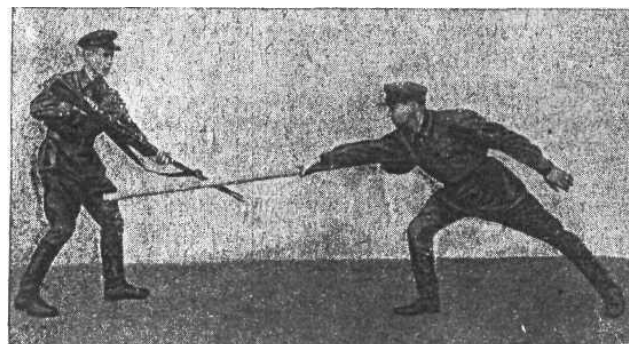


Рис. 279. Отбив вниз направо винтовкой без штыка.



Рис. 280. «Тычок» винтовкой без штыка после отбива вправо и вниз направо.

### «Отбив вправо — горизонтальный удар справа — налево»

Выполняется также из положения «к бою» с вызовом противника на укол справа от винтовки. Этот удар применяется в случаях, когда при отбиве своя винтовка уйдет сильно вправо. Этот размах и используют для нанесения противнику удара по голове или шее справа-налево. Выполняется удар двумя основными способами:

**Первый способ** (если противник при уколе не мог остановиться и оказался близко от бойца): ствольной частью винтовки справа-налево противнику наносится удар по голове. При нанесении удара/ используется вес тела бойца, для чего делается небольшой поворот правым плечом в сторону удара; одновременно правая нога толчком несколько придвигается вперед к левой и ставится на переднюю часть стопы (получается движение, напоминающее толкание ядра).

**Второй способ:** если противник после отбива его оружия оказался далеко от бойца, тогда надо сделать скачок вперед (по типу скачка вперед при выполнении приема «отбив влево — удар прикладом сбоку»). Скачок должен помешать противнику повторить атаку. В момент скачка делается также

дополнительный замах винтовкой, отчего удар приобретает большую силу. Техника выполнения удара такая же, как и при первом способе. Команда для выполнения: «отбив вправо — горизонтальный удар справа налево».

### **«Отбив вниз — направо — тычок»**

Выполняется из положения «к бою» с вызовом на укол вниз. Техника нанесения тычка такая же, как при «отбиве вправо — тычок». Отбив лишь производится не вправо, а вниз — направо (см. в главе о приемах штыкового боя — винтовкой со штыком, технику выполнения «Отбив вниз — направо»); Команда для выполнения: «отбив вниз — направо — тычок».

### **«Отбив вниз — направо — удар прикладом сбоку»**

Производится из положения «к бою» с вызовом на укол вниз. После отбива, если противник оказался близко, ему наносится острым углом приклада удар сбоку в голову. Техника выполнения удара такая же, как и в приеме «отбив влево — удар прикладом сбоку» при выполнении его винтовкой со штыком.

Команда для выполнения: «отбив вниз — направо — удар прикладом сбоку».



Рис. 281. Отбив влево.



Рис. 282. Удар ствольной частью после отбива влево.



### **«Отбив влево — удар прикладом сбоку»**

Выполняется из положения «к бою» с вызовом на укол (аналогично приему с винтовкой со штыком). Команда для выполнения: «отбив влево —

удар прикладом сбоку».

### «Отбив влево — горизонтальный удар слева — направо»

Производится из положения «к бою» с вызовом на укол влево от винтовки. Этот прием выполняется в случае, если противник оказался близко от бойца в результате встречного движения. После отбива делается дополнительно небольшой замах (в сторону отбива) и затем, движением рук и туловища слева — направо, наносится удар в голову противника дульной частью винтовки. Команда для выполнения «отбив влево — горизонтальный удар слева направо» (рис. 281, 282, 283).

### «Отбив влево — тычок»

Выполняется из положения «к бою» с вызовом на укол влево от винтовки. Техника выполнения ничем не отличается от выполнения приема «отбив влево — укол» в штыковом бою. В остальном техника аналогична технике «отбив вправо — тычок». Команда для выполнения: «отбив влево — тычок».

Применяются и другие приемы, как-то: «отбив влево — удар прикладом вперед», «отбив влево — удар прикладом снизу» (или сбоку). Техника выполнения аналогична приемам с винтовкой со штыком.



Рис. 284. Положение «к бою» — вызов большой лопатой на укол вниз.



Рис. 285. То же на укол влево.



Рис. 286. То же на укол вверх или вправо.



Рис. 287. «Тычок» большой лопатой.



Рис. 288. Горизонтальный удар справа налево большой лопатой.

### III. БОЛЬШАЯ ЛОПАТА

Техника этих приемов сходна с приемами боя с винтовкой без штыка. Несколько отличается лишь положение «к бою» (вызов).

Существуют три основных положения вызова (лопата держится так же, как винтовка, вызовы различаются по положениям лотка): 1) вызов на укол справа от лопаты — вогнутая поверхность лотка направлена вправо — вверх; 2) вызов на укол слева от лопаты. Вогнутая поверхность лотка направлена точно вправо; 3) вызов на укол вниз от лопаты. Лопата держится так же, как и при вызове вправо, но приподнимается немного выше (рис. 284—288).

### IV. МАЛАЯ ЛОПАТА

Существуют два основных вызова (положения «к бою») противника на укол — слева или справа от лопаты.

В *первом случае* (слева от лопаты) лопата держится правой полусогнутой рукой почти за конец рукоятки. Рука с лопатой отведена вперед — вправо. Вогнутая поверхность лотка лопаты направлена влево — вниз и находится на уровне головы. Левая рука слегка согнута перед туловищем и готова для отбива и захвата оружия противника. Ноги расставлены немного шире, чем при положении «к бою» с винтовкой со штыком, слегка согнуты в коленях, правая нога впереди.

Из этого положения, в зависимости от направления оружия противника, можно делать отбивы: влево, вниз — налево, вниз — направо; чаще всего применяется отбив вниз — направо.

Во *втором случае*, когда вызов противника на укол сделан справа от лопаты, последняя держится в правой руке но слегка поддерживается и левой (в момент отбива она дает направление и, добавляя силу, опускается); лопата отведена влево. Положения ног и туловища такое же, как и в первом случае. Впереди любая нога по удобству бойца. Из этого положения могут производиться отбивы вправо или вниз — направо (рис. 289, 290).



Рис. 289. Положение «к бою» — вызов малой лопатой на укол влево, вниз налево и вниз направо от лопаты.



Рис. 290. То же — вызов на укол вправо от лопаты.

Команда для выполнения вызова: «для вызова противника от лопаты на укол (справа, слева) — «к бою»».

В большинстве случаев при бое с малой лопатой почти одновременно с отбивом необходимо приблизиться к противнику. Сближение необходимо для предупреждения повторной атаки противника и для захвата его оружия свободной левой рукой, а также для нанесения ему удара. Сближение производится быстрым шагом, подскоком или двумя шагами вперед. В момент сближения производится замах лопатой для большей силы удара.

Отбивы производятся преимущественно трубкой лопаты или тыльной, частью лопаты.

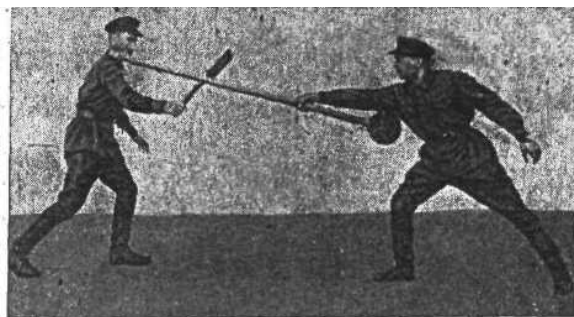


Рис. 291. Отбив вправо.



Рис. 292. Подскок с замахом.

### **«Отбив вправо — режущий удар справа налево».**

Производится из положения вызова на укол справа от лопаты. Отбив производится резким движением правой руки, вооруженной лопатой, с одновременным незначительным поворотом туловища вправо (рис. 291). Сразу же за отбивом следует сближение (рис. 292). Если в положении вызова впереди находилась левая нога, то делаются два быстрых шага вперед или подскок. Если же впереди была правая нога, то делается широкий шаг вперед с левой. Во время сближения производится дополнительный замах вправо и справа налево ребром лопаты наносится режущий удар по голове или шее противника, корпус слегка поворачивается влево. Правая нога приставляется несколько вперёд к левой и ставится на переднюю часть стопы (рис. 293).

Предварительная команда: «отбив вправо — режущий удар справа налево». По этой команде принимается положение вызова. Исполнительная команда: «подача палки», выполнение приема слитно без разделений.

### **«Отбив вниз — направо—режущий удар справа — налево»**

Выполняется из положения вызова на укол справа от лопаты (если ее немного приподнять выше) или слева. Отбив производится резким полукруговым движением правой руки — с лопатой по направлению вниз — направо (рис. 294). Сближение происходит так, как указано на рис. 295. Во время сближения делается дополнительный замах вправо — назад и наносится удар справа — налево. Техника выполнения удара такая же, как и после отбива вправо, аналогична и команда для выполнения (рис. 296).



Рис. 293. Режущий удар справа налево.



Рис. 294. Отбив вниз направо.



Рис. 295. Подскок с замахом.



Рис. 296. Режущий удар:

### «Отбив влево — режущий удар слева направо»

Производится из положения для вызова на укол слева от лопаты. Отбив выполняется резким движением правой руки с лопатой влево, и немного вниз, при этом корпус незначительно поворачивается влево. Сближение происходит так же, как указано на рис. 295. В момент сближения делается дополнительный замах влево и небольшой поворот корпуса влево. Левая нога, приставляется вперед к правой на переднюю половину стопы. Наносится удар слева направо по голове или шее противника. Команда для выполнения аналогична команде при отбиве вправо.

## V. ДЕЙСТВИЯ (ПОДАЧИ) ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПАЛКОЙ

При изучении приемов боя с коротким оружием противника и его оружие заменяют тренировочной палкой. К одному из концов палки прикрепляется набитый кожаный шар («голова противника»), а к другому концу — небольшой резиновый мяч, служащий для смягчения укола в случае неудачного отбива бойцом палки. Действия тренировочной палкой складываются из двух основных элементов: 1) нанесение бойцу «укола» в открытую часть тела (туда, куда боец вызывает) и 2) после отбива этого «укола» подставка тренировочной палки для нанесения удара.

«Укол» наносится концом палки, к которому прикреплен резиновый мяч. Для удара подставляется другой конец палки, имеющий шар. Подставлять этот

конец палки нужно в то место, где бы в действительности находилась голова противника. Все действия тренировочной палкой, называются подачей.

**Основной способ подачи тренировочной палки.** Палка держится правой рукой за середину — хватом сверху; вперед направлен конец палки без шара. Подающий палку стоит на прямых ногах, левая рука свободно опущена. Для нанесения укола подающий палку приближается к бойцу и выпрямляет правую руку, посылая палку вперед в желаемом направлении; одновременно делается широкий шаг вперед с правой ноги. После отбива бойцом палки сбитый конец её ловится левой рукой хватом сверху (правая, рука продолжает, держать за середину). Одновременно левой ногой делается шаг влево и немного назад, правая нога подтягивается к левой. Теперь вперед выставлен, конец палки с шаром. После нанесения бойцом удара по шару делается маленький шаг назад.

### **Общие замечания**

1) Подающий палку всегда должен находиться в противоположной стороне от направляемого удара, ибо возможны случаи вылета оружия из рук выполняющего прием. Поэтому при ударе справа налево подающий палку уходит в правую сторону (к при ударах слева направо — в левую, сторону).

2) Для всех горизонтальных ударов коротким оружием конец палки с шаром должен направляться точно вперед, а для всех тычков он должен незначительно оттягиваться назад.

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ И ПРОРАБОТКЕ МАТЕРИАЛА**

Приемы боя с коротким оружием в основном должны изучаться попарно. Вначале приемы отрабатываются на месте. Затем начинается их совершенствование на шагу. Подающий палку и работающий с оружием при этом движутся друг на друга. Последний, не доходя до подающего 4—5 метров, останавливается и принимает положение вызова. Работающий с палкой атакует в открытую часть тела. Отработка начинается при медленном движении, темп постепенно усиливается и доходит до бега, причем направление все время меняется. Отработка приемов происходит в комплексных тренировках с включением туда преодоления препятствий и гранатометания.

Окончательное закрепление приемов боя с коротким оружием происходит в тренировке против работающего фехтовальной винтовкой.

До перехода к свободному бою занимающиеся должны поработать по заданию преподавателя над отдельными упражнениями. Например: 1) работающий с коротким оружием вызывает на укол в правую часть тела; работающий с фехтовальной винтовкой стремится нанести основной или длинный укол в открытую часть тела; 2) работающий с коротким оружием должен сбить оружие вправо, произвести сближение (если это нужно) и нанести горизонтальный удар справа — налево.

Необходимо обратить внимание на то, чтобы удары, наносимые коротким

оружием, были только оборонительными, ограничиваясь лишь легкими касаниями. Чтобы научиться своевременному принятию защиты и улавливанию нужного момента защиты, необходимо включать в упражнения атаки с обманами. Так как левая рука остается свободной при сближении, следует тренировать навыки захвата оружия противника свободной рукой.

Далее можно переходить к соревнованиям: кто первый нанесет укол или, отразив палку, даст «удар». Этот вид тренировки, кроме совершенствования техники, вырабатывает и тактику ведения боя.

В уроках должна быть и инструкторская практика (в виде парной работы и работы одного с группой в 3—5 человек и т. д.). Следует включать побольше элементов внезапности и приучать к разнообразию вызовов.

Перед каждым занятием необходимо проверять состояние оружия и палок. Занятия с неисправным инвентарем не допускаются.

## **Глава четырнадцатая**

### **ПРИЕМЫ БОЯ НЕВООРУЖЕННЫХ И НЕВООРУЖЕННОГО ПРОТИВ ВООРУЖЕННОГО\***

#### **А. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ**

Нередки случаи, когда боец теряет в рукопашном бое возможность действовать оружием. В этом случае надо уметь пользоваться специальными приемами ведения боя, позволяющими защищаться от вооруженного и невооруженного противника и нападать на него.

Изучение соответствующих приемов бон производится на матах размером 6 х 6 м (типа мата, применяемого в борьбе) или на травяной площадке. Занятия проводятся попарно. Пары подбираются примерно по росту, весу и силе. Элементы приемов надо производить в одну сторону одновременно всеми парами, чтобы обезопасить их от столкновения друг с другом. Костюмом для занятий может служить обыкновенная крепкая гимнастерка или специальный халат, внешне схожий с обыкновенным пиджаком. Гимнастерка или халат опоясываются матерчатым поясом длиной в 125 см и шириной в 5 см. На ковре работают босиком или в носках, а на площадке — в мягких туфлях.

#### **Б. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

В учебной работе необходимо обеспечить: 1) изучение приемов без сопротивления партнера; 2) проведение болевых или удушающих приемов без резкого и сильного рывка; 3) уточнение всех моментов страховки и само страховки; 4) тупое оружие без зазубрин и без выступающих металлических частей. Сигналом прекращения боевого приема служит хлопок

---

\* Автор – И.В.Васильев



по коври, телу партнера или возглас «есть». По этому сигналу проведение приема моментально прекращается.

Последовательность изучения приема должна быть примерно такая же, как и в рукопашном бою: 1) показ приема руководителем в нормальном темпе; 2) показ приема в медленном темпе с анализом ошибок и выделением основных движений; 3) обоснование техники и тактики приема; 4) изучение приема группой по элементам; 5) изучение группой всего приема в целом в медленном темпе, с исправлением ошибок; 6) активная проработка приема парами (самостоятельно).

Руководитель, показывая прием, должен остановиться на разучивании отдельных моментов работы рук и ног, корпуса, защиты и тактическом обосновании приема. Только после того как занимающиеся хорошо усвоили основные движения и выполняют их точно и достаточно быстро, можно переходить к активной работе в парах.

Для закрепления навыков и воспитания боевых качеств необходимо практиковать проведение соревнований по «борьбе-бою» (двух невооруженных) и «вольному бою» (невооруженного с вооруженным винтовкой).

Боевые приемы подразделяются на две группы: а) приемы для боя двух невооруженных и б) приемы боя невооруженного против вооруженного.

Каждая из этих групп состоит из подготовительных упражнений и основных приемов.

Подготовительные упражнения имеют целью научить: а) самостраховке (т. е. способам правильного падения, при которых исключается опасность ударов головой или спиной о твердый грунт); б) страховке (т. е. способам поддержки своего партнера при проведении бросков и падении его на ковер или на землю); в) удушающему захвату, или захвату конечности на рычаг (перегибание против сустава). При этом надо обеспечить такое проведение приемов, чтобы не причинить партнеру боли и травм.

Боевые приемы проводятся, как правило, серией элементов, следующих один за другим, и состоят из: а) защиты — подставления своей руки или обеих рук под ударяющую руку противника, отвода или отбива оружия противника; б) захвата руки противника после защиты и в) приемов контрнападения, т. е. ударов ногами, захвата суставов руки или ноги на рычаг, броска подножкой, удушающего захвата или действия оружием противника после его обезоруживания.

## **В. САМОСТРАХОВКА**

### **І. ПАДЕНИЕ НА СПИНУ**

Сделать глубокий присед на носках, разводя колени в стороны. Руки вытянуть вперед на уровне плеч. Подбородок опустить вниз и прижать к груди, корпус согнуть вперед (рис. 297). Падая назад, сесть на ковер, сохраняя положение приседа, и перекатиться на спину до касания лопатками ковра; в

последний момент остановить движение хлопком ладонями по ковру (рис. 298).



Рис. 297. Исходное положение в приседе.



Рис. 298. Падение на спину из приседа.



Рис. 299. Падение на бок.

## II. ПАДЕНИЕ НА БОК

Проводится в той же последовательности с той лишь разницей, что удар (хлопок) по ковру производится одной рукой, находящейся при падении внизу (рис. 299).

## III. КУВЫРОК ЧЕРЕЗ ПРАВОЕ ПЛЕЧО

Стать на правое колено на расстоянии 40—50 см от левой ступни. Левая рука плотно прилегает ладонью к ковру у носка левой ноги пальцами внутрь, а правая рука пропускается назад между ног (пальцами назад). Корпус слегка поворачивается влево, голова прижата к левому плечу (рис. 300). Подавая плечо вперед, оттолкнуться правой ногой от ковра вперед. Перекат идет последовательным прикосновением по всей плоскости правой руки (рис. 301): от кисти, через правое плечо, правую лопатку, левую лопатку, на левый бок (рис. 302). При правильном исполнении кувырка после переката ноги должны быть направлены прямо вперед.



Рис. 300. Исходное положение (кувырок вперед через плечо).



Рис. 301. Момент кувырка.



Рис. 302. Конечное положение.

## Г. СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

Во время броска падающий принимает положение на боку, не отпуская руки, держащей за халат партнера. (Бросающий всегда обязан страховать партнера, удерживая его за рукав под локтем захваченной руки (рис. 303), и

этим предохранять его от возможного удара головой или спиной). В реальной боевой обстановке рука бойца, произведшая захват противника под локтем, должна действовать в обратном направлении, т. е. способствовать усилению удара головой или спиной противника о землю.



Рис. 303. Страховка;



Рис. 304. Момент замаха ногой (задняя подножка).



Рис. 305. Положение при проведении подножки под одну ногу.

## Д. ТЕХНИКА ПРИЕМОВ БОЯ НЕВООРУЖЕННЫХ

### І. ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА ПОД ОДНУ НОГУ

Оба в правой стойке. Захватить левой рукой под локтем правой руки, а правой рукой на груди одежду противника. Левую ступню подставить на уровень правой ступни противника и одновременно потянуть противника правой рукой на его выставленную вперед правую ногу. Поднять свою правую ногу, согнутую в колене, влево — вверх — вперед (рис. 304). При шаге левой ногой тяжесть тела перенести на левую согнутую ногу. Правая нога прямая, стоит на полной ступне. Круговым (подсекающим) движением вправо и назад подставить вытянутую правую ногу под сгиб правой ноги противника (рис. 305). Одновременно делая сильный поворот рук и корпуса влево — вниз, бросить противника.

### ІІ. ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА ПОД ДВЕ НОГИ

Тот же бросок, но правая нога ставится на подножку так, чтобы пятка правой ноги соприкасалась с пяткой сзади стоящей ноги противника (рис. 306).

### ІІІ. ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Оба в правой стойке. Становясь на левое колено, захватить левой рукой правую ногу противника снаружи у пятки. Правую ладонь поставить на внутреннюю часть правого колена противника (ладонь обращена пальцами к бойцу). Затем, придерживая левой рукой правую ногу противника, правой рукой сильно нажать в колено противника влево (рис. 307). При падении противника левой рукой поднять его правую ногу вверх для усиления броска и обеспечения падения противника на спину.



Рис. 306. Задняя подножка под две ноги.



Рис. 307. Выведение из равновесия.

#### IV. КОНТРНАПАДЕНИЕ ПРОТИВ ОБХВАТА ТУЛОВИЩА СПЕРЕДИ И СЗАДИ

##### Первый случай.

*Нападение.* Обхват туловища спереди.

*Контрнападение.* Упор или удар руками в нос и одновременно удар коленом в низ живота противника (рис. 308). Удушение «ошейником» (рис. 309). Захват правой рукой шеи противника, левая рука предплечьем упирается в горло и, с силой сжимая руки, производит удушение противника.

##### Второй случай.

*Нападение.* Обхват туловища сзади.

*Контрнападение.* Удар затылком в лицо и пяткой в голень (рис. 310). Удар ребром ладони в низ живота, (рис. 311).



Рис. 308. Контрнападение против нападения спереди.



Рис. 309. Удушение ошейником.



Рис. 310. Удар затылком в лицо.



Рис. 311. Удар ребром ладони в низ живота.

#### V. ЗАЩИТА И КОНТРНАПАДЕНИЕ ПРОТИВ УДАРА НОГОЙ В НИЗ ЖИВОТА

*Нападение.* Удар ногой в низ живота.

*Защита.* Шаг правой ногой вправо – вперед, одновременно правой рукой отвести удар влево (рис. 312).

*Контрнападение.* Лево́й рукой снаружи захватить в сгибе колена правую ногу противника и сделать бросок «задняя подножка» (рис. 313). Этот бросок с захватом ноги снаружи можно провести и самостоятельным приемом (рис. 314).

и 315).



Рис. 312. Защита от удара ногой в низ живота.



Рис. 313. Захват ноги.



Рис. 314. Задняя подножка.



Рис. 315. Момент захвата ноги снаружи при задней подножке.

## VI. ПРИЕМЫ БОЯ НЕВОООРУЖЕННОГО ПРОТИВ ВООРУЖЕННОГО

### Нападение сзади с удушением

Тихо подойти к противнику сзади, захватить левой рукой за воротник и с силой потянуть к себе, одновременно надавливая ступней левой ноги (носком наружу) под колено левой ноги противника. Захватить правой рукой шею противника так, чтобы горло его оказалось в локтевом сгибе (рис. 316). Присесть, потом лечь на спину, увлекая противника на себя; затем захватить его ногами «в ножницы», скрестить ступни своих ног. Выпрямить с силой ноги, поднимая их вперед — вверх, левой рукой захватить свое правое запястье и, сгибая правую руку в локте, усилить удушающий захват. Под затылок противника подставить свое правое плечо (рис. 317).



Рис. 316. Захват шеи противника.



Рис. 317. Удушающий захват руками и ногами.

### Защита и контрнападение от удара сверху

Защита и контрнападение против нападения сверху (ножом, палкой, малой лопатой и др.) могут быть:

#### Первый случай.

**Нападение.** Противник наносит удар сверху любым оружием с выпадом

правой ногой.

**Защита.** Шаг левой ногой вперед — влево с одновременной подставкой рук, сложенных в «вилку», под наносящую удар руку противника (рис. 318). После этого захватить ее возможно ближе к кисти. Для «вилки» следует отвести большие пальцы обеих рук в стороны и наложить кисть правой руки на левую (большой палец у основания указательного).

**Контрнападение** состоит из слитного и немедленного, после захвата кисти противника, проведения приемов: 1) удар носком в голень или между ног противника; 2) выворачивания кисти наружу (рис. 319); 3) бросок задней подножкой (рис. 320); 4) после броска противника на землю нанести удар ногой в лицо, локоть или живот, с последующим продолжением выворачивания кисти и вырыванием оружия.



Рис. 318. Вилка от удара ножом.



Рис. 319. Выворачивание кисти наружу.



Рис. 320. Бросок задней подножкой.

### Второй случай.

**Нападение.** Противник наносит удар с выпадом левой ноги.

**Защита.** То же, что в первом случае.

**Контрнападение.** После захвата кисти противника (рис. 321) повернуться вправо на левой ноге, выкручивая при этом захваченную руку противника вовнутрь; правая нога ставится в направлении назад-вправо (рис. 322). Рука противника, вывернутая локтем вверх, захватывается под левое плечо, сильно зажимается подмышкой. При этом следует слегка навалиться корпусом на его плечо. Левое колено упирается в правое колено противника. В конечный момент нажать, правой рукой на правую кисть противника так, чтобы она согнулась, в сторону естественного сгиба. Кисть противника, вооруженная ножом, сгибается так, чтобы большой палец правой руки упирался в первую фалангу большого пальца руки противника (рис. 323).

Если противник был вооружен палкой или револьвером, то обезоруживание производится путем выкручивания оружия наружу (рис. 324).



Рис. 321. Защита вилкой.



Рис. 322. Выворачивание кисти во внутрь.



Рис. 323. Захват руки «пальцем на кисть».



Рис. 324. Обезоруживание путем выкручивания револьвера или ножа.



Рис. 325. Защита от удара снизу;



Рис. 326. Навальный момент ухода под руку.



Рис. 327. 2-й момент ухода под руку.



Рис. 328. Конечный момент выбивания ножа.

## Защита и контрнападение против нападения снизу

**Нападение.** Удар ножом снизу в живот.

**Защита.** Шаг правой ногой назад с одновременной подставкой сложенных в «вилку» рук под наносящую удар руку противника (рис. 325).

**Контрнападение.** Захватить вооруженную руку так, чтобы своя левая рука была на запястье, а правая обхватила предплечье противника выше левой руки. Отводя и поднимая вооруженную руку противника влево — вверх, сделать шаг своей правой ногой вправо под руку противника (рис. 326). Выворачивая вооруженную руку противника над своей головой, повернуться на своей правой ноге кругом, став лицом к спине противника (рис. 327). Отставить свою правую ногу назад и, удерживая кисть противника в своей левой руке правой рукой, выбить нож (рис. 328).

## Защита и контрнападение против револьвера

### Первый случай.

**Нападение.** Наведение револьвера в грудь или живот с шагом правой ногой.

**Защита.** Быстро сделать шаг левой ногой влево вперед с одновременным отбивом револьвера ладонью левой руки вправо (рис. 329). При этом большой палец опущен вниз, а остальные пальцы вытянуты вверх.

**Контрнападение.** Вместе с отбивом захватить левой рукой запястье противника, а правой — кисть или ствол револьвера. Удар носком между ног и выворачивание кисти наружу (рис. 330). Бросок задней подножкой (рис. 331). Если до падения противника на землю не удалось отобрать револьвера, то он отбирается после падения, с одновременным ударом ногой в голову противника или в область почек.



Рис. 329. Защита уходом влево.



Рис. 330. Выворачивание кисти и удар ногой.



Рис. 331. Бросок задней подножкой.



Рис. 332. Защита уходом вправо.



Рис. 333. Выворачивание револьвера с ударом ногой.

### Второй случай.

**Нападение.** Наведение револьвера в грудь или живот (положение ног безразлично).

**Защита.** Быстро сделать шаг правой ногой вправо—вперед с одновременным отбивом револьвера ладонью левой руки влево (рис. 332).

**Контрнападение.** Вместе с отбивом захватить левой рукой ствол револьвера и выворачивать его наружу. Одновременно предплечьем правой



руки нанести удар снизу вверх по предплечью правой руки противника ближе к запястью и удар носком между ног (рис. 333). При учебном выполнении и показе этого приема следует соблюдать особую осторожность при выкручивании револьвера во избежание перелома указательного пальца. В обстановке же действительной опасности для жизни этот прием производить возможно быстрее и резче.

### Против укола штыком с выпадом левой ногой

Защита и контрнападение против укола штыком с выпадом противника левой ногой вперед бывают:

#### Первый случай.

**Нападение.** Укол штыком в левую сторону тела бойца.

**Защита.** В момент нанесения противником укола быстро сделать шаг правой ногой вправо — вперед с одновременным отбивом винтовки ладонью левой руки влево, так же как и в защите от револьвера (рис. 334). Вместе с отбивом захватить дульную часть винтовки левой рукой.

**Контрнападение.** Подскочить к противнику, поставив левую ногу ближе к носку его левой ноги; одновременно с этим правая рука выносится вперед и сгибается в локте перед грудью (рис. 335).

Сейчас же после этого правой ногой производится «задний подбив» левой ноги противника с одновременным ударом ребром ладони правой руки по горлу, переносице или виску (рис. 336). Подбив наносится нижней частью голени в коленный сустав противника сбоку или под сгиб. Дальнейшим выпрямлением ноги наносится добавочный удар, вследствие которого нога противника отрывается от земли.

От правильного подбива ногой и удара рукой противник неизбежно должен упасть на землю. После подбива правая нога опускается на землю. Боец, схватив правой рукой шейку приклада, наносит противнику ступней правой ноги удар в локоть одной или обеих рук, в лицо или живот, отбирает винтовку и, если потребуется, наносит ему укол штыком.



Рис. 334. Защита от укола с уходом вправо.



Рис. 335. Замах на удар.



Рис. 336. Удар ребром ладони по горлу и подбив голенью под сгиб колена.

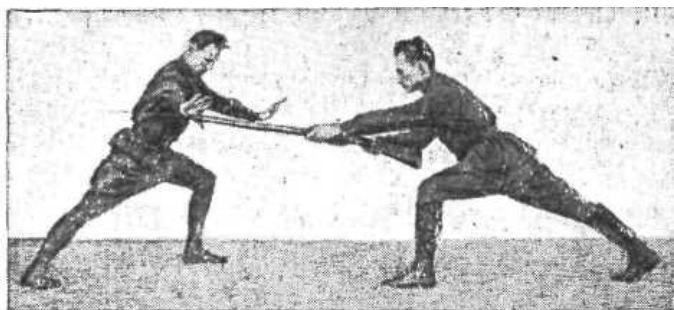


Рис. 337. Защита от укола с уходом влево.

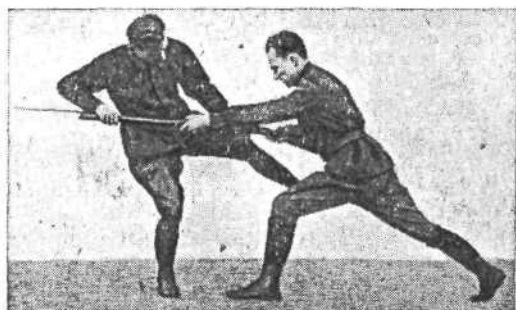


Рис. 338. Удар носком ноги между ног после защиты.



Рис. 339. Задняя подножка под одну ногу.

### Второй случай.

**Нападение.** Укол в правую сторону тела бойца с выпадом противника левой ногой вперед.

**Защита.** Отбив винтовки правой рукой с уходом левой ногой влево — вперед (исполняется так же, как в указанной выше защите, но в другую сторону) (рис. 337).

**Контрнападение.** После захвата дульной части винтовки правой рукой подскочить к противнику, поставив правую ногу ближе к носку его левой ноги, и немедленно захватить винтовку левой рукой под магазинную коробку (большой палец сверху), нанести удар носком левой ноги между ног противника (рис. 338). Одновременно с этим рвануть винтовку левой рукой от себя вверх, а правой — вниз, стараясь ударить прикладом противника в подбородок и бросить его на землю задней подножкой под его левую ногу (рис. 339).

### Против укола штыком с выпадом правой ногой

Против укола штыком с выпадом правой ногой вперед защита и контрнападение бывают:

#### Первый случай.

**Нападение.** Укол штыком в левую сторону тела бойца.

**Защита.** Отбив винтовки левой рукой с уходом правой ногой вправо — вперед (рис. 340).

**Контрнападение.** После захвата дульной части винтовки левой рукой

подскочить к противнику, поставив левую ногу ближе к носку его правой ноги и немедленно, ударив носком правой ноги между ног противника, сделать заднюю подножку с одновременным ударом правой рукой в локоть (рис. 341). После падения противника на землю нанести ему удар ногой в лицо, локоть или живот, отобрать винтовку и, если потребуется, нанести укол штыком.

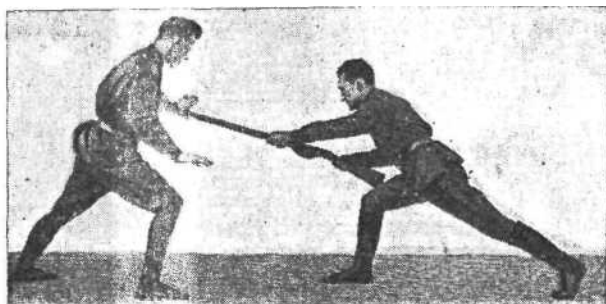


Рис. 340. Отбив с уходом вправо вперед.

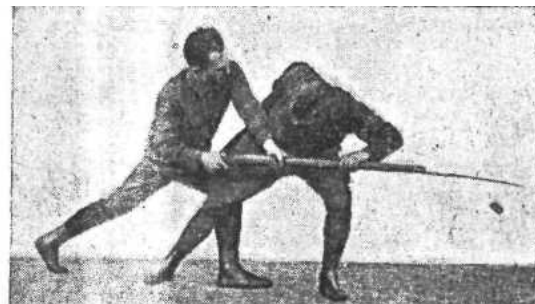


Рис. 341. Задняя подножка при выпаде правой.

### **Второй случай.**

**Нападение.** Укол штыком в правую сторону тела бойца (с выпадом противника правой ногой вперед).

**Защита.** Отбив винтовки правой рукой с уходом левой ногой влево — вперед.

**Контрнападение.** После захвата дульной части винтовки правой рукой подскочить к противнику, поставив свою правую ногу ближе к носку его правой ноги. Одновременно с этим левая, согнутая в колене, нога отводится назад, а левая рука выносится вперед и сгибается в локте перед грудью ладонью вниз. Сейчас же производится левой ногой задний подбив правой ноги противника с одновременным ударом ребром ладони левой руки по горлу, переносице или виску (рис. 342). Подбив наносится нижней частью голени в коленный сустав противника сбоку или под сгиб и усиливается добавочным ударом.

После падения противника нанести ему удар ступней в локоть, лицо или живот, а затем отобрать винтовку. Если потребуется, нанести укол штыком.



Рис. 342. Удар ребром ладони по горлу и подбив голенью под сгиб колена.

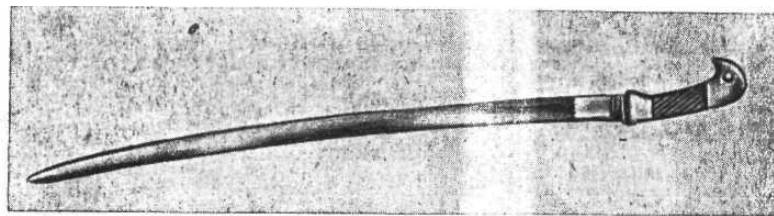


Рис. 343-Шашка кавалерийского образца.

## Глава пятнадцатая

### РУБКА\*

#### I. ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Оружие — шашка кавалерийского образца (рис. 343).

Существуют два способа держания шашки: первый — такой же, как и при держании эспадрона; второй — держание в обхват, за рукоятку всеми пальцами (рис. 344, 345).

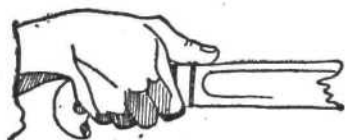


Рис. 344. Первый способ держания шашки.

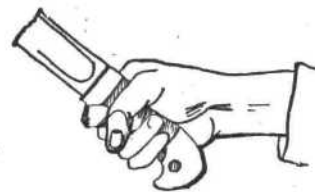


Рис. 345. Второй способ держания шашки.

Первый способ более удобен, так как большой палец, положенный на спинку рукоятки, направляет шашку как для укола, так и для удара.

Шашкой можно наносить удары и уколы.

При правильном ударе клинок проходит всегда в одной плоскости, так называемой «плоскости удара». Плоскость удара определяется локтем и кистью вооруженной руки и точкой, в которую наносится удар. Все удары должны быть режущими. Режущий удар получается тогда, когда лезвие клинка пересекает цель под острым углом. Чем больше угол, тем режущее действие удара меньше.

При уколе необходимо обращать внимание, чтобы клинок (и сила) направлялся в цель и находился под прямым углом к точке цели. При уменьшении этого угла до острого может получиться или режущий удар, или скольжение.

Исходное положение для рубки: ноги расставлены на ширину плеч и согнуты в коленях. Вооруженная рука слегка согнута в локтевом суставе и опущена вниз. Шашка вертикально, обухом касается плеча. Лезвие направлено вправо — вперед (рис. 346).

\* Авторы - В. М. Захаров и М. В. Сазонов.



Рис. 346. Исходное положение для рубки.



Рис. 347. Горизонтальный удар направо — момент замаха.

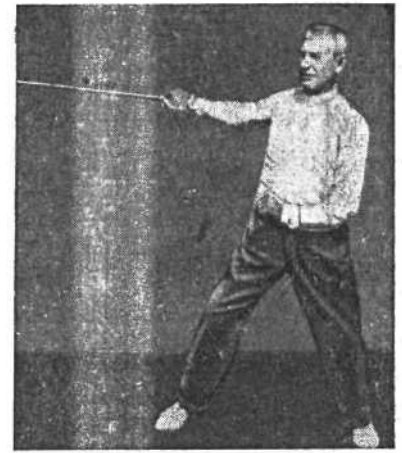


Рис. 348. То же — момент окончания удара.

## II. ТЕХНИКА РУБКИ

Различают три основных вида ударов шашкой: горизонтальные, косые и вертикальные.

**Горизонтальными** называются удары, наносимые, в горизонтальной плоскости, главным образом по целям, находящимся справа или слева. Удар направо производится так: корпус поворачивают влево; шашку относят к левому плечу так, чтобы кисть правой руки была немного выше левого плеча, и шашка заносится над плечом возможно больше назад; вслед за этим, быстрым и энергичным движением слева направо, выпрямляя вооруженную руку, производится удар по цели с оттяжкой назад в момент прорезания цели. После удара шашка проносится над головой и возвращается в исходное положение (рис. 347, 348). Удар налево: рука с шашкой разгибается в локте и вытягивается вправо на уровне плеч; лезвие шашки направлено вперед, кисть руки повернута пальцами вверх. Вслед за этим быстрым и энергичным движением справа налево наносится удар с оттяжкой в момент прорезания цели. После удара шашка проносится над головой и возвращается в исходное положение (рис. 349, 350).



Рис. 349. Горизонтальный удар налево — момент замаха.



Рис. 350. То же — в момент окончания удара.

**Косым** называется удар, производимый примерно под углом  $45^\circ$ . Косой удар может наноситься вниз — направо и вниз — налево. Эти оба удара выполняются так же, как горизонтальные, с той лишь разницей, что при ударе справа рука несколько согнута в локте, а при ударе слева шашка не так далеко заносится назад. Острие клинка в обоих случаях направлено вверх, примерно под углом  $45^\circ$  (рис; 351, 352, 353, 354).



Рис. 351. Косой удар вниз направо — момент замаха.



Рис. 352. То же — момент окончания удара.



Рис. 353. Косой удар вниз налево, — момент замаха.

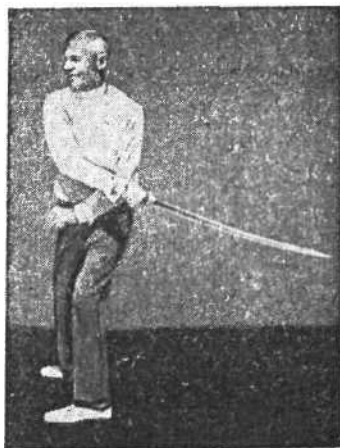


Рис. 354. То же — момент окончания удара.



Рис. 355. Вертикальный удар — момент окончания удара.

**Вертикальным** называется удар, наносимый отвесно вниз в вертикальной, плоскости. При выполнении удара слегка согнутая в локте рука с шашкой поднимается над правым плечом. Лезвие обращено вперед — вверх, острие несколько назад, клинок находится в одной плоскости с рукой. Вслед за этим быстрым и энергичным движением сверху вниз производится удар по цели с оттяжкой назад в момент про резания цели. После удара рука возвращается в, исходное положение (рис. 355).

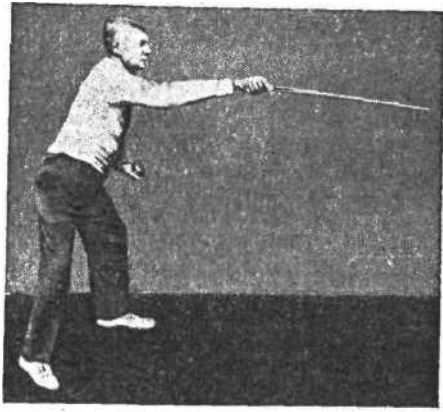


Рис. 357. Укол вперед.



Рис. 356. Замах на укол.

## Уколы

Уколы наносятся острием оружия и могут производиться в направлении вперед, направо и налево. Для укола рука с шашкой поднимается так, чтобы кисть была приблизительно на высоте плеча: рука сильно согнута в локте, насколько возможно подана назад. Острие направлено вперед, кисть и локоть в плоскости удара, лезвие в полоборота вверх — направо. Вслед за этим быстрым и энергичным разгибанием руки, с одновременным поворотом туловища, наносится укол в цель. После укола рука с шашкой быстро возвращается в исходное положение (рис. 356, 357).

## Приемы защиты от пики

В рукопашной схватке применяется кавалерийская пика. Поэтому необходимо знание приемов защиты от уколов пикой.

Пика — оружие, служащее исключительно для нападения. Обороняться пикой нельзя вследствие ее тяжелого веса и большой длины. Поэтому во-время и ловко отбитый укол пикой дает возможность вооруженному шашкой справиться с противником. Уколы пикой могут быть низкие (направленные ниже пояса) и высокие (направленные выше пояса).

При защитах от пики движения должны быть быстрые и короткие. При большой амплитуде движений противник может легче нанести укол. Целесообразнее всего отбивать пику в сторону, как вправо, так и влево, и в стороны — вверх. При отбивах пики вниз можно случайно направить острие пики себе в ногу, а в конном строю — в лошадь. После защиты от укола пикой необходимо всегда быстро приблизиться к противнику и нанести ему удар или укол, не давая возможности возобновить атаку уколom.

**Защита от низкого укола спереди и спереди — справа.** Вытянуть вооруженную руку вперед и в момент нанесения укола пикой принять вторую защиту (см. гл. об эскадроне, стр. 208). Отбить пику вправо, затем нанести укол или косой удар справа (рис. 358, 359).

**Защита от высокого укола спереди и спереди — слева.** Вытянуть вооруженную руку вперед и, в момент нанесения укола пикой, принять первую

защиту (см. стр. 208). Отбить оружие влево — вверх и затем нанести косой удар слева (рис. 360, 361).

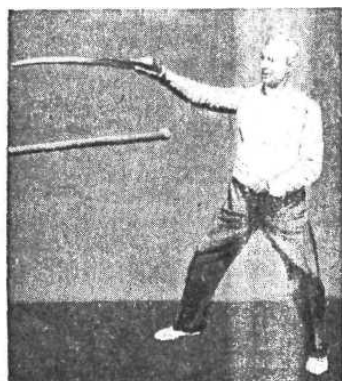


Рис. 358. Защита от укола пикой спереди — справа. Исходное положение.



Рис. 359. То же — момент отбива.



Рис. 360. Защита от укола пикой спереди — слева. Исходное положение

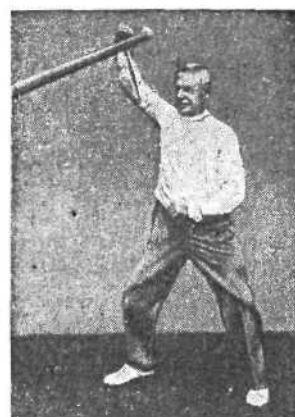


Рис. 361. То же — момент отбива.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Обучение — групповое. На одного преподавателя группа в 6—8 чел. Занимающиеся с шашками (или эспадронами) в руках располагаются в разомкнутом строю на 2,5—3 м друг от друга.

Техника приемов рубки изучается в определенной последовательности. Вначале изучаются удары горизонтальные, косые, вертикальные, затем уколы и, наконец, защиты от уколов пикой. После усвоения приемов переходят к изучению рубки глины, лозы и жгута. Предметы рубки устанавливаются в один ряд, на расстоянии не менее 3 м один от другого. Занимающиеся располагаются в затылок друг другу, с тем чтобы перед каждым находился предмет рубки (это необходимо для того, чтобы срубленная глина или лоза отлетала в сторону от занимающихся). На предметах рубки осваиваются качество и точность ударов и уколов. Для овладения точностью ударов и уколов на глине делают пометки (зарубки); на лозе — срезают кору либо делают отметки мелом. Впоследствии переходят к сложным движениям — выполнению нескольких ударов подряд



(например, соединение горизонтального удара — направо и косого — налево). Для этого предметы рубки располагаются с таким расчетом, чтобы занимающийся сначала мог нанести горизонтальный удар — направо, а затем косой — налево. Затем приступают к изучению ударов и уколов на-ходу и на бегу.

При рубке на ходу и на бегу необходимо наблюдать за тем, чтобы удары наносились при безостановочном движении вперед и без всякого замедления движения. Предметы рубки располагаются в различном порядке и на различном расстоянии друг от друга в зависимости от комбинации ударов и амплитуды движений при ударах.

Овладение приемами рубки на глине, лозах и жгутах производится всегда на открытом воздухе (на площадке).

Дальнейшее освоение техники рубки следует вести в порядке индивидуального обучения. Здесь основной задачей является совершенствование точности движений и правильности ударов, с учетом особенностей каждого занимающегося. Особое внимание уделяется изучению нападения.

#### **IV. ОЦЕНКА УДАРОВ**

##### **Удар горизонтальный и косой (глина)**

5 баллов — глина прорублена в указанном месте; плоскость сечения правильна.

4 балла — то же, плоскость сечения неправильна.

3 балла — удары плашмя и недорубленные.

##### **Удар вертикальный (глина)**

5 баллов — выходное отверстие отклоняется от входного (по вертикали) не более чем на 1 см. Глина прорублена со стороны рубящего не менее чем на  $\frac{2}{3}$  всей высоты, а с противоположной примерно —  $\frac{1}{2}$  всей высоты.

4 балла — плоскость сечения не вполне правильна.

3 балла — при недорубленных пределах со стороны рубящего и прорубленных с противоположной стороны.

##### **Косые удары (лоза)**

5 баллов — отсутствие надломов, отколов, трещин; вполне правильная плоскость сечения.

4 балла — незначительные отколы и продольные трещины.

3 балла — лоза недорублена или сломана.

##### **Косые удары (жгут)**

5 баллов — жгут прорублен гладко.  
4 балла — то же, по со следами разрыва.  
3 балла — жгут недорублен.

## **Глава шестнадцатая**

### **ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И СУДЕЙСТВА \***

#### **Значение соревнований**

Соревнования по штыковому и рукопашному бою являются, комплексными. В них сочетаются приемы штыкового боя с преодолением полосы препятствий и гранатометанием, а приемы рукопашного боя совершенствуются не с условным, а с живым противником.

Соревнования проводятся личные, лично-командные и командные.

В соревнование по штыковому бою включаются различные полосы препятствий. При их прохождении поражаются расставленные в определенном порядке чучела и мишени. Оценка результатов складывается из: 1) показанного времени, 2) техники преодоления препятствий (оценивается по бальной системе), 3) количества попаданий или меткости поражения мишеней (штыком — чучела, гранатой — окопа).

В соревнование включается борьба двух вооруженных, невооруженного с вооруженным и двух невооруженных. Во всех этих случаях выступает спортивное единоборство, ставящее перед собой задачу совершенствования приемов рукопашного боя.

#### **Схема 25-метровой полосы препятствий**

Эта очень несложная полоса состоит: из двух препятствий и пяти сопротивлений, в которые входят основные приемы штыкового боя (уколы, отбивы и удар прикладом).

Содержание полосы следующее:

- 1) старт из положения лежа для стрельбы по команде «вперед» или «внимание — марш»;
- 2) пробежать 8 м;
- 3) преодолеть частокол — опорным прыжком «наступая» (высота 80 см, ширина 2,5 м);
- 4) пробежать 4—6 м;
- 5) преодолеть переносный окоп — свободным прыжком (ширина 1—1,5 м);
- б) поразить 5 целей приемами штыкового боя в комбинации: а) отбив «вниз — направо» — основной укол, б) с поворотом влево — короткий укол, в) с поворотом кругом — отбив, вправо — основной укол, г) с поворотом влево

---

\* Автор – В.М. Лукичев

— отбив влево — удар прикладом сбоку, д) один, два шага вперед — основной укол;

7) пробежать 2—3 м, бросок на ленточку финиша (можно ввести в условие: на финише принять положение лежа для стрельбы) (см. рис. 362).

### Условия соревнований

Полоса преодолевается бойцами по одному в порядке установленной жребием очереди. В зависимости от условий соревнования, для преодоления полосы может быть дано от одной до трех попыток (зачет по лучшей). Обегать препятствия не разрешается, но если препятствие не было преодолено с первого раза, разрешается повторить попытку.

Судейская коллегия для проведения соревнований по полосе препятствий состоит: 1) из главного судьи — обязанности те же, что при фехтовании, 2) судьи на старте, дающего старт; 3) двух судей на дистанции, проверяющих правильность выполнения приемов по меткость и дающих оценку техники; 4) судьи на финише — фиксирует время; 5) секретаря, заносящего результаты в сводный протокол.

Судейская коллегия может быть и сокращена до трех человек: 1) судья на старте, — он же и на дистанции, 2) судья на финише, — он же помогает следить за техникой выполнения приемов на дистанции, и 3) секретарь.

При прохождении полосы препятствий учитывается: правильность преодоления препятствий, за что даются 2 очка (за ошибку при преодолении — 1 очко); при поражении мишеней — за правильное поражение дается 2 очка, за поражение с ошибкой — 1 очко, за непораженную мишень — 0 очков. Если вовремя поражения мишеней выполняющий упражнения получает палкой укол, то он снимается с соревнований, или это прохождение ему считается за попытку. Кроме техники прохождения, учитывается и время, за которое отдельный боец прошел полосу.

Часто приходится учитывать не только технику, но и меткость поражения штыком, для чего на чучелах чертятся круги (см. инвентарь и оборудование), и поражение гранатой (окопа, квадрата и т. д.). Окончательный результат выводится по общему количеству набранных очков.

### Форма протокола соревнований по преодолению \_\_\_\_\_-метровой полосы препятствий « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 19\_\_ г.

Фамилия, имя и отчество	Техника преодоления				Меткость				Время		Общее число очков	Место	Примечания	
	Препятствие	поражения	сопротивлен	Общее число очков	Место	Штыком	Гранатой	Общее число очков	Место	Минут				Место

За первое место (любого раздела) участник получает одно очко, за 2 — два очка и т. д. Тот, кто набирает наименьшее количество очков, занимает общее первое место. Этот же принцип положен в основу и при лично-командном зачете и при зачете по нескольким видам.

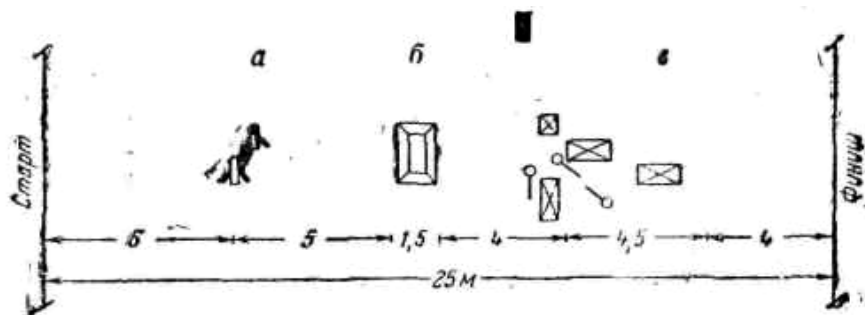


Рис. 362. Схема 25-метровой полосы препятствий.

а — частокол, б — окоп, в — расположение чучел для поражения винтовкой.

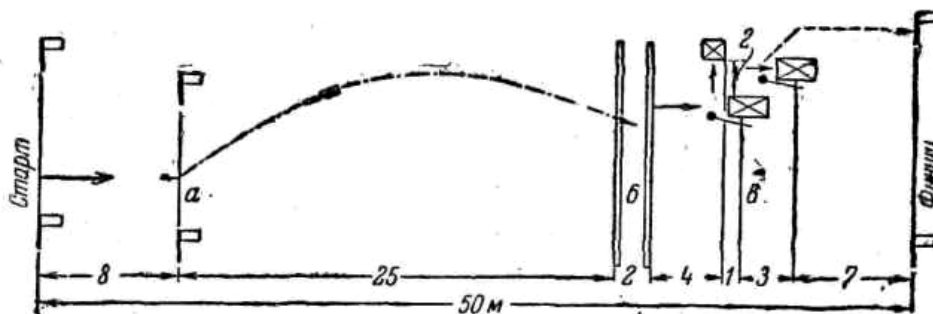


Рис. 363. Схема 50-метровой полосы препятствий.

а — линия метания гранаты, б — окоп, в — расположение чучел для поражения винтовкой.

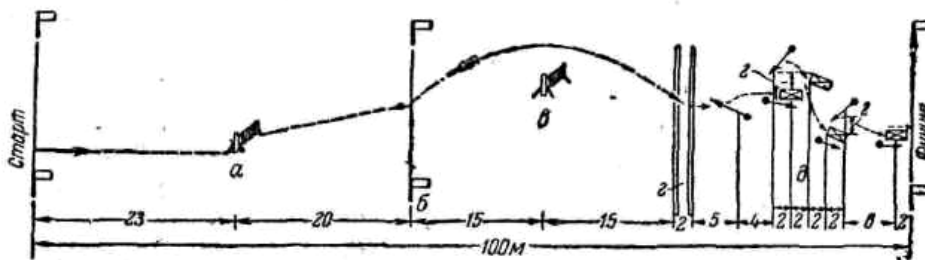


Рис. 364. Схема 100-метровой полосы препятствий.

а — палисад гладкий, б — линия метания гранаты, в — частокол, г — окоп, д — расположение чучел для поражения винтовкой.

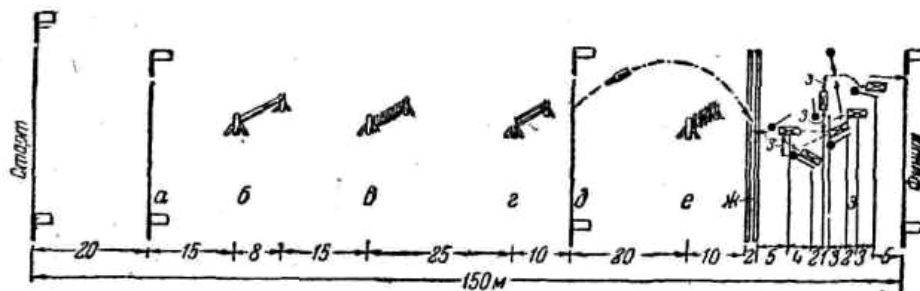


Рис. 365. Схема 150-метровой полосы препятствий.

а — граница переползания, б — бревно, в — палисад гладкий, г — изгородь, д — линия метания гранат, е — частокол, ж — окоп, з — расположение чучел для поражения винтовкой.

При равенстве количества очков победа присуждается показавшему лучшее время или места делятся пополам между участниками (например, Иванов и Петров поделили 1-ое и 2-ое место пополам; для команды в этом случае они будут иметь по 1,5 очка).

Оценку результатов прохождения полос препятствий (50-метровой, 100-метровой и 150-метровой—см. рис. 363—365) можно проводить как по принципу, предложенному в 25-метровой полосе, так и по указаниям оценки выполнения контрольных упражнений в НПРБ-38.

Можно составить и другие полосы. Но при их составлении нужно учитывать подготовленность коллектива. Для слабо подготовленных нужно давать короткие полосы с небольшим количеством сопротивлений. Для более сильной группы можно усложнять полосы, включая элементы внезапности (например, неожиданный укол сбоку, добавление передвигающегося препятствия и т. д., за что делается соответствующая надбавка очков). Соревнования в учебных занятиях могут проводиться и комбинированные.

### **Бой двух вооруженных**

Этот вид соревнования имеет большое сходство с фехтованием на винтовках (форма одежды фехтовальная, оружие фехтовальное). Перед началом боя бойцы занимают исходное положение (стойку «смирно») лицом друг к другу, на расстоянии 15—20 м. Бой начинается по команде «вперед».

Бой проводится на площадке размером 10 X 20 м (может быть и больше). Резиновая дорожка отсутствует. Бойцы вправе двигаться в любом направлении по площадке. В этом первое отличие соревнований по штыковому бою от соревнований по фехтованию. Второе отличие в методе оценки результатов. Бой ведется на один-два укола (тот, кто первый нанесет укол, выигрывает). Кроме того, учитывается качество укола: за укол в голову и шею ставится 5 очков; за укол в туловище — 4 очка; за укол в руку — 3 очка. Уколы в ноги не считаются.

Места распределяются по количеству побед. При их равенстве лучшее место присуждается тому, у кого больше очков (по НПРБ-38).

Можно проводить соревнование двух вооруженных по несколько иному способу. Перед началом боя бойцы располагаются также на расстоянии 15—20 м, но борьба происходит на резиновой дорожке или площадке 3 x 20 м, разделенной средней линией пополам. Бой проводится также на один укол, но с ограничением времени (до 1 мин.). Если в течение этого времени не было нанесено укола, то победа присуждается тому, кто выиграл дистанцию, т. е. оттеснил противника на его половину.

Можно учитывать и качество укола. Места распределяются по количеству побед, а при их равенстве — по количеству очков.

Результаты записываются в протоколы, форма которых указана в разделе организации судейства по фехтованию (для олимпийских, лично-командных соревнований).

Как в первый, так и во второй способ боя двух вооруженных можно

ввести условие, при котором потеря винтовки не будет считаться за поражение, но тогда обезоруженный должен вступать в рукопашную схватку, стараясь обезоружить противника, а тот должен нанести укол.

В основном бой ведется по правилам фехтования;

### **Бой невооруженного с вооруженным**

Для проведения соревнования чертится квадрат 6 X 6 м. Невооруженный находится в квадрате, а вооруженный за его пределами. Задача вооруженного — нанести укол или вытеснить невооруженного из квадрата, за что ему присуждается победа. Задача невооруженного, — оставаясь в квадрате, не дать себя уколоть и захватить винтовку, — в таком случае он также получает победу.

Атакуют поочередно, вначале один, затем другой. Вооруженный имеет право входить в квадрат. Перед началом, боя вооруженный находится на расстоянии 2 м от границы квадрата и начинает атаку по команде «начинай». Бой проводится с ограничением времени (до 30 сек.).

Необходимо иметь в этом виде соревнования хороший, закрывающий со всех сторон фехтовальный нагрудник, рукавицы на обе руки, маску и фехтовальную винтовку с мягким штыком.

### **Бой двух невооруженных**

Преимущественно проводится на ковре или мягком грунте. Площадь для боя ограничивается в зависимости от имеющихся условий.

Задача боя — повалить противника и не упасть самому. За чистый бросок победивший получает 2 очка, за бросок с падением 1 очко. Можно проводить от 1 до 3 схваток.

Положение перед началом боя произвольное. Начало боя — по команде «бой». Схватки проводятся с ограничением времени (до 1 мин.). Места распределяются по количеству побед и очков.

Организация соревнований такая же, как и в фехтовании.

Все приведенные выше примеры соревнований по штыковому м рукопашному бою могут быть изменены и дополнены.

**ПЕРЕВОД НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИТЕЛЬНЫХ ФРАНЦУЗСКИХ  
ТЕРМИНОВ В ФЕХТОВАНИИ**

(составил Н.А.Поддобрый)

Термины	Произношение	Содержание
Absence de fer	абсанс де фер	клинок вне соединения
Allonger le bras	аллонже ле бра	вытягивание вооруженной руки
Appel	аппель	призыв
Art	ар	искусство
En avant	ан аван	вперед
Avance	аванс	шаг вперед
Balonnette	байонет	штык
En bas	ан ба	вниз
Battement	батман	резкий удар (толчок) по оружию противника
Bras	бра	рука (от плеча до кисти)
Circonference	сирконферанс	окружность
Combat	комба	бой
Contre-attaque	контр-атак	встречная атака
Contre-battement	контр-батман	удар из соединения с переменной линии
Contre-degage	контр-дегаже	перевод, который произведен в момент перемены противником соединения или взятия круговой защиты
Contre-riposte	контр-рипост	ответный удар или укол, следующий после защиты от ответного укола или удара противника
Couverture	кувертюр	накладка
Du cote droit	дю коте друа	справа
Du cote plat	дю коте пля	плашмя
Coude	Куд	локоть
Coule	куле	скользящий укол
Coupe	купе	перенос
Coop d'arret	ку д'аррë	останавливающий укол
Coup de poing	ку де пуан	тычок
Coup de temps	ку де тан	предупреждающий укол в темп (контр-атака, произведенная на 1 темп ранее атаки противника)

Corps a corps	кор-а-кор	ближний бой с соприкосновением рук и туловища (столкновение)
Croise	круазе	один из видов захвата оружия, перевод оружия пр-ка после захвата из верхней линии в нижнюю, оставляя его с той стороны, с которой оно было раньше
Detendre	дефандр	защищать
Defense	дефанс	защита
Degager	дегаже	перевод
Demi-contre	деми-контр	полукруговая
Developpement	девелопман	выпад
Directrice	директрис	боевая линия
Directe	директ	прямой (ая)
Doigte	дуатэ	работа пальцев — нажим и расслабление, отбивы резкие, короткие
Double	дубле	удвоенный перевод — полный круг
Double-degage	дубле дегаже	перевод после показа дубле
Doublure	дублгор	подкладка
Du tac en tac	дю так ан так	немедленный ответ
Engagement	ангажеман	соединение
En garde	ангард	«закройсь», «к бою»
Enveloppement	анвелоппман	захват; завязывание
Epee	эпе	шпага
Escrime	эскрим	фехтование
Escrimeur	эскример	фехтовальщик
Espadon	эспадон	эспадрон (облегчен, сабля)
Fausse attaque	фос атак	ложная атака
Feinte	фент	обман

Продолжение

Термины	Произношение	Содержание
Flanconadc	фланконад	боковое движение, переход оружия в одной плоскости с помощью завязки без потери соединения
Fleche attaque	флеш атак	атака «стрелой»
Fleuret	флерет	рапира
En garde	ан гард	стать в стойку



Garde	гарде	боевая стойка
Housse	усс	чехол
Inonder	инонде	захлестнуть
In-quartata	эн-квартата	уклонение от укола пр-ка с одновременной подставкою укола навстречу его атаке
Invitation	энвитасьон	приглашение
Invite	энвит	то же
Invincible	энвенсибль	непобедимый
Jambe	жамв	нога
Lame	лям	клинок
Liment	льеман	отвод оружия пр-ка из верхней линии в нижнюю или наоборот, находясь в непрерывном соединении с клинком пр-ка и двигая свое оружие вперед винтообразно до укола (завязка винтом)
Ligne	линь	линия
Lointala	люантэн	дальний, (ая)
Main	мэн	рука
Manuel	манюэль	учебник, руководство
Martingale	мартингал	металлическая скоба или кожаная петля, употребляемая для лучшего держания оружия
Menace	менас	угроза
Monture	монтюр	монтаж — оправа оружия: гарда, рукоятка, гайка
Moulinet	мулине	размах (на эспадр.), быстрое вращение
Octave	октав	восьмая (позиция)
Opportun	оппортэн	своевременный
Opposition	опозисьон	опозиция — отвод оружия противника из линии своего тела мягким давлением, не теряя соединения
Parade	парад	защита
Parade directe	парад директ	прямой отбив (при защитах)
Par opposition	пар оппозисьон	отводом (защита отводом)
Parade circulaire	парад сиркюлер	круговая защита
Passato-sotto	пассато-сотто	уклонение от удара (укола) противника посылком встречного укола на его атаку в верхнюю линию с выпадом назад, и во избежание встречного удара, с пригибанием корпуса вперед и внутрь, насколько возможно, с упором в пол левой рукой
Pas en arriere	па з'ан арриер	шаг назад
Pomme de la main	пом де ля мэн	ладонь

Pique	пикюр	укол
Plus-pres	плю-пре	ближе, ближняя
Preparation	препарасьон	подготовка
Prime	прим	первая (позиция)
Prise de fer	приз де фер	захват оружия
Position	позисьон	позиция
Posseder	посседе	владеть
Quarte	карт	четвертая (позиция)
Quinte	кэнт	пятая (позиция)
Quitte a quitte	китт а китт	розыгрыш
Redoublement	редублеман	повторная атака
Remise	ремиз	повторный предупредительный укол
Reprise d'attaque	реприз д'атак	повторный укол
Retenue du corps	ретеню-дю-кор	выдержка в движении тела — производится при уколе с выпадом до момента окончания вытягивания вооруженной руки, вслед за чем только следует движение корпуса

Продолжение

<b>Термины</b>	<b>Произношение</b>	<b>Содержание</b>
Retraite	ретрэт	отступление
Riposte	рипост	фехтовальный термин, обозначающий ответный удар или укол после взятой защиты
Sabre	сабр	сабля, палаш
Salut	салют	приветствие
Sauter	соте	прыгать
Secousse	секусс	толчок
Seconde	секонд	вторая (позиция или защита)
Septime	септим	седьмая (позиция)
Simple	сэмпль	простой
Simultane	симюлтане	одновременный
Sixte	сикст	шестой, (ое)
A temps perdu	а тан пердю	ответ с потерей времени
A temps	а тан	во-время (выбор момента)
Temps	тан	время
Tension	тансьон	напряжение вытягиваемой руки
Tenir	тенир	держать
Tierce	тьерс	третья, (е)
Trompement	тромпеман	обман
Toucher	туше	прикасаться, фехтовальный термин,

		обозначающий получение укола или удара одним из бойцов
Une-deui	юн-де	двойной перевод
Une, deux, trois	юн, де, ттуа	тройной перевод

## ЛИТЕРАТУРА

- Аграновский. Фехтование на эспадронах. 1938.
- А п у ш к и н С. Руководство по фехтованию на эспадронах. Итальянская «кола. 1905.
- А с т а н и н Ю. Врачебный контроль и самоконтроль в учебнике «Спортивные игры». Изд-во ФиС, Москва, 1938.
- Б а й ч е н к о И. П. Характеристика некоторых физиологических процессов при фехтовании. Журн. «Теория и практика ф. к.», № 12, 1938.
- Барбазетти Л. Фехтование на саблях. Перевод с комментариями А. К. Грекова. 1909.
- Б л е н д ж и н и А. К. Руководство современного фехтования на шпагах, саблях и штыках. 1Н80. &C7J>
- Б л е н д ж и н и И. Х. Итальянская школа фехтования на рапирах и эспадронах, а также шашках против штыка. 1905.
- Богданов Я. М. Глава «Гигиена спортивных игр» в книге «Спортивные игры», под ред. П. Т. Кашуро, изд-во ФиС, М. 1938.
- Он же. Гигиенические условия при занятиях легкой атлетикой. В рук. ■♦Легкая атлетика», изд-во ФиС, М—Л., 1938.
- Б у а ж е. Под ред. Ивановского. Физическое воспитание. 1938.
- Васильев Г. В. Анализ наблюдений за вводными упражнениями. «Разминка» у легкоатлетов на соревнованиях. Журн. «Теория и практика ф. к.», № 9, 1938.
- Владение холодным оружием. Изд. Высшего военн. редакц. совета. 1923.
- Головня. Метод записи фехтовальных движений. 1938.
- Горанский В. и Лидижский Ф. Опыт изучения влияния фехтования на организм. В сб. «Укр. научно-исслед. ип-та физкультуры». Ж. 1937.
- Гориневская В. В. Обзор работ по физкультуре женщин. Сб. трудов ЦИФК за 1928 г. № 5.
- Греков. Обучение рубке и уколам. 1914.
- Журнал «Теория и практика физкультуры» №№ 1, 2, 6, 9, 10, 11, 12 за 1938 г. ч И ваницкий. Движения человеческого тела.
- Как хорошо владеть шпагой. Физическая культура женщин. Под редакцией ;В. В. Гориневского. 1931.
- Каллистов И. Спортивный массаж. ОГИЗ. ФпГ, Москва, 1937.
- Королев. Женская гимнастика.
- Комаров. Упражнения на расслабление и их влияние на восстановительный период. Ж. «Теория и практика ф. к.», № 6, 1938. .
- К р е с т о в н и к о в А; Н. Энергетика и питание. В книге «Физиология

человека». Изд-во ФиС", Москва, 1938.

Он же. Физиология спорта. ФНС, 1939.

К р я ч к о И., Л а н д а А. Спортивная травматология. Изд-во ФиТ, Москва, 1937.

Лесгафт П. Ф. Руководство по физобразованию детей школьного возраста. 1912.

Л ю г а р р Александр. Классическое фехтование на рапирах французской школы. 1903.

Он же. Классическое фехтование на эспадронах французской школы. 1904.

О и ж е. Руководство по фехтованию на штыках. 1905.

Люгарр Н. И. (старший). Полное руководство для изучения фехтования французской школы на рапирах и на эспадронах. Под ред. Микулииа. 1905.

Л я г р а н ж. Физупражнения как врачебный метод (перевод Говсена). 1896.

М а р к е в и ч. История огнестрельного оружия. 1937—38.

Наставление по рукопашному бою РККА. 1938.

П е с т е в а. Владение рапирой и шпагой по французскому уставу: 1908.

Правила по фехтованию (офиц. издание).

Правила соревнований по фехтованию. Изд-во ФиС, Москва, 1938;

П р е в о. Французская школа фехтования. 1927.

Саркизов-Серазини И. М. Научные основы закаливания. Изд-во ФиС, Москва, 1938.

Он же. Спортивный массаж. ОГИЗ, Фит, Москва, 1937.

Он же. Методика самомассажа. Ж. «Теория и практика ф. к.», № 11, 1938.

Сивербрик И. Руководство к изучению фехтования на рапирах и эспадронах. 1852

С ю р е н Г. Гимнастика легких и самомассаж. Изд-во ЦКЖД, «Гуяок», Москва, 1925.

Т е р н а н К. И. Фехтование на рапирах. 1913.

Фехтование. Под ред. В. К. Добровольского. 1936.

Ф и ш р р Б. Искусство фехтовать во всем его пространстве: fCtb

Хаханьян Л. Основы военной психологии. 1931.

Х о з и к о в. Массовое фехтование. 1930.

Чесноков. Физкультурная энциклопедия. 1927.

Эдельсои Д. Влияние фехтования на сердечно-сосудистую систему. Там же.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

**Общая часть**

Введение

Глава первая. Краткий исторический очерк

Глава вторая. Психологические предпосылки к обучению тренировке

Глава третья. Физиологические предпосылки к методике обучения и тренировке

Глава четвертая. Гигиена фехтования и рукопашного боя

Глава пятая. Место занятий, оборудование и инвентарь

### **Фехтование**

Глава шестая. Основы методики обучения и тренировки

Глава седьмая. Фехтование на рапирах

Глава восьмая. Фехтование на эспадронах

Глава девятая. Фехтование на винтовках с эластичным штыком

Глава десятая. Организация соревнований и судейства

### **Рукопашный бой**

Глава одиннадцатая. Методика обучения и тренировки в рукопашном бое

Глава двенадцатая. Штыковой бой

Глава тринадцатая. Бой с коротким оружием

Глава четырнадцатая. Приемы боя вооруженных и невооруженного против вооруженного

Глава пятнадцатая. Рубка

Глава шестнадцатая. Организация соревнований и судейства

### **Приложения**

Редактор З. К. Смирнов. Технический редактор М. С. Коган. Корректор М. Г. Митрофанов

Сдано в набор 3/VIII 193Э г. Подписано к печати 5/XI 1939 г. Печ. листов 22 1/4. Уч.-изд.

Листов 25,94. Кол. знаков в 1 печ. листе 46.634. Формат бумаги 60X92 см. Тираж 10.000 экз.

ФиС № 1367-Ф. Леноблгорлит № 5420. Заказ № 2073.

Цена 9 руб. Переплет 2 руб.

Отпечатано с матриц 2-й типографии Огиза РСФСР треста „Полиграфкиида“ „Печатный Двор“ имени А. М. Горького, Ленинград, Гатчинская ул., 26, в 17-й ф-ке нац. книги Огиза РСФСР треста „Полиграфкиида“, Москва, Шлюзовая наб., дом № 10.

