



СПОРТИВНОЕ ФЕХТОВАНИЕ

Под общей редакцией доктора педагогических наук,
профессора, заслуженного мастера спорта,
заслуженного тренера СССР
Д. А. Тышлера

*Учебник
для вузов
физической
культуры*

Допущен Комитетом РФ
по физической культуре и туризму
в качестве учебника
для вузов физической культуры

Москва, 1997 г.

Учебник написан авторской бригадой:

Д.А.Тышлер, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР;

В.С.Келлер, доктор педагогических наук., профессор, заслуженный тренер СССР, заслуженный тренер Украины;

А.Д.Мовшович, доктор педагогических наук, доцент;

Г.Д.Тышлер, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер СССР, заслуженный тренер Украины;

А.М.Пономарева, доцент, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер России;

А.П.Королева, кандидат педагогических наук, доцент;

П.А.Ренский, кандидат педагогических наук, доцент;

Л.Г.Рыжкова, кандидат педагогических наук;

В.Я. Базаревич, заслуженный тренер России;

Ю.М.Бычков, заслуженный тренер России;

Г.Б. Абдурасулова, кандидат педагогических наук, доцент;

М.А.Каббара, кандидат биологических наук;

Н.В.Коротаева, кандидат педагогических наук;

СПОРТИВНОЕ ФЕХТОВАНИЕ

В настоящем учебнике изложены основные разделы теории и методики спортивного фехтования, составляющие содержание курса обучения специалистов данного профиля в вузах физической культуры.

ISBN 5-89022-049-7

© Составитель и общий редактор Д.А. Тышлер,

© Издательство "Физкультура, образование и наука",

Москва, 1997

Кафедра фехтования и современного пятиборья Российской государственной академии физической культуры благодарит известных спортсменов, тренеров и ученых, оказавших ей финансовую поддержку, направленную на издание настоящей книги.

Среди них:

Абдурасулова Г.Б., кандидат педагогических наук

Бычков Ю.М., заслуженный тренер России

Каббара М.А., кандидат биологических наук

Мариничев В.Н., заслуженный тренер СССР

Мовшович А.Д., доктор педагогических наук

Павлович В.Ю., олимпийский чемпион

Пучков В.Н., заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры РФ

Ренский М.А., мастер спорта международного класса

Ренский П.А., кандидат педагогических наук

Родионов В.А., заслуженный тренер России

Рыжкова Л.Г., кандидат медицинских наук

Тышлер Г.Д., заслуженный тренер СССР, заслуженный тренер Украины

ПРЕДИСЛОВИЕ

Фехтовальщики России одержали победы на многих мировых первенствах и Олимпийских играх. Особенно убедителен их успех в 1996 году в Атланте - четыре золотые, две серебряные и одна бронзовая медали. Высокие результаты, показанные на протяжении нескольких десятилетий, основаны на системе подготовки спортсменов-единоборцев на холодном оружии, разработанной в России и описанной в цикле книг, не имеющих аналогов в мировой специальной литературе.

Данный учебник подготовлен на кафедре фехтования Российской Государственной Академии Физической Культуры. В нем реализованы усилия ведущих ученых и тренеров по обобщению важнейших положений теории и методики фехтования, отражающих современный уровень его развития. Настоящий учебник отделяют от подобного предыдущего издания девятнадцать лет. Естественно, в мировом фехтовании за столь длительное время произошли существенные изменения и прежде всего из-за нововведений в правилах и системе проведения соревнований, технологии судейства.

Прошедший этап развития фехтования в России характерен интенсивным поиском и научным анализом объективных данных о процессе тренировки, их теоретического обобщения: за эти годы в нашей стране защищено более пятидесяти кандидатских и четыре докторских диссертаций по проблемам совершенствования теории и методики фехтования.

Впервые в учебнике для вузов физической культуры систематизировано изложение содержания важных разделов теории фехтования, среди которых: объективные характеристики соревновательной деятельности, эффекты воздействия тренировок и соревнований на двигательную и психическую сферы спортсменов, типовые составы действий и тактические компоненты их подготовки и применения в различных видах оружия, критерии и способы оценки действий и состояний подготовленности. Научно обоснованы: возрастная динамика технико-тактического совершенствования юных фехтовальщиков, методика повышения уровня умений и навыков тренера, процесс формирования отношений между тренером и спортсменом.

Настоящий учебник аккумулирует накопленные знания и превращает их в достояние широкого круга спортсменов и тренеров, позволяя усовершенствовать процесс подготовки и повышения квалификации специалистов.

**Ректор Российской Государственной Академии
Физической Культуры, Академик РАО,
доктор педагогических наук, профессор В.В. Кузин**

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФЕХТОВАНИЯ В РОССИИ И В СССР

Общеизвестными книгами российских фехтовальных педагогов XIX века являются - "Начертание правил фехтовального искусства" (Соколов, 1843г.), "Руководство к изучению правил фехтования на рапирах и эспадронах" (И.Е.Сивербрик, 1852г.). В них достаточно четко отражены взгляды на технику, тактику и методику обучения фехтованию, господствовавшие в первой половине XIX века. При этом многие методические рекомендации авторов носят оригинальный и для своего времени передовой характер, определяют необходимость формирования у фехтовальщика точных оценок "расстояния до цели", "верности глаза", "ощущения посредством оружия".

Анализ пособий по фехтованию, изданных в России в начале XX в. (Н.И.Люгар, 1905, 1910; С.Э.Лихошерстов, 1906; Л. Барбазетти, 1909; В.Житков, 1909; К.И.Тернан, 1913; А.П. Мордовин, 1913 и др.), показывает, что изложенные в них техника, тактика и методика обучения, находятся на уровне зарубежных источников того же периода.

Руководство развитием фехтования в России в 1919-1923 годы сосредоточивается в военных ведомствах, так как владение холодным оружием становится частью содержания военного обучения допризывной молодежи, солдат и командиров. Позже, с образованием советов физической культуры, в их функции передается руководство гражданскими организациями, культивирующими фехтование, в том числе секции по овладению холодным оружием.

С развитием в СССР сети высших учебных заведений по физической культуре в них создаются специализированные кафедры (первоначально в Москве и Ленинграде), взявшие на себя главные роли в разработке теории, техники и тактики.

Военно-прикладные основы фехтования нашли в эти годы обоснование в изданиях В.Н. Короновского и М.А. Яковлева ("Защита и нападение. Методическое руководство по борьбе, боксу, фехтованию, стрельбе, применительно к программе массовой физической культуры", - М., 1925), Ю.Хозикова ("Массовое фехтование. Техника и методика, организационные указания, подготовка групповодов", 1930), Н.Н. Ознобишина ("Искусство рукопашного боя", 1930), во Временных руководствах по обучению рукопашному (1929) и штыковому бою (1930) в РККА.

С развитием в СССР прикладного и спортивного фехтования (20-40гг.) появились первые правила соревнований по владению холодным оружием (1927, 1931, 1938, 1940), разработаны программы для ИФК (1938, 1939), ДЮСШ (1940, 1944), спортивных секций и коллективов физкультуры (1940, 1941), семинаров повышения квалификации инструкторов (1942) и подготовке групповодов (1944), в том числе с ориентацией на массовое обучение рукопашному бою (1943, 1944). Кроме того был опубликован (1917-1945) цикл пособий, предназначенных тренерам, инструкторам и преподавателям - Н.А. Киавери (1921), В.К.Добровольский (1936), Ю.К.Мордовин (1937), М.А. Аграновский (1937), К.Т.Булочко (1939, 1940, 1941).

Наиболее активно военно-прикладные усилия характерны для периода Второй мировой войны (1939-1945). Было подготовлено более 40 программ и руководств по рукопашному бою (И.П.Байченко, И.П. Маркевич, М.А. Аграновский, К.Т. Булочко, Н.Т. Поддобрый, М.В. Лукичев, И.Э. Кох, Ю.К. Мордовин, А.А. Тарасов, Ю.Т. Хозиков, Г.А. Калачев, Н.Н. Симкин и др.

Особую роль в оценке уровня техники и тактики спортсменов-фехтовальщиков СССР имели соревнования с командой Турции (1935-1936гг.). В них участники от СССР впервые столкнулись с широким применением атак "стрелой" и длинного маневра с использованием бега и прыжков, выходящего за рамки общепринятой техники передвижений. Откликом на это стали публикации в журнале "Теория и практика физической культуры" (1938, № 9; 1939, № 5) М.А.Аграновского, В.В. Вышпольского, А.Н.Пономарева, посвященные технике и методике обучения атаке "стрелой", а также практическим советам для начинающих. Публикуется и цикл пособий по методике обучения фехтованию на всех видах оружия (В.К. Добровольский, 1936; М.А. Аграновский, 1938, 1939), устанавливаются характеристики физиологических процессов и кинестезических ощущений при занятиях фехтованием, разрабатываются системы записи действий спортсменов в поединке и педагога в уроке (И.П. Байченко, А.Ц.Пуни, Л.В. Головня).

Важнейшее значение для того времени имел учебник для ИФК под общей редакцией К.Т.Булочко, В.К. Добровольского и А.Ц.Пуни "Фехтование и рукопашный бой" (1940). В нем подробно изложены техника и тактика ведения поединков на различных видах оружия, отражен возросший уровень теории и методики фехтования. Вместе с тем, в нем сохранены, например, широкие движения саблей "мулинетты", удары по щеке, характерные для фехтовальщиков предыдущего столетия.

Начиная с конца 40-х годов среди специалистов фехтования и в печати активно обсуждаются пути формирования отечественной школы фехтования (В.А. Андриевский, 1947, 1953; А.Н.Пономарев, 1948; В.А. Аркадьев, 1948, 1949, 1950; Л.В. Головня, 1949; А.П. Федоров, 1950; К.Т. Булочко, 1951), использования научных методов в решении ее проблем. Однако наиболее известным изданием того времени является учебное пособие для театральных учебных заведений - "Сценическое фехтование" (И.Э. Кох, 1948), включавшее глубокий анализ истории развития холодного оружия и приемов фехтования.

Подготовка фехтовальщиков СССР к XV Олимпийским играм, начавшаяся неофициальными соревнованиями с венгерскими и польскими фехтовальщиками (1951, 1952), а затем и выступление на Олимпиаде в Хельсинки существенно ускорили процесс совершенствования теории и методики фехтования в СССР. Прежде всего этому способствовало расширение масштабов работы по развитию фехтования в стране как олимпийского вида спорта, и как следствие этого, появление большого числа методических изданий, выполненных на основе обобщения опыта специалистов (В.А. Аркадьев, 1953, 1956; Б.В. Лоим, 1953; Л.С. Блох, 1954; К.Т. Булочко, 1954, 1958; А.П. Варакин, В.Кулешов, 1955; Л.В. Головня, 1956 и др.). Наиболее значительными среди вышедших книг являются: пособие для секций и коллективов физической культуры (В.А. Аркадьев, 1953), пособие для ИФК (1954) и учебник для ИФК (1959), созданные коллективами авторов под общей редакцией В.А. Аркадьева и включавшие теоретически обоснованные В.А. Андриевским положения по методике обучения фехтованию и спортивной тренировке.

В данных пособиях и учебнике начат процесс научного анализа соревновательного и тренерского опыта, приобретенного на международной арене, четко определено место фехтования в государственной системе физического воспитания, уточнена терминология, изложены отдельные классификации боевых действий и приемов фехтования, впервые систематизирован материал по тактической подготовке (В.А. Аркадьев), формированию специфических спортивно-технических навыков (В.А. Андриевский).

Последующие пособия для тренеров и учебники для ИФК отражают динамику совершенствования знаний о фехтовании, как спортивно-педагогической дисциплине. Так, в пособиях - "Фехтование. Индивидуальный урок" (В.А. Аркадьев, Ю.Т. Хозиков, 1962) и "Парные упражнения в подготовке фехтовальщиков" (А.Н. Пономарев, 1968) подробно представлены средства и методы, используемые в учебном процессе спортсменов различной квалификации, а в пособии для тренеров - "Фехтование" (коллектив авторов, составитель Л.В. Сайчук, 1964) изложено содержание разделов тренировки фехтовальщиков высшей квалификации. В свою очередь в учебнике для ИФК 1967г. (коллектив авторов, общая редакция К.Т. Булочко) широко представлена методика психологической подготовки (В.И. Федоров), развитие боевых умений в тактической подготовке (М.П. Мидлер), разнообразные упражнения для обучения и совершенствования фехтовальщиков (К.Т. Булочко).

В учебнике для ИФК 1978г. (коллектив авторов, общая редакция Д.А. Тышлера) обобщены теоретические положения, относящиеся к построению тренировки квалифицированных (В.С. Келлер и Д.А. Тышлер) и юных (А.П. Варакин) фехтовальщиков, формирования профессионально-педагогических умений и навыков (А.П. Варакин).

Возросшие требования к специализированности подготовки фехтовальщиков во второй половине 50-х годов, прежде всего в связи с ежегодным участием сборных команд СССР в мировых первенствах, определили интерес тренеров и ученых к проблеме формирования самостоятельных систем технико-тактического совершенствования в избранном виде оружия. Как следствие этого процесса были теоретически обоснованы специфические проявления восприятий и реагирования фехтовальщиков, так называемых "чувства боя", "чувства дистанции", "чувства оружия" и впервые разработана методика их формирования (Д.А. Тышлер, Теория и практика физической культуры, № 1, 1959), опубликован цикл книг, в которых в совокупности изложена система тренировки фехтовальщиков высшей квалификации. Наиболее известными среди них являются: "Тренировка фехтовальщиков на саблях" (Д.А. Тышлер, 1961), "Тренировка в фехтовании на рапирах" (М.П. Мидлер, Д.А. Тышлер, 1966), "Психологическая подготовка фехтовальщиков" (М.П. Мидлер, Д.А. Тышлер, 1969), "Тактика в фехтовании" (В.А. Аркадьев, 1969), "Фехтование на шпагах" (А.Н. Пономарев, Л.В. Сайчук, 1970), "Тренировка фехтовальщика" (В.С. Келлер, Д.А. Тышлер, 1972), "Ступени мастерства фехтовальщика" (группа авторов, общая редакция В.А. Аркадьева, 1975), "Тренировка фехтовальщиков на шпагах" (Ю.Т. Смоляков, Д.А. Тышлер, 1976), "Фехтование на саблях. Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения" (Д.А. Тышлер, 1981), "Методика тактической подготовки фехтовальщика" (С.Д. Бойченко, Д.А. Тышлер, 1983), "Фехтовальные сюжеты" (Д.А. Тышлер, 1983), "Фехтование на шпагах. Соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования" (Ю.Т. Смоляков, Д.А. Тышлер, 1985), "Поеди-нок фехтовальщиков" (В. Турецкий, 1986), "Подготовка шпажиста" (С.В. Парамонов, 1986), "От новичка до мастера" (А.Н. Пономарев, 1987).

Обращение специалистов различного профиля к научному анализу методических проблем совершенствования работы по фехтованию заметно уже в конце 40-х и в 50-е годы, к которым относятся и первые диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности "Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки". Их подготовили: Л.В. Головня "Спортивное судейство по фехтованию в полосе препятствий" (1944), В.И. Элашвили "Хевсурское

фехтование" (1946), В.А. Андриевский "Методика обучения фехтованию и пути повышения спортивного мастерства" (1953), Ю.Т.Чихачев "Материалы к методике обучения фехтованию в свете учения И.П.Павлова о высшей нервной деятельности" (1954), К.Т.Булочко "Физическая подготовка разведчика" (1955), М.С. Шакирзянов "Некоторые методы улучшения судейства по фехтованию" (1957).

Для 50-х годов характерен также цикл научных статей медико-биологического направления, в частности, А.И. Крестовникова и Т.А.Третиловой "Некоторые данные о состоянии нервной системы у фехтовальщиков" (1953), А.М.Ланда и Н.М. Михайлова "Профилактика и лечение травматизма" (1953), Г.А.Гончарова "Врачебные наблюдения за фехтовальщиками" (1954), Т.А. Третиловой "Влияние многолетней тренировки в фехтовании на организм занимающихся" (1958).

Однако особую важность имели формирующиеся у специалистов представления о необходимости проведения исследований фехтования на основе инструментальных методов, апробированных в биомеханике, физиологии, психологии с целью выявления объективных данных о параметрах деятельности спортсмена в поединке. И первым значительным результатом в этом направлении является кандидатская диссертация В.С.Келлера "Основы школы фехтования на саблях" (1959), который расширил затем исследования до уровня самостоятельного научного направления и его реализовал в системе научно-методического обеспечения подготовки сборных команд СССР к мировым первенствам и Олимпийским играм. Результаты многолетних исследований обобщены В.С.Келлером в цикле книг и статей, а также в докторской диссертации "Исследование деятельности спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях" (1975).

Многоплановый научный поиск выполнен на кафедре фехтования и современного пятиборья ГЦОЛИФК под научным руководством профессора А.П. Варакина по проблемам совершенствования техники (Б.И. Беляков, 1964; И. Исаков, 1969; Э.Д. Сладков, 1966; А.В. Лысых, 1980), методики физической подготовки (Л.В. Казацкая, 1975), детско-юношеского спорта (А.Р. Глебов, 1969; Алексеенко, 1972; А.Д.Мовшович, 1972; Хатер, 1974; Н.Е. Семенихина, 1975; Ю.А.Хачатурян, 1977; В.М.Лабский, 1977; В.А.Бусол, 1980; В.С.Карпов, 1982) и другим актуальным разделам фехтования и современного пятиборья (В.К.Галкин, 1971; В.П.Киселев, 1973; Д.А.Тышлер, 1974; И.А.Новиков, 1984; А.Г. Шерозия, 1987 и др.).

Формированию операционного состава действий и его структуры в поединках на всех видах оружия, а также выявлению функциональных особенностей соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации (двигательный аппарат и психическая сфера) посвящен цикл кандидатских диссертаций, выполненных под научным руководством Д.А.Тышлера (Ю.Т. Смоляков, 1977; Л.Д.Битехтина, 1977; Х.А. Диас, 1979; С.А.Гавад, 1979; С.Д.Бойченко, 1980; В.А.Витошкин, 1981; Б.В. Турецкий, 1981; А.С.Петросян, 1983; В.Г. Войтов, 1984; В.В. Симаков, 1984; К.И.Ядловский, 1985; В.В. Житлов, 1985; С.Т.Омельченко, 1985; И.М.Овчинникова, 1986; Г.Б. Абдурасулова, 1987; И.А. Эстрина, 1987; П.А. Ренский, 1989; Л.Г. Бочарникова, 1989; М.А. Галухин, 1989; А.И. Павлов, 1990; Н.В.Коротаева, 1990; М.Ш.Двали, 1991; А. Рафикова, 1991; А.Б. Моисеев, 1992; Ким Енг Су, 1995 и др.). Результатом этой работы явилась также серия книг и статей с оценками особенностей ведения поединков в видах фехтования и рекомендациями по методике технико-тактического совершенствования и индивидуализации тренировки спортсменов высшей квалификации, частично представленных в докторской диссертации "Теория и методика спортивного совершенствования в современных

единоборствах" (1984).

При этом необходимо отметить существенный научный анализ соревновательной деятельности фехтовальщиков, реализованный в цикле кандидатских диссертаций (Л.Д. Битехтина, Г.Д. Тышлер, В.В. Симаков, И.М. Овчинникова, С.А. Говад, Н.В. Коротаева и др.), выполненных под научным руководством специалистов смежных дисциплин (С.А. Гладышева, А.А. Гуминский, О.В. Дашкевич, В.М. Зациорский, Б.А. Никитюк, О.А. Мильштейн и др.).

Самостоятельным научным направлением являлся анализ возрастной динамики спортивного совершенствования юных фехтовальщиков, выполнявшийся под руководством А.Д. Мовшовича, итогом которой явился цикл кандидатских диссертаций (Рамзи Эль Тамбули, М.Е. Бакулин, 1989; А.М. Поляков, 1990; Е.А. Тихомирова, 1995 и др.), и его докторская диссертация, цикл программ для ДЮСШ, научно-методические пособия по проблеме формирования системы тренировки юных фехтовальщиков.

Психолого-педагогические аспекты теории и методики фехтования объективизированы на основе данных диссертационных исследований, подготовленных под научным руководством А.В. Родионова (А.Д. Мовшович, 1972; Б.В. Турецкий, 1981; Ю.А. Хачатурян, 1977; В.В. Житлов, 1985 и др.).

Внесли определенный вклад в научные исследования фехтования последнего десятилетия и кафедры Ленинградского ИФК (А.А. Дизендорф, 1971; Е. Белова, 1978; Г.М. Поликарпова, 1983; С.В. Резниченко, 1983; М.М. Сеницын, 1988 и др.), Киевского ИФК (С.В. Парамонов, 1978; Б.В. Кирильченко, 1986; В.М. Волков, 1987; А.И. Глебов, 1990 и др.), научные подразделения ВНИИФКа (В.С. Хархалуп, 1976; С.Н. Пимонова, 1976; Т.М. Березкина, 1982; В.В. Сидорова, 1991; В.П. Ляшенко, 1993).

Определенное значение в процессе обобщения теоретических и методических проблем фехтования имеет проведенная многолетняя работа (В.Я. Базаревич, А.П. Голяницкий, В.А. Гансон, В.А. Житный, Д.А. Тышлер) по усовершенствованию правил соревнований (1971, 1975, 1983), программ для ДЮСШ (1954, 1960, 1967, 1971, 1983) и ИФК (1974, 1983), пособий для заочного обучения в ИФК (1949, 1969, 1978), выпуску ежегодников "Фехтование" (1983, 1984, 1985, 1986) и серии методических фильмов.

Вместе с тем следует отметить, что еще недостаточное количество исследований посвящено таким актуальным проблемам как прогнозирование спортивных достижений, моделирование характеристик сильнейших фехтовальщиков мира, ориентация к занятиям фехтованием и диагностики спортивных способностей, средства и методы восстановления и др.

Имеющиеся возможности решения перспективных задач развития теории и методики фехтования основаны на результатах анализа объективных данных об особенностях соревновательной деятельности спортсменов и процессов формирования профессионально-педагогических умений тренеров, теоретическом обосновании принципов построения тренировки и метрологически корректной системы анализа действий спортсменов в поединке, привлечения к исследованиям фехтования специалистов различного профиля.

Часть I. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ (содержание, критерии и способы оценки)

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Соревновательная деятельность фехтовальщиков отличается рядом признаков, отражающих общие условия единоборства в турнире, поединке, отдельных ситуациях, например:

- многоэтапностью борьбы с меняющимися ее количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;
- постоянным возникновением ситуаций с околопредельными напряжениями, успешность действий в которых непосредственно определяет победу или поражение в поединке;
- острым личностным противоборством участников в ходе поединка, обусловленным непосредственным воздействием на противника с целью достижения спортивного результата.

Вместе с тем для анализа технико-тактических составляющих мастерства фехтовальщиков необходим учет конкретных положений, определяющих выбор, подготовку и применение боевых действий, важнейшими среди которых являются:

- разноуровневая значимость факторов, определяющих тактическую сущность действий, ситуаций ведения поединка;
- произвольный выбор нападений и защит, способов подготовки при разнообразии ситуаций и широких возможностях взаимозамен между их разновидностями;
- альтернативность тактического поиска при выборе разновидности нападения и противодействия нападению противника в условиях преднамеренного принятия тактических решений;
- неожиданность значительного числа ситуаций, успешность действий в которых основана на проявлениях специализированных свойств спортсменов;
- количественная и ситуационная неопределенность использования тактических решений, принимаемых в поединке на уровне намерений или двигательного реагирования;
- неопределенность параметров исходных дистанций и их изменений в ходе схваток;
- вариативность параметров нападений и защит при типовых исходных, фазовых и конечных положениях.

Данные характеристики соревновательной деятельности определяют формирование типового состава приемов, сравнительную значимость разновидностей действий и тактических компонентов их подготовки и применения, проявлений двигательных и психических качеств в соревнованиях.

Сопоставление объективных характеристик соревновательной деятельности и достигнутой подготовленности спортсменов позволяет контролировать уровень адекватности педагогических воздействий, открывает перспективы оптимизации состава и соотношения используемых средств, методов и условий тренировки, повышения уровня ее специализированности.

СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

Организация и проведение соревнований по фехтованию и соответствие правилам ведения поединков определяют условия для максимальной реализации духовных и физических возможностей спортсменов, демонстрации и сопоставления уровня их тренированности, достижения высших результатов на основе слагаемых итогов серии поединков. При многоэтапном их построении и непосредственной связи с задачами и содержанием тренировки соревнования принципиально отличаются друг от друга по четырем основным направлениям, среди которых:

- место в общей системе подготовки;
- способ проведения;
- организационная принадлежность;
- возрастная преемственность и календарная последовательность.

Место соревнований в общей системе подготовки спортсменов. Функции соревнований включают как выявление способностей спортсменов к избранному виду деятельности и степени готовности к достижению определенных результатов, так и управление их тренированностью. Участие в соревнованиях содействует совершенствованию адаптационных возможностей организма фехтовальщика к интенсивным двигательным и психическим напряжениям, способностей к мобилизации волевых усилий и повышению устойчивости к экстремальным условиям единоборства.

Являясь самостоятельным средством тренировки фехтовальщиков и многократно повторяясь в годичном цикле, соревнования придают системе подготовки фехтовальщиков полисоревновательные характеристики. Данное положение позволяет разделить их на подготовительные, контрольные, модельные и главные.

Подготовительные соревнования направлены:

- на рационализацию использования средств фехтования и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках;
- специализирование проявлений психических свойств спортсменов;
- повышение уровня их тренированности и приобретение соревновательного опыта.

Контрольные соревнования направлены:

- на объективизацию оценок тренированности спортсмена;
- уточнение степени овладения приемами и реализации тактических задач применения действий;
- определение уровня специализированности двигательных и психических качеств, функциональной готовности к соревновательным нагрузкам.

Результаты контрольных соревнований позволяют оценить эффективность построения этапа подготовки и корректировать соотношение средств и методов тренировки. Контрольные функции выполняют и организованные по ходу учебного процесса тренировочные соревнования, а также отдельные официальные турниры.

Модельные соревнования решают задачи подведения фехтовальщиков к состоянию спортивной формы перед главными соревнованиями годичного цикла, четырехлетия. Они могут быть специально организованными или календарными, полностью или частично воссоздавая условия предстоящих главных соревнований.

Главные соревнования предназначены для достижения наивысших на определенном этапе совершенствования спортивных результатов, для чего фехтовальщику необходимо проявить полную мобилизованность технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на высшие показатели и присущий спортсмену уровень морально-волевых усилий на их реализацию.

Значительное количество соревновательных стартов, достигающее в отдельных случаях до 25-30 в годичном цикле, положительно сказывается на стабильности спортивных результатов, позволяет удерживать высокий уровень подготовленности в течение сезона. Однако сохранение высоких результатов столь длительные сроки связано с большим расходом нервной и физической энергии спортсменов, резервы которых при большом количестве стартов постепенно истощаются. Поэтому в годичных циклах подготовки обязательным является ранжирование соревнований, выделение главных стартов с задачей достижения наивысших спортивных результатов, подчиняя остальные соревнования целям подготовки.

Способы проведения соревнований Выбор способа соревнований зависит от поставленных целей, количества участников и места проведения. Кроме того учитываются возможности судейской коллегии и выделенное на них время, сложившиеся традиции и др.

Наиболее часто встречающимися способами проведения соревнований по фехтованию являются:

- круговой;
- отборочно-круговой;
- прямого выбывания;
- смешанный;
- в виде эстафеты.

Круговой способ находит преимущественное применение в контрольных и отборочных соревнованиях, командных турнирах с небольшим числом участвующих коллективов.

Отборочно-круговой способ предусматривает деление участников (команд) на группы (по 5-6 человек или по 3-4 команды), в рамках которых каждый спортсмен или команда проводят поединки (матчи) с каждым из соперников. Затем определенное число соревнующихся, занявших лучшие места, выходит в следующий круг состязаний.

Способ прямого выбывания предопределяет окончание соревнования для спортсмена (команды) после первого поражения, а также проведение в определенных случаях "утешительных" поединков между проигравшими спортсменами, победы в которых позволяют продолжить борьбу за первенство. Возможно также проведение дополнительных боев с целью выявления окончательного места участников финала.

Смешанный способ представляет собой комбинацию боев по отборочно-круговому принципу и матчей с прямым выбыванием.

Вместе с тем проведение соревнований по фехтованию допускает различия следующего характера:

- в личных соревнованиях могут выявляться места всех участвовавших спортсменов, победителей, призеров;
- в лично-командных соревнованиях, кроме личных мест участников, параллельно определяются и результаты команд. Все участники в этом случае, в том числе и

спортсмены каждой из команд, включаются в общую жеребьевку;

- в командных соревнованиях определяются места команд при ведении поединков между каждым из спортсменов соревнующихся коллективов или до выявления победившей команды, а также в определенных случаях и между конкретными номерами команд.

Организационная принадлежность соревнований. Разнообразие форм организации занимающихся в спортивных обществах, клубах, сборных командах городов, республик и т.п. позволяет различать соревнования, проводимые по территориальному и ведомственному принципам.

Территориальные соревнования включают городские, районные, республиканские и др., в которых принимают участие фехтовальщики определенного региона вне зависимости от принадлежности к спортивному обществу.

Ведомственные соревнования проводятся среди членов спортивных клубов, работников ДСО и ведомств, учащихся школ вне зависимости от места их проживания.

Различие соревнований по территориальному и ведомственному принципам не носит взаимоисключающего характера, так как соревнования среди спортсменов определенного ведомства могут объединять их и по региональной принадлежности.

Возрастная преемственность и календарная последовательность. На этапах многолетнего тренировочного процесса фехтовальщиков соревнования проводятся для каждой возрастной категории. Выделяются детские (11-14 лет), юношеские (15-16 лет), кадетские (до 17 лет), юниорские (до 20 лет) соревнования. При их распределении в годичном цикле требуется преемственность между ними (например, целесообразны сначала соревнования среди юношей, после которых призеры получают допуск на турнир юниоров; затем лидеры возрастной группы могут принять участие в соревнованиях взрослых спортсменов). Возможна и иная возрастная градация спортивных соревнований (турниры среди школьников, молодежные игры, разделение юниоров на возрастные группы и т.д.), позволяющая полнее регламентировать соревновательную практику фехтовальщиков.

ТЕХНИКА ФЕХТОВАНИЯ

Техника ведения поединка представляет собой систему специализированных операций, в которой объединены движения (приемы) и тактические задачи (намерения), при взаимодействии и соподчинении их отдельных компонентов в единых боевых действиях. Анализ техники позволяет дифференцировать проявления отдельных частей выполнения целостного двигательного акта на основе отдельных характеристик, например: пространственных; пространственно-временных; силовых; инерционных; ритмических.

Действия фехтовальщиков в поединке являются сложными двигательными актами со всеми характеристиками и особенностями многочисленных условно-рефлекторных связей, построенных по принципу функциональной системы. При некоторой условности они могут рассматриваться как усложненные модели различных видов двигательных реакций: простых и сложных. Однако в бою действия спортсмена могут носить разнообразный характер, представлять сложные двигательные структуры, в которых сочетаются компоненты различных реакций.

Возможны варианты боевых действий, в которых скрытый период относится к простому реагированию, а моторный компонент - технический прием - выполняется

по структуре сложного многотемпового двигательного акта. Такая схема типична для многочисленных действий нападения (атак с финтами, с действием на оружие и др.). Иногда боевая ситуация вынуждает спортсменов реагировать действием (например, однотемповой контратакой), моторный компонент которого по структуре можно отнести к простому реагированию, а скрытый период очень часто сходен с реакциями дифференцировочного характера. Ведь попытка контратаковать может сочетаться с выбором сектора нанесения укола (удара), а применению самого действия может предшествовать маневрирование бойцов по дорожке, сопровождаемое подготавливающими действиями оружием и др.

Особо следует учитывать, что любой прием или действие выполняются с пространственным, временным и пространственно-временным предвосхищением дистанционных и моментных характеристик движений, своих и противника, на основе которых оптимизируются параметры движений в ходе схватки. При этом сохраняет свое значение типовой состав приемов и действий, а также стандартные (исходные, фазовые и конечные) положения оружия (туловища и ног) при их выполнении, составляющие основы школы фехтования с особенностями в каждом виде оружия.

Преднамеренные действия практически сходны с действиями, основанными на быстроте простой двигательной реакции, а деятельность фехтовальщиков в ситуациях, требующих применения взаимоисключающих боевых средств, аналогична действиям при сложных реакциях на зрительные сигналы. В свою очередь, специфика требований при перестройке от одного действия к другому соответствует дифференцировочным реагированиям с переключением. Следовательно, особенности скрытого периода двигательных реакций во многом определяют характер и возможности применения действий в поединке, так как их выполнение основано на проявлениях быстроты и точности реагирования спортсменов при взаимодействии с противником в ходе боя. Данные причины главным образом диктуют выбор педагогических задач технической подготовки, создание условий, адекватных требованиям соревновательной деятельности.

Уровень соответствия техники решаемым тактическим задачам боевых действий оценивается в зависимости от того, насколько их применение вызывает у противника удлинение времени реагирования или убыстрение его неадекватной реакции. Поэтому те средства нападения и защиты, успех применения которых зависит от возможно более поздних реагирования противника, должны выполняться без лишних движений, могущих стать предсигналами, а раздражители, которых избежать невозможно, должны быть минимальной интенсивности. Данное требование относится к выполнению простых атак и защит, контратак, простых ответов и контрответов, атак с батманами (захватами) и уколами (ударами) прямо против защищающихся противников. Кроме того, минимально заметной должна быть стартовая часть нападений с финтами, применяемых против быстро отступающих противников, в случаях, когда не удастся создать необходимой внезапности.

Быстрые сближения и нападения с близкого расстояния, резкие и неглубокие с большой скоростью финты, мощные батманы (захваты) и т.п. убыстряют ответные двигательные реакции противников, а также, что не менее важно, делают реагирования более бурными. Подобная техника соответствует действиям с финтами, атакам с батманами (захватами) и переводом (переносом), простым атакам (ответам) против контратакующих противников, при выполнении вызовов и т.п.

Для атакующих действий, особенно основных и повторных атак - простых, с финтами, действием на оружие и комбинированных, наиболее характерным является

их преднамеренное и преднамеренно-экспромтное применение. Ответные атаки, контратаки, ремизы, атаки на подготовку, обычно простые по своей технической структуре, широко применяются преднамеренно и экспромтно.

Средства защиты фехтовальщику приходится пускать в ход как экспромтно - против неожиданных нападений, так и преднамеренно и преднамеренно-экспромтно, расставляя противникам различные ловушки.

Надо иметь в виду, что различные положения оружия, предшествующие началу одной и той же схватки, могут усложнить или упростить выполнение действий. Наиболее важны в этом случае положения оружия, типичные в каждом из видов фехтования. Например, атаку (контратаку) в открывающийся сектор выполнить легче, если оружие у тренера и ученика в разных плоскостях; преднамеренные защиты эффективны из положений оружия как в верхней позиции, так и в нижней, ибо в боях широко распространены обе разновидности. Контратаковать или защищаться с выбором легче из верхней позиции, чем из нижней.

Применительно к фехтованию на различных видах оружия, а также к каждому спортсмену, значимость отдельных действий приобретает конкретные черты. Кроме того, личные склонности бойцов, выраженные в применяемых средствах ведения поединков, во многом исходят из индивидуальных особенностей протекания психических процессов, специфики проявлений и уровня развития реакций.

ТАКТИКА ФЕХТОВАНИЯ

Тактика в фехтовании состоит из многих компонентов. Объясняется это тем, что бой характерен:

- большим разнообразием намерений и действий;
- дефицитом времени перед схватками и в поединке;
- ограниченностью пространства для передвижений;
- недостаточностью информации о намерениях противника;
- маскировкой намерений и действий;
- неопределенностью момента начала схваток.

Причем условия, постоянно присущие бою фехтовальщиков, во многом трудно предсказуемы и нередко преднамеренно создаются противником. Все это затрудняет оценки предполагаемой и создавшейся ситуации, осуществление оптимальных решений и двигательных действий. Тактические усилия предъявляют и повышенные требования к аналитическим системам спортсменов, усиливают психическую напряженность.

Тактические решения формируются под воздействием содержания вида фехтования, в рамках которого разворачивается единоборство спортсменов. Они регламентируются:

- обстановкой соревнований;
- судейством;
- размерами поля боя;
- составом участников;
- значимостью результатов поединков.

При этом объективные условия соревнований опосредованы в тактике спортивной эрудицией и соревновательным опытом, индивидуальными психофизиологическими характеристиками спортсменов.

Принятие тактического решения выступает в качестве регулятора деятельности в поединке, взаимосвязанного с ориентацией спортсмена между мотивационными альтернативами: психотактической; притязательно-возможностной; нравственно-поведенческой. Психотактическая альтернатива диктует технико-тактическое содержание действий: "нападать или выждать более удобный момент?", "если нападать, то как и в какой сектор?", "если нападую я, то что будет делать противник: защищаться или контратаковать?" и т.п.

Притязательно-возможностная альтернатива определяет установки на волевые проявления в поединке: "хочу выиграть, но противник очень сильный!", "необходимо выиграть, но недостаточно подготовлен!", "могу быть первым, но реально и проигрыши!" и т.д.

Нравственно-поведенческая альтернатива характеризует морально-этическую сторону деятельности спортсмена: "следует соблюдать правила или сохранять силы для более важных боев", "для команды нужен один исход борьбы, а мне допустим и другой" и т.п.

Состав тактических компонентов соревновательной деятельности спортсмена обязательно включает:

- восприятие среды, включая оценку поведения противника и динамики собственного состояния, результатов применения разновидностей действий;
- анализ полученной информации в соответствии с прежним опытом и целью соревнований;
- выбор и принятие решений, их воплощение в соответствующих действиях.

Конфликтность единоборства из-за значительного числа неожиданно возникающих и быстротечных схваток, непредсказуемых по двигательной и психомоторной сущности, создают дефицит времени и пространства и сильно влияют на содержание тактических схем и намерений. В свою очередь, тактическое мышление в бою приобретает характер оперативного обыгрывания и требует мгновенных и единственно правильных решений, точности и быстроты мыслительных операций, устойчивости условно-рефлекторных связей на основе приспособительного поведения к экстренно сложившимся ситуациям. Данные условия соревнований неминуемо воздействуют на интеллектуальную сферу человека, расширяя ее границы, совершенствуя логическую структуру деятельности и быстроту протекания мыслительных процессов.

В качестве традиционных тактических категорий фехтовального поединка рассматриваются:

- выбор и подготовка момента для атаки и противодействия атаке;
- быстрота ориентировки в неожиданно возникшей ситуации;
- принятие решений и их реализация в действиях;
- выбор оптимальной дистанции перед схваткой или ее сохранение при маневрировании;
- внезапность перемещений и начальной фазы нападений.

Приведенные положения дополняет специальная информация, например:

- учет критериев результативности действий;
- знания о тактической сущности типовых действий и ситуациях поединка;
- данные об эффективных способах единоборства против спортсменов с определенной манерой боя;
- опыт соревнований.

Объектами тактического мышления в поединке являются, в частности:

- конкретизация оценки квалификации и подготовленности противника;
- создание плана действий с учетом результатов непосредственных наблюдений и учета предшествующих данных;
- выяснение его частных намерений и реакций;
- выбор тактических задач для применения средств нападения и защиты;
- создание у противника ложных представлений для обеспечения реализации собственных намерений.

Самостоятельными средствами тактической борьбы являются подготавливающие действия, направленные на оценку:

- намерений и состояний противника (разведка);
- скрытие собственных намерений и предстоящих действий (маскировка);
- побуждение противника на применение определенных действий (вызовы);
- создание помех противнику, затрудняющих реагирование и достижение необходимых пространственных и временных параметров действий.

Процесс выбора отдельного действия характерен раздвоенностью поиска между собственной атакой и средством противодействия возможной атаке противника, а также среди альтернативных разновидностей ведения поединка (простая атака или атака с финтами, защита и ответ или контратака). Кроме того, необходима конкретизация приемов передвижений (выпад, флеш, шаги или бег, их комбинация), информация о дистанции перед схваткой, исходных положениях оружия.

Тактика ведения поединка отражена в характеристиках подготовки и применения действий и прежде всего в таких, как инициатива нападения, использование пространства для передвижений, разновидностей дистанций и исходных положений оружия. Данные тактические компоненты деятельности конкретизированы в наступательных и оборонительных, маневренных и позиционных, скоротечных и выжидательных признаках построения схваток, количественных соотношениях между преднамеренными решениями о применении действий и их выбором на основе реакций.

При объективных взаимосвязях между техникой и тактикой в поединке внимание фехтовальщика преимущественно направляется на тактические компоненты подготовки и реализации средств нанесения (отражения) уколов (ударов). Однако многое предвидеть заранее невозможно, так как бой насыщен схватками, в которых спортсмен вынужден действовать экспромтно в неожиданно возникающих ситуациях, выбирать и применять средства на основе психомоторных реакций. Именно механизм простых и сложных двигательных реакций, пространственных, временных и пространственно-временных предвосхищений обеспечивает формирование "чувства оружия", "чувства дистанции", "чувства времени", составляющих в совокупности "чувство боя" - специализированные свойства фехтовальщиков. Следовательно, основными тактическими компонентами деятельности фехтовальщиков в неожиданных ситуациях являются разновидности умений, характеризующие специализированность проявлений двигательных реакций.

В свою очередь, выбор преднамеренных действий, требующий определенной детализации намерений и действий противника, облегчается выделением типовых ситуаций и взаимозаменяемых действий для каждой из них, произвольное чередование которых позволяет скрыть от противника последующие намерения и усложнить для него поиск контрдействий.

Тактический смысл намерений и действий пронизывает всю деятельность спортсмена в поединке. Поэтому рациональное ведение тактической борьбы обусловлено проявлениями тактических качеств спортсменов, среди которых выделяются:

- самостоятельность мышления;
- инициативность;
- предвидение;
- накопление тактической информации;
- неожиданность действий;
- наблюдательность;
- боевое разнообразие;
- риск;
- увлеченность тактической борьбой.

Учет собственных возможностей является одним из свидетельств овладения тактикой, так как определенные недостатки (в росте, скорости, ловкости, специальной выносливости и других качествах) восполнимы в поединке прежде всего посредством рационального ведения тактической борьбы, наиболее эффективным использованием сильных сторон подготовленности. Вместе с тем неадекватность тактических решений лишает возможных преимуществ над соперниками, а серия тактических ошибок неминуемо приводит к поражению. Однако излишняя подмена тактикой других важнейших компонентов подготовленности влечет за собой разрыв между мыслительной и содержательной стороной деятельности фехтовальщика и отрицательно сказывается на конечном результате, который и является важнейшим критерием тактики.

ПСИХОГРАММА ФЕХТОВАНИЯ

Закономерности поединка фехтовальщиков, лежащие в основе его психогаммы, наиболее ярко проявляются, например:

- разнообразием замыслов;
- составом движений оружием и перемещений по полю боя;
- интеллектуальным и личностным противоборством спортсменов;
- постоянным дефицитом времени и информации.

Фехтовальщики практически освобождены от опасностей сильных болевых ощущений и силового противоборства, что вместе с условностью поражения и многоэтапностью борьбы создает благоприятный психологический фон для тактического творчества. Находясь в поединке на значительном удалении друг от друга, совершая глубокие передвижения по дорожке и общаясь с противником посредством контакта клинками, фехтовальщик имеет широкий выбор противодействий его замыслам на основе взаимозамены между средствами решения тактических задач.

Деятельность фехтовальщика в бою отличается скоротечностью и стремительной сменой событий, непрерывным контролем за противником и его действиями. Поэтому от спортсмена требуется постоянная готовность к быстрому и точному реагированию в неожиданно возникающих ситуациях, сочетаемая с активным поиском тактически значимой информации и ее оперативным осмысливанием, выбором действий, их подготовкой и применением.

Конфликтное и личностное противоборство в совокупности с особенностями (техничко-тактическими, волевыми и интеллектуальными) фехтовальщиков придает поединку высокий эмоциональный накал. Кроме того срочность альтернативного выбора действий, сопровождаемая ожиданием действий противника или момента для собственного нападения, постоянная взаимная нацеленность к опережению придают экстремальную остроту каждой схватке.

По существу вся тактическая деятельность фехтовальщиков представляет собой интеллектуальное противоборство, где навязывание противнику своих намерений и действий, подавление его инициативы и собственной боязни риска, невозможны без значительных волевых усилий.

Боевые действия в поединке фехтовальщиков имеют разную психофизиологическую основу и могут являться не только результатом оперативного анализа боевой ситуации, но и продуктом автоматизированной деятельности, проявляемой в специализированности двигательных реакций. Экспромтное применение действий, основанное на своевременных и адекватных реагированиях в неожиданных фрагментах боя, является как бы резервным потенциалом спортсмена. Они составляют психологический стержень "чувства боя" за счет хорошо развитого приспособительного навыка скоростной ориентировки, позволяющего также принимать интуитивные и осознанные решения, импровизировать в ходе боя.

Специализированным в поединке фехтовальщиков является оперативное мышление, тактическое по своему содержанию, а также функции зрительного и тактильного анализаторов, обеспечивающие восприятие информации на поле боя. Мыслительная деятельность спортсмена, протекающая на фоне раздвоенности при выборе тактических решений и разъединенности внимания между нападением и защитой, всегда носит предельно срочный характер. Поэтому запаздывание с тактическим анализом ситуаций и реализацией намерений отрицательно сказывается на результативности практически каждого действия.

Оперативное мышление воплощается в конкретных тактических задачах преднамеренных действий, тактических ловушках, построенных нередко на предугадывании дистанционных и моментных параметров предстоящей схватки. При этом эффективность действий обеспечивается вероятностной оценкой намерений противника в процессе рефлексивного противоборства. Достижению адекватности средств нападения и защиты способствует также оперативная память, позволяющая спортсмену сохранить целостный образ закончившейся схватки, чтобы при возобновлении активных действий реализовать осмысление полученной информации, в том числе и в пространственно-временных характеристиках последующих схваток.

Своевременность и быстрота перехода от наступления к обороне, и наоборот, зависят от специализированности свойств внимания, лимитирующей результативность средств единоборства, особенно выполняемых на основе переключения и торможения. При этом адекватность выбора в условиях срочной дифференцировки и различения ложных и истинных действий в поединках полностью связана со способностью концентрировать внимание.

В структуре соревновательной деятельности фехтовальщика важное место занимают свойства личности и темперамента спортсмена. Отражаясь в составе действий и тактике ведения поединков, они составляют основу индивидуальных склонностей к наступательному или оборонительному бою, выбора оперативных решений.

Многократность встреч с одним и тем же противником, как в одном соревновании,

так и в течение сезона, особенно учитывая бескомпромиссность поединков с прямым выбыванием, обостряют личностную борьбу, наполняя ее высоким эмоциональным накалом. Такие свойства личности, как воля, эмоциональный самоконтроль, способность к разумному риску, наиболее ярко проявляются именно в поединках противников, хорошо изучивших друг друга.

Взаимовлияние мотивации достижений и уровня притязаний, комплекса специальных знаний, умений и навыков, а главное субъективных оценок спортсменом собственных возможностей и достигнутой подготовленности (опосредованных условиями соревновательной деятельности) выделяют фехтование как вид спорта с многогранными требованиями к двигательной и психической сферам человека.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Проявления двигательных качеств и психической сферы в поединках фехтовальщиков носят глубоко специализированный характер и находят свое воплощение прежде всего в адекватности тактических решений, технике и скорости выполнения действий. При этом уровень двигательных и психических качеств во многом лимитирует возможности спортсмена в овладении техникой и тактикой, а совершенствование состава специализированных операций и тактических компонентов их подготовки и применения способствует более полному проявлению подготовленности двигательной и психической сферы к фехтовальным поединкам.

В скорости фехтовальщика взаимосвязаны многие функциональные и технико-тактические компоненты действий, среди которых:

- скоростно-силовые характеристики выполнения приемов;
- время скрытого периода двигательной реакции;
- отсутствие предсигналов и дополнительных движений;
- отсутствие перенапряжений мышц плеча, вооруженной руки и шеи;
- высокие стартовые характеристики, обеспечивающие движению максимальную скорость, и, следовательно, некоторую внезапность для противника;
- оптимальность траектории движений и др.

Ловкость фехтовальщика проявляется в успешности противодействий оружием оружию противника и взаимодействии с ним по пространственным и временным характеристикам в неожиданно возникающих и скоротечных схватках, выполнении комбинаций приемов.

Сила мышц ног, кисти и плеча вооруженной руки обеспечивает длину выполнения атак и сохранение качества движений оружием и маневрирования при неожиданных переменах направления движений, для чего необходимо преодоление инерции (особенно при максимально быстрой начальной фазе действия).

Выносливость фехтовальщика воплощена в точности нанесения уколов, отсутствии брака в движениях оружием и передвижениях, сохранении достигнутого уровня важнейших показателей технико-тактической подготовленности в условиях значительных нагрузок.

Гибкость фехтовальщика находит специализированное отражение прежде всего в подвижности плечевого сустава вооруженной руки, обеспечивающей достижение типовых параметров выполнения защит и финтов без выдвигания локтя за проекцию туловища. Достижение оптимальной техники выпада и "стрелы"; типовых положений боевой стойки и передвижений также находится в зависимости от овладения определенными амплитудами движений туловищем и ногами в требуемых для

фехтования плоскостях и без видимых напряжений.

Тактическое мышление фехтовальщика в предвидении хода предстоящих взаимодействий при ограниченном времени между схватками и поединками, нахождении тактической сущности в действиях, намерениях и состояниях (своих и противников), принятии решений и контроле адекватности применяемых действий.

Память фехтовальщика обеспечивает оценки прошедших боевых ситуаций, анализ проведенных поединков, особенностей единоборства с определенными противниками, сбор необходимой информации для ее интерпретации.

Применение нападений (атак, контратак, защит с ответом) в оптимальные отрезки времени и с наивыгоднейшей дистанции, достижение адекватных пространственно-временных параметров движений возникающим ситуациям, основано на максимальных проявлениях интенсивности внимания перед началом схваток. Умение избегать возникновения распловых мгновений при подготовке противодействий атакам за счет сохранения безопасной дистанции в поединке и непрерывного контроля за движениями противника оружием и подготавливающими передвижениями, базируются на устойчивости проявлений внимания.

Длительная практика ведения спортивного единоборства накладывает существенный отпечаток на процесс формирования качеств личности фехтовальщика и, в частности:

- инициативности;
- настойчивости;
- выдержки;
- самообладания;
- решительности;
- смелости;
- целеустремленности;
- дисциплинированности.

Приспосабливаясь к условиям соревновательной деятельности, осуществляя поиск адекватных ситуациям намерений и оптимальных действий (при волевых усилиях на их реализацию) качества личности фехтовальщика приобретают определенные проявления. Применительно к обстановке боев они прежде всего характерны тактически выраженными мотивами, поведением и связями со специализированными двигательными операциями.

Инициативность выражена в самостоятельном и направленном поиске средств единоборства и тактических компонентов их подготовки и применения, попытках их навязывания противникам, а настойчивость - в последовательности усилий на реализацию намерений, достижение промежуточных и конечных целей на каждой из ступеней соревнования.

Выдержка заключена в отсутствии форсирования событий в поединках, в настроенности действовать лишь при возникновении или создании ситуаций с реальными условиями достижения результата, игнорировании малозначимых и с малой вероятностью успеха поводов для применения действий. В свою очередь, самообладание проявляется в энергичном поиске адекватных тактических решений и применяемых действиях в неожиданно возникающих ситуациях, при усложнении обстановки соревнования.

Решительность выражается в выборе эффективных действий и тактики ведения поединков и их применении в особо важных ситуациях для результата спортсмена в

соревнованиях. Смелость же в энергичных действиях при возникновении ситуаций, таящих опасность получения укола (удара) или проигрыша боя, снижения результата в соревнованиях.

Целеустремленность основывается на твердой приверженности фехтовальщика к избранному виду спорта, желании добиться успеха, осознании целей и реальности их достижения с учетом личной и общественной значимости. Важно умение подчинить желания спортсмена задачам повышения квалификации, стремление к рациональным усилиям на реализацию целей, стоящих перед соревнованиями.

Концентрирование внимания и усилий на поиск средств для достижения победы, сдерживание себя от проявлений неудовольствия и других поведенческих реакций на внешние и внутренние помехи, сохранение готовности к предельному напряжению в поединках характеризуют соревновательную дисциплину фехтовальщика.

Учет данных позволяют обеспечить совершенствование качеств и навыков в тренировке фехтовальщиков, оптимизировать подбор упражнений для их специализирования.

ЭФФЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Воздействие разновидностей средств тренировки (в том числе учитывая соотношение между ними и их дозирование) на психомоторную сферу фехтовальщиков характеризуется срочностью и избирательностью эффектов, особенно оценивая показатели двигательных реакций спортсменов с большим стажем занятий. В частности, средства общей разминки в небольшом объеме (до 5 мин) не оказывают влияния на время двигательных реакций. Однако проведение общей разминки с использованием спортивных игр в объемах более 15 мин ухудшают все виды двигательных реакций и нередко отрицательно влияет на решение задач дальнейшей тренировки. В свою очередь, индивидуальный урок, в целях разминки (прежде всего специализированная комплексная разминка, состоящая из комбинаций приемов передвижений и боя в объеме 5-10 мин), повышают быстроту реагирования.

Показатели двигательных реагирования и уровень тренированности находятся в определенной взаимосвязи. Наиболее значительные сдвиги психомоторных данных характерны для начала годового цикла, причем носят они избирательный характер и соответствуют направленности тренировочных воздействий. Например, разминка передвижениями существенно улучшает время и стабильность простой реакции, сохраняет почти на том же уровне показатели дизъюнктивной реакции и резко ухудшает время и стабильность антиципаций в реакциях на движущийся объект.

Избирательность влияния отдельных видов упражнений, а также объемов их использования на время и стабильность двигательных реакций характерна и для индивидуального урока. При сопоставлении данных исследований квалифицированных спортсменов до и после индивидуальных уроков на различных этапах годового цикла становится очевидным, что отдельные показатели после урока могут быть даже хуже, чем до него, как следствие определенного содержания урока. Например, целенаправленное преимущественное совершенствование нападений с выбором сектора нанесения удара (укола) в основной части урока приводит к концу занятия к ухудшению времени простой реакции, но улучшает время дизъюнктивной реакции.

Наибольшее воздействие на время двигательных реакций фехтовальщиков оказывают тренировочные и соревновательные бои. Однако тренировочный эффект от

боев прямо связан с дозированием нагрузок и подготовленностью к ним психической сферы спортсмена.

Позитивное влияние боев на время двигательных реакций имеет место и в официальных турнирах, характерных большими психическими напряжениями. В частности, регистрация времени двигательных реакций спортсменов до начала личного первенства и после успешно проведенных боев первого тура показывает значительное улучшение антиципаций в реакции на движущийся объект.

Вместе с тем необходимо иметь в виду, что субъективное ощущение усталости у спортсменов обычно к концу недельного микроцикла (особенно в основном периоде тренировки) и снижение результатов соревновательных боев сопровождаются большим разбросом в показателях времени скрытого периода простой и сложной специфических реакций.

Уровень проявлений разновидностей двигательных реагирований в определенной мере характеризует индивидуальные склонности спортсменов к освоению действий с определенными тактическими характеристиками, потенциал в одной из сфер технико-тактического совершенствования, а также сигнализирует о недостатках, требующих ликвидации.

Однако анализ динамики показателей двигательных реакций в годичном цикле информативен в целях оценки тренированности квалифицированных фехтовальщиков лишь при их сопоставлении с данными по этапам и периодам предыдущего сезона, которые рассматриваются с учетом спортивных результатов, мастерства и соревновательного опыта, использованных средств и методов тренировки.

Показатели времени и стабильности двигательных реакций у фехтовальщиков мирового класса в течение многолетней деятельности имеют тенденцию к улучшению лишь до определенных индивидуальных пределов. В дальнейшем, несмотря на сохранение спортивных достижений наблюдается разнонаправленная их динамика, особенно реакций с переключением и антиципаций. Данный факт объясним трудностями оптимизации при подборе средств подготовки и их дозировании.

Для оценки тренировочных и соревновательных воздействий, помимо учета динамики функциональных показателей, необходим анализ информации о степени сохранения индивидуальных характеристик ведения поединков (в типовых ситуациях, отдельных боях, соревнованиях), отличающихся повышенной напряженностью. Наблюдения показывают, что ухудшение спортивных результатов связано обычно с резкими изменениями определенных показателей и, в частности:

- объемов применения атак или средств противодействия атакам (как в сторону увеличения, так и уменьшения);
- привычного соотношения между объемами действий подготовки и средств нападения и защиты;
- снижением устойчивости к рефлекторным помехам от движений оружия и передвижений активно действующего противника;
- снижением уровня адекватности выбираемых действий ситуациям поединка.

Показателями тренировочных воздействий служат энергетические затраты спортсменов в годичном цикле подготовки. Исследованиями установлено, что общая и специальная разминка квалифицированных фехтовальщиков в начале подготовительного периода характеризуется самым большим кислородным запросом в минуту. Меньший запрос предъявляют упражнения на мишени, самый низкий отмечен в упражнениях с партнером и в индивидуальном уроке.

По мере приобретения тренированности кислородный запрос в сумме всего тренировочного занятия снижается. Проведение общей и специальной разминки, упражнений на мишени требует уже меньших затрат. Почти не изменяется энергетическая стоимость упражнений с партнером и значительно повышается при выполнении индивидуального урока и тренировочных боев. При этом под влиянием систематических тренировок, особенно при использовании индивидуального урока и тренировочных боев, общий кислородный долг увеличивается.

Снижение энергетических затрат при выполнении общей и специальной разминки, парных упражнений и упражнений на мишени происходит благодаря "экономизации" в функциях организма под влиянием длительной тренировки. И наоборот, индивидуальные уроки и тренировочные бои, требующие от фехтовальщиков проявлений максимально достигнутого уровня техники, двигательной активности в единицу времени и психической напряженности для достижения оптимальных дистанционных и моментных характеристик действий, протекают в условиях "мобилизации" функций с более высокими энерготратами. Следовательно, по мере повышения тренированности фехтовальщиков энергетическая стоимость наиболее специализированных упражнений (индивидуальный урок и тренировочный бой) возрастает за счет анаэробных процессов, а тренировочный процесс позитивно влияет только на бескислородные ресурсы организма. Вместе с тем общие энерготраты в тренировке фехтовальщиков достаточно велики и находятся на уровне, зарегистрированном в других ациклических видах спорта, достигая 9000 кал на кг веса. Такие энергетические затраты предусматривают подключение и аэробных процессов, для совершенствования которых необходимы целенаправленные усилия на повышение функциональных возможностей систем кислородного обеспечения организма за счет оптимизации в подборе средств и распределении тренировочных нагрузок.

Интенсивность тренировок и соревнований у фехтовальщиков находится в прямой зависимости как от двигательной активности, так и от уровня психической напряженности. Напряженность психической сферы является следствием:

- целей соревнования;
- турнирного положения участников;
- состояния тренированности;
- разновидностей используемых средств тренировки по их воздействию на анализаторные системы и эмоциональные центры.

Ведь между временем боя, количеством полученных и нанесенных уколов (ударов), длительностью отдыха между схватками (боями) и величинами пульса нет прямой зависимости. Так, учитывая только различия в значимости результата предстоящих боев, в показателях ЧСС перед их началом зарегистрированы колебания в пределах 95-150 уд/мин. Имеют место также оптимальные зоны интенсивности соревновательной деятельности (по данным ЧСС и двигательных реакций), характерные сравнительно более высокой результативностью действий.

Тренировки квалифицированных фехтовальщиков отличаются значительными нагрузками, что подтверждается их пульсовыми суммами, составляющими от 12 до 18 тысяч сокращений сердца, и превышают функциональные сдвиги у представителей некоторых других видов спорта, прежде всего из-за высокого уровня психической напряженности специализированной деятельности.

При нарастающем утомлении в условиях соревнований установлены негативные

явления в показателях применения всех разновидностей нападений, особенно простых атак, объемы применения и результативность которых существенно снижаются. Меняется также сочетание тактических составляющих взаимодействия с противником, происходят взаимозамены между отдельными компонентами соревновательной деятельности. Схватки с наступательными характеристиками уступают схваткам, выполненным с оборонительными установками, при увеличении скоротечно и позиционно подготовленных действий по отношению к выжидательным и маневренным показателям.

После 15 проведенных поединков в соревнованиях в завершающей их части установлены значительные изменения психофизиологических функций - увеличение амплитуды и площади колебаний тремора при уменьшении частоты, ухудшение показателей простой и антиципирующей реакций, устойчивости, интенсивности и общей продуктивности внимания.

Выявленные особенности соревновательной деятельности квалифицированных фехтовальщиков отражают достигнутый уровень эффективности используемых средств и методов специальной тренировки и управления деятельностью в соревнованиях.

ФОРМИРОВАНИЕ СОСТАВА ДЕЙСТВИЙ, СТРУКТУРЫ ТАКТИЧЕСКИХ КОМПОНЕНТОВ ИХ ПОДГОТОВКИ И ПРИМЕНЕНИЯ

Формирование техники и тактики в видах спортивного фехтования представляет собой многоэтапный процесс с общими положениями, на который существенное влияние оказывают определенные факторы (изменения правил соревнований, особенно критериев результативности действий, квалификация спортсменов и методика их тренировки и др.) В частности, увеличение объемов применения атак наблюдалось в боях на саблях по мере разработки методики их совершенствования, основанной на специализировании сложных реагирований. А по мере овладения спортсменами многотемповыми атаками с выбором и переключением возрастали и объемы обоюдных атак. Положение усугубило укорочение фехтовальной дорожки с 24 м до 18 м, вызвав рост объемов обоюдных атак более чем в двое. Вместе с тем последующее введение розыгрыша "приоритета атаки" сопровождалось значительным уменьшением количества атак, возрастанием объемов применения защит с ответами.

Срочный характер изменений в соотношениях разновидностей действий специалисты отмечали еще во 2-й половине 50-х годов при переходе на новую технологию судейства с использованием электрофиксаторов в боях на рапирах из-за возникших первоначально трудностей нанесения точных уколов. И, как следствие, возросли объемы применения простых атак, а среди противодействий атакам и ответам - контратак и ремизов. В дальнейшем, при повышении точности уколов, вновь нашли широкое применение атаки с финтами, ответы, трехактные и многоактные схватки.

Повышение спортивной квалификации в арсенале фехтовальщиков объективно выражено уменьшением объемов незасчитываемых действий, являющихся следствием технико-тактического брака. Возрастают объемы применения защит (контрзащит) с ответом (контрответом), атак с финтами.

Вместе с тем, состав средств ведения поединков в видах фехтования характерен специализированностью и типовыми количественными характеристиками применения разновидностей действий. Так, достоверно отличаются объемы атак простых, с финтами, действием на оружие и комбинированных в боях на рапирах, саблях, шпагах.

Специализация соревновательной деятельности в видах фехтования сопровождается разграничением функций между отдельными средствами ведения поединков, выделением типовых приемов нападения и защиты. В свою очередь расширение оснащённости спортсменов идет прежде всего за счет овладения разновидностями действий с особенностями двигательного реагирования, готовности к выполнению, дистанционными и моментными параметрами выполнения.

Использование действий на основе взаимозамены между их разновидностями при решении аналогичных тактических задач носит частный и преднамеренный характер и служит целям разрушения у противников привычных схем ведения поединков.

Взаимовлияние отдельных факторов соревновательной деятельности, особенно эффективности атак и средств противодействия им, определяет существенные различия в объемах применения подготавливающих действий. При этом информативностью обладают и показатели их соотношения в одном бою по отношению к одному результативному действию.

Специализированность соревновательной деятельности в видах фехтования проявляется в особенностях принятия спортсменами тактических решений, как в ситуациях двигательного реагирования, так и на уровне намерений. Например, типичны для всех видов фехтования связи между эффективностью деятельности при неожиданных намерениях противника и быстротой переключения к другому виду решений. Однако количество ошибок при сенсомоторном реагировании и точность оценок вероятности событий существенно отличаются у представителей отдельных видов фехтования.

Для деятельности рапиристов характерны зависимости между интеллектуальным и сенсомоторным переключением, а фехтовальщики на саблях опережают спортсменов других специализаций в оценке вероятности событий.

Точность реагирований в условиях экстренного моторного переключения связана у фехтовальщиков на саблях с успешностью и быстротой перехода от одной тактической задачи к другой при рефлексивном противоборстве, а количество ошибок в двигательных реакциях с быстротой переключения в ситуациях с преднамеренными задачами.

У фехтовальщиков на шпагах объемы ошибок в двигательных реагированиях не связаны с показателями сенсомоторной и интеллектуальной деятельности. Обусловлено это тем, что неточность оценок временных характеристик действий приводит в боях к поражению быстрее, чем при ошибках в ситуациях сенсомоторного переключения.

Соревновательная деятельность характерна совокупностью условий воздействия на спортсмена, среди которых возрастание или снижение напряженности ситуаций и поединков по мере продвижения в турнире на пути к финалу. Этот процесс носит во многом срочный характер, так как находится в зависимости от жеребьевки перед каждой ступенью соревнований, итогов очередного поединка, значимости результата текущего боя, спортивной силы противника и др.

Выбор определенного действия в ситуациях с повышенной напряженностью имеет вероятностные закономерности, отражающие стремление спортсменов уменьшить опасность проигрыша из-за тактической ошибки в отдельно взятой, но особенно в последней схватке. Вместе с тем при значительном преимуществе у одного из спортсменов в текущем результате поединка для соревнующихся характерны действия с увеличением степени тактического риска.

Результативность действий спортсменов находится в зависимости от характера

создаваемых помех активно действующим противником, в том числе за счет дистанционных перемещений в процессе схваток. В частности, у квалифицированных рапиристов (мужчины) в связи с высокими требованиями к целевой точности половина нападений в однонаправленном перемещении противников приходится в непоражаемую поверхность, а при взаимных сближениях - даже две трети не завершаются уколом.

При увеличении напряженности соревнований значительно снижается адекватность тактических решений, уверенность в успехе и результативность поединков, а наступательные и скоротечные характеристики частично вытесняются выжидательными. В свою очередь, по мере продвижения спортсмена к финалу и возрастания среднего времени поединка и объема действий вдвое (при сохранении их количества в минуту) средства, приносящие результат, частично замещаются подготавливающими, увеличивая время на принятие решений в условиях дефицита информации. Имеют место также и структурные изменения в оснащенности спортсменов, выраженной в количественных соотношениях между разновидностями действий.

Изменение характеристик применения действий в совокупности отражают усилия спортсменов, направленные на повышение надежности воплощения намерений, с присущими каждому виду фехтования тактической значимостью разновидностей действий (нападений и защит, действий подготовки).

Таким образом, специфические условия соревнований и существенные различия значимости отдельных действий и тактической направленности их применения в видах фехтования дифференцируют требования к спортивным способностям (в том числе и к их оценке) и методике тренировки.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Устойчивые связи между составом действий и тактическими компонентами их подготовки и применения у фехтовальщиков, психомоторными показателями, особенностями приспособления спортсменов к ведению поединков и личностными качествами при росте ответственности за их результаты создают объективные предпосылки индивидуализации технико-тактической подготовленности.

Существенные различия в технике и тактике ведения поединков у квалифицированных спортсменов наблюдаются даже при равных спортивных достижениях. Они отражают особенности взаимовлияния отдельных факторов соревновательной деятельности в видах фехтования, проявления способностей в применяемых действиях и тактике поединков, содержание обучения и совершенствования.

В использовании типовых нападений и защит (состав и оптимальное соотношение которых составляют основу каждого вида фехтования) различия менее выражены. Значительное своеобразие обнаруживается при анализе показателей применения разновидностей действий, взаимозаменяемых без увеличения тактического риска.

В то же время сопоставление индивидуальных характеристик применения действий у фехтовальщиков на шпагах и спортсменов современного пятиборья высшей квалификации позволило выявить сужение оснащенности пятиборцев и контрастные индивидуальные различия, обусловленные приспособлением спортсменов к условиям соревнований (40-50 поединков с разными противниками в день) с максимальным риском проигрыша в боях на один укол.

На основе анализа индивидуальных показателей подготовки и применения действий установлены достоверные различия между минимальными и максимальными данными, отражающими уровень овладения отдельными разделами технико-тактического мастерства, а также умениями ведения поединков с различными по манере боя противниками.

При наличии определенных взаимосвязей между компонентами соревновательной деятельности в каждом виде фехтования, например, в боях на рапирах, имеет место преимущественно средний уровень связей между показателями двигательного реагирования и результативностью большинства разновидностей действий из-за широких возможностей для взаимозамены между средствами реализации тактических намерений. В свою очередь тесная положительная связь между точностью восприятия времени и результативностью атак (и ответов) установлена только при оценке 200-миллисекундного интервала, характерного для схваток с выигрышем "темпа" одним из спортсменов.

Приверженность фехтовальщиков к атакам (на примере боев на саблях) сопровождается широким применением всех их разновидностей и тесно связана с определенными свойствами личности, в частности:

- волевым самоконтролем;
- эмоциональной устойчивостью;
- низкой тревожностью;
- самостоятельностью;
- независимостью;
- неподверженностью влиянию посторонних факторов;
- высоким уровнем притязаний.

Склонность фехтовальщиков к ведению поединков за счет преимущественного применения контратак сочетается с большими объемами обоюдных атак как средств сдерживания инициативы противников и выжидательной тактикой боя. Успешность тактики с установкой на опережение атак обеспечивается такими свойствами личности, как:

- заниженная самооценка возможностей;
- оригинальность;
- непредсказуемость поступков;
- склонность к риску;
- богатое воображение;
- высокий уровень притязаний;
- тенденция оправдывания поступков.

Склонность фехтовальщиков к ведению поединков за счет преимущественного применения разновидностей защитных действий и ответов, результативность которых достигается на основе адекватности их выбора ситуациям поединков, взаимосвязана с такими свойствами личности, как:

- мотивация на достижение успеха;
- низкая тревожность;
- высокий фон настроения;
- легкость в общении;
- быстрая перестройка;
- гибкость в выборе операций;
- высокая исполнительность.

Несмотря на имеющиеся взаимосвязи между психомоторными характеристиками спортсменов и применяемыми действиями, существенный отпечаток на этот процесс оказывают используемые методики технико-тактического совершенствования. Длительные наблюдения поединков мастеров мирового класса показывают, что если спортсмен обучен преимущественно выжидать появления ситуаций для обусловленных атак (а обороняться лишь против неожиданных действий противников), то даже при хороших сложных реагированиях имеющийся потенциал роста мастерства не найдет возможного уровня проявлений из-за недостаточного объема преднамеренно-экспромтных действий с выбором и переключением.

Анализируя технику и тактику спортсменов высшей квалификации в многолетнем аспекте можно обнаружить "эффект текучести", выраженный в естественной замене одних средств единоборства и тактических составляющих их подготовки и применения на другие. В данном процессе объективно отражается прежде всего механизм поиска более результативных действий и ситуаций их применения в связи с приспособлением противников к сложившейся тактике ведения поединков (особенно к способам их подготовки). А это диктует необходимость анализа индивидуальных технико-тактических характеристик и подбора адекватных методик на протяжении многолетней подготовки.

МЕТОДОЛОГИЯ АНАЛИЗА ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ В ПОЕДИНКЕ

Фехтовальный бой - условный поединок на холодном спортивном оружии, регламентированный официальными правилами соревнований, которые определяют как бы юридическую модель единоборства. В боях возможны самые различные сочетания двигательных элементов и тактических задач. Причем из одного двигательного акта может вытекать несколько тактических факторов, оказывающих влияние на исход схватки. Изменение любого из компонентов (как двигательного, так и тактического) меняет сущность средств, возможности и диапазон их применения в каждой ситуации боя.

В поединке фехтовальщиков техника и тактика взаимосвязаны, так как процесс единоборства характерен противопоставлением намерений и средств их реализации. Однако представить в общей схеме на основе одного критерия основные компоненты соревновательной деятельности спортсменов (как смысловые, так и двигательные) крайне сложно. Поэтому условно, в целях облегчения теоретического анализа средств фехтования, целесообразно представить их в виде технических приемов и боевых действий.

Технические приемы - это специализированные положения и движения, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации.

В составе технических приемов фехтования (рис. 1) их отдельные разновидности, включающие:

- основные положения и движения;
- передвижения;
- движения оружием;
- комбинации одноименных и одноструктурных (разноименных и разноструктурных) приемов движений оружием и передвижений.

СОСТАВ ТИПОВЫХ ПРИЕМОВ ФЕХТОВАНИЯ

Отдельные приемы				
основные положения и движения	передвижения	движения оружием		
		перемены позиций и соединений	уколы, удары, показы укола (удара)	батманы, захваты, отбивы
Держание оружия, строевая стойка, исходное положение перед боем, салют, боевая стойка, позиции, соединения	Шаг, скачок, скрестный шаг, выпад, закрытие с выпада, шаг (скачок) и выпад, "стрела"	Из верхних - в нижние (верхние), из нижних - в верхние (нижние). Перемены позиций - прямые, полукруговые. Перемены соединений - прямые, полукруговые, круговые	Прямо, переводом, переносом. Уколы - в верхний, нижний, внутренний, наружный секторы: в туловище, руку, ногу, маску, спину. Удары - по маске, правому (левому) боку, руке: лезвием, обухом. Показы укола (удара)	Прямые, полукруговые, круговые. Батманы - ударный, проходящий: лезвием, обухом. Завязывания - полукруговое, круговое. Отбивы - ударный, подстановкой, уступающий, проходящий, отведением

Рис. 1.

Комбинации приемов движений оружием					
одноименных, одноструктурных			разноименных, разноструктурных		
Двойной перевод. Удвоенный перевод. Тройной перевод. Серия переводов (переносов). Два переноса. Показ укола (удара) прямо и укол (удар) прямо. Сдвоенные батманы. Сдвоенные захваты. Серия батманов (захватов). Сдвоенные отбивы.			Показ укола (удара) прямо и перевод (перенос). Перенос и перевод. Показ укола (удара) прямо и двойной (удвоенный) перевод (два переноса), серия переводов (переносов). Батман (захват) и укол (удар). Отбив и укол (удар). Батман (захват), отбив и укол (удар).		
Комбинации приемов передвижений					
одноименных, одноструктурных			разноименных, разноструктурных		
Шаги вперед (назад). Скачки вперед (назад). Сдвоенные выпады. Окрестные шаги вперед (назад). Серия выпадов. Сдвоенная "стрела"			Шаг (скачок) вперед (назад) и окрестный шаг вперед (назад). Шаг (скачок) вперед (назад) и "стрела". Выпад и "стрела". Шаг (скачок) вперед и выпад, выпад ("стрела"). Трехступенчатые комбинации приемов. Серия шагов вперед и выпад (скачок вперед и выпад).		
Приемы выполнения игры оружием, маневрирования, ложных нападений и защит с характеристиками:					
Пространственными	Пространственно-времен.	Временными	Силовыми	Инерционными	Ритмическими

Продолжение Рис. 1.

В качестве критериев оценки приемов фехтования можно рассматривать:

- принадлежность к группе специализированных движений;
- структуру выполнения;
- направление перемещения спортсмена или оружия;
- динамические и кинематические параметры;
- вариативность движений, стабильность применения (рис. 2).

Боевые действия - это движения фехтовальщиков, применяемые для решения тактических задач в отдельной схватке. В ходе схватки возможны разнообразные сочетания специализированных положений и движений оружия (приемов), а также тактических задач (намерений), реализуемых в разновидностях действий. При тактических факторах, воздействие которых на ход борьбы выходит за рамки отдельного средства или непрерывно выполняемой комбинации, ведение схваток (поединков) рассматривается как "наступательное" или "оборонительное" и др. Смысловое содержание тактической задачи действия (например "атаки", "контратаки"), унаследованное спортивным фехтованием благодаря длительным связям с системой военно-физического воспитания, регламентировано такими положениями, как "право атаки", "право ответа", "фехтовальный темп".

Тактическими задачами (намерениями) боевых действий (рис. 2), в которых воплощены критерии результативности при судейской анализе схватки, являются:

- инициатива начала схватки движением оружия на укол или удар (атака);
- отбив оружием нападения противника (защита) для нанесения укола или удара (ответ);
- противодействие атаке (ответу) противника с учетом взаимного нанесения укола или удара (встречное нападение);
- применение боевого действия без цели нанесения укола (удара) и использование его в схватке, закончившейся безрезультатно (подготавливающее действие).

Боевые действия				
Подготавливающие действия				
Разведка	Маскировка	Вызовы		Помехи
Игровые движения оружием	Имитации защит и нападений	Ложные нападения (защиты) с угрозой нанесения (получения) укола (удара)		Маневрирование
АТАКИ	Защиты		Маневрирование	Незасчитываемые нападения
	Конкретные	Обобщающие		
	Контрзащиты			
Основные	Ответы		Контратаки	Уколы с прямой рукой
Повторные				
Ответные			Контрответы	
На подготовку				
Простые	Простые			
С финтами				
С действием на оружие				
Комбинированные	С финтами			

Рис. 2. Тактические задачи (намерения) боевых действий

Тактические задачи подготавливающих действий (разведка, маскировка, вызовы, помехи) реализуются в следующих разновидностях действий, включающих:

- игру оружием;
- маневрирование;
- имитацию нападения или защиты;
- ложное нападение или защиту с угрозой нанесения (получения) укола (удара);
- незасчитываемое действие.

Различия между атаками, применяемыми на различных этапах развития схватки, определяют их использование как:

- основных (при начале взаимодействия оружием);
- повторных;
- ответных;
- на подготовку.

Среди средств противодействия атакам конкретные и обобщающие защиты и ответы, контратаки, нападения с прямой рукой. Средствами противодействия ответам являются контрзащиты и котрответы, ремизы, нападения с прямой рукой.

Тактические намерения выражены также в целевых и количественных характеристиках движений оружием, которые определяют разновидность действий:

- атак - простых, с финтами, с действием на оружие, комбинированных;
- ответов - простых и с финтами;
- контратак, ремизов и нападений с прямой рукой - простых.

Самостоятельное значение имеют тактические критерии оценки действий (рис. 3), отражающие специализированность мышления и проявлений анализаторных систем спортсмена, таких, например, как:

- степень готовности к применению действия;
- ступень реализации инициативы;
- характер реагирования;
- способ достижения результативности нападений;
- продолжительность, длина, ритмические и моментные параметры;
- направленность перемещений оружия и спортсмена.

ТАКТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ	РАЗНОВИДНОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ
Степень готовности спортсмена	Преднамеренно
	Экспромтно
	Преднамеренно-экспромтно
Характер реагирования спортсмена	Обусловленно
	С выбором
	С переключением
Ступени реализации инициативы в схватке	Первое намерение
	Последующие намерения
Способ достижения результативности нападения	Выигрыш темпа
	Одновременность
	Оппозиция
	Уклонение

Продолжительность нападения, защиты	Однотемповая
	Двухтемповая
	Трехтемповая
	Многотемповая
Длина выполнения	Типовая
	Максимальная
Моментные и ритмические параметры	Начало (завершение) действия
	Ускорение
	Замедление
Направленность перемещений спортсмена по полю боя	Сближение
	Отступление
	Остановка на месте
Направленность движения оружием и взаимодействий с оружием противника	Сектор финта, укола (удара), номер соединения, защиты, батмана (захвата)

Рис. 3. Тактические критерии оценки действий фехтовальщика в поединке

Реализация отдельных тактических намерений имеет определенную специфику, связанную с назначением действий, этапом развития схватки, правилами ведения боя на различных видах оружия и др. Так, нападения прямой рукой - действия только преднамеренные, а ремизы - преднамеренные и экспромтные. Подготавливающие действия возможны лишь в первом намерении. Ремизы и контратаки не могут быть с "тактической правотой" в боях на рапирах и саблях. В свою очередь, в фехтовании на шпагах правилами боя совсем не предусмотрена "тактическая правота" и, следовательно, нет и понятия "прямая рука". Уклонения являются самостоятельными средствами противодействия нападениям и используются параллельно с защитой оружием (совмещаются с атаками, встречными нападениями и ответами). Защитные задачи решают также и оппозиции.

При реализации намерений возможны взаимозамены между разновидностями средств, в том числе и за счет отступлений от типовых параметров единоборства в схватках. Возможны ситуации когда ведущими тактическими категориями, определяющими результативность действий, становятся их отдельные двигательные характеристики (например, длина, быстрота, ритм, амплитуда и мощность движения оружием и др.).

Тактика подготовки и применения действий имеет определенную многомерность (рис. 4). Спортсмены соревнуются, противопоставляя друг другу:

- инициативу начала нападений;
- использование пространства для передвижений и времени на подготовку действий;
- разновидности дистанций и положений оружия;
- адекватность выбора действий.

На основе учета факторов, оказывающих влияние на ход подготовки и применение действий, определены тактические характеристики единоборства фехтовальщиков:

- наступательные и оборонительные;
- маневренные и позиционные;
- скоротечные и выжидательные.

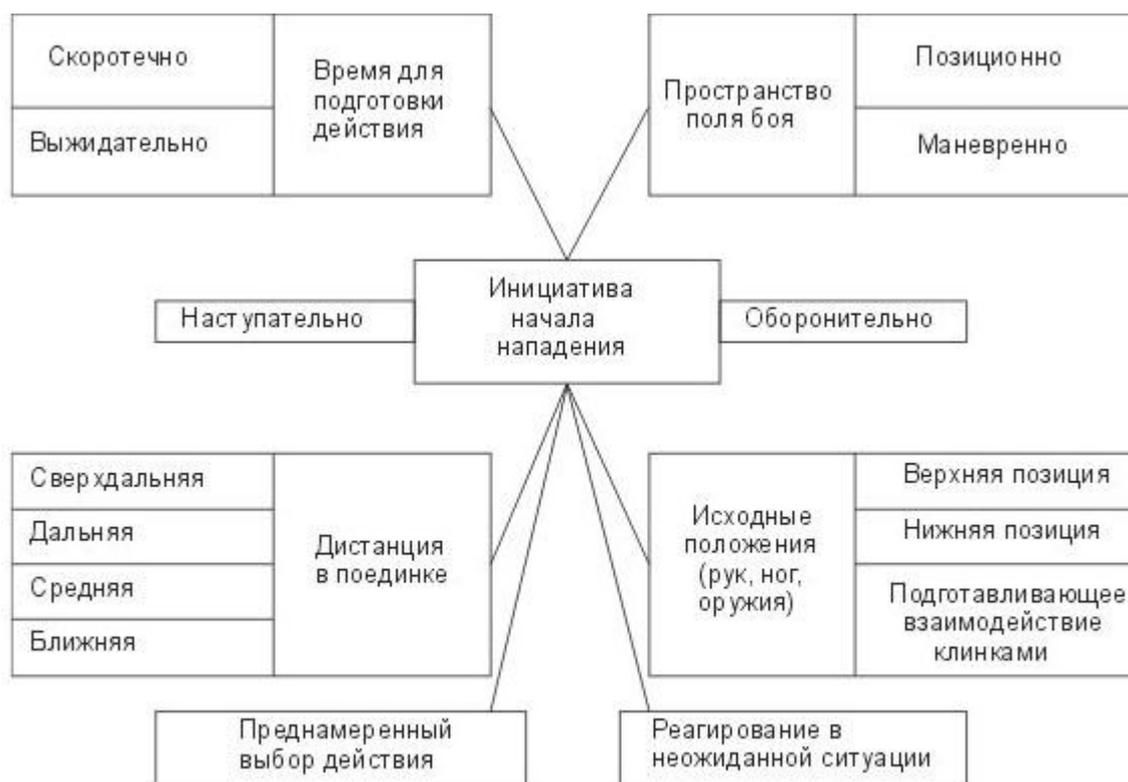


Рис. 4. Тактические характеристики подготовки и применения действий

Имеют место и особенности действий с различных дистанций, из положений с опущенным клинком, находящимся в позиции или движущимся, и др.

Направленность тактических намерений фехтовальщиков на выбор действий перед схваткой и в процессе единоборства оружием (рис. 5) характерна:

- раздвоенностью тактического поиска на выбор разновидности атаки и противодействия атаке противника;
- множественностью разновидностей реализации тактических намерений;
- развитием единоборства - от одноактного действия к многоактному взаимодействию с противником;
- возрастающей тактической неопределенностью ситуаций по мере развития схватки.

Приведенная систематизация значимых при использовании средств единоборства факторов, особенно их тактических составляющих, позволяет установить:

- количественные соотношения между типовыми действиями и разновидностями тактики ведения поединков в видах фехтования;
- особенности процесса формирования операционного состава соревновательной деятельности.

Метрологическими критериями их оценки являются: объемы; результативность; тактическая адекватность действий. Для обеспечения объективности и сопоставимости результатов исследований определены:

- раздельное фиксирование и анализ действий в схватках, закончившихся нанесением укола (удара), и в схватках, закончившихся безрезультатно;
- оценки результативности действий на основе судейских решений или регистрации аппарата-электрофиксатора.



Рис. 5. Направленность тактических намерений фехтовальщиков на выбор действий перед схваткой и в процессе схватки.

Выделенные положения техники и тактики фехтования представляют основу для разработки критериев оценки технико-тактической подготовленности в видах оружия, специальной тренированности спортсменов по этапам многолетней подготовки.

КОМПОНЕНТЫ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

В оценках подготовленности фехтовальщика, учитывая ее многокомпонентность и разнообразие средств ведения поединков, определенное место принадлежит учету:

- иерархии между видами подготовки;
- операционными и функциональными составляющими тренированности;
- сравнительной значимости разновидностей действий и тактических умений, присущих фехтованию как виду спорта, а также характеризующих эффективность соревновательной деятельности в отдельном виде оружия.

Среди видов подготовки по их значимости специалисты выделяют тактическую подготовку, вслед за которой при высоких оценках идут психологическая и техническая. Физическая и теоретическая подготовка существенно им уступают по вкладу в подготовленность спортсменов. В тактической подготовленности фехтовальщиков наиболее информативными критериями считаются "чувство дистанции", боевой опыт и выбор момента начала действия. В свою очередь, в тактических основах ведения боя наивысшую ступень занимает разнообразие оборонительных средств, объем тактической информации о конкретных противниках и способах ее реализации, а также применение двухступенчатых комбинаций наступательных и оборонительных средств.

Среди тактических качеств специалисты выделяют: самостоятельность мышления; инициативность; неожиданность действий; активность. Среди подготавливающих

действий одинаково высокие оценки получили все их разновидности: разведка, маскировка, вызовы, помехи. При этом между способами выполнения подготавливаемых действий в качестве критериев могут служить маневрирование, действия с угрозой нанесения укола (удара) и имитации нападений и защит.

Психическая готовность к соревнованию (в том числе саморегуляция психических процессов и эмоциональных состояний), специализированность проявлений свойств личности и помехоустойчивость к внешним раздражителям являются важнейшими критериями психологической подготовленности фехтовальщика. В свою очередь при конкретизации свойств психомоторики выявились - информативность всех видов сложных специфических двигательных реакций (прежде всего дифференцировочных с выбором и переключением) и предвосхищения пространственных и временных характеристик.

Самыми значимыми критериями технической подготовленности являются:

- точность пространственно-временных параметров движений и их вариативность;
- целевая точность;
- состав приемов нападения и маневрирования и движений оружием;
- устойчивость к помехам от движений оружием и передвижений противника;
- стабильность выполнения специализированных движений.

В физической подготовке среди критериев ее оценки выделяются:

- уровень развития скоростно-силовых качеств;
- ловкость;
- быстрота одиночного движения;
- специальная выносливость;
- произвольное мышечное расслабление.

В фехтовании на рапирах высокому уровню технико-тактической подготовленности присуще применение:

- простых нападений переводом кнаружи;
- нападений с финтами двумя переводами внутрь и кнаружи;
- атак с батманом и переводом кнаружи;
- комбинированных атак с батманом и двумя переводами.

Среди тактических разновидностей атак с учетом моментных характеристик их выполнения значимыми для оценки подготовленности являются:

- атаки повторные;
- атаки ответные и атаки на подготовку, при наибольшей информативности атак на подготовку.

Высокие оценки в структуре оснащенности рапиристов имеют ложные атаки (завершаемые контрзащитой и контрответом), а среди защитных действий выделяются круговые защиты и их комбинации с прямыми ответами, защиты со сближением отступлением.

Информативным показателем служит применение практически всех разновидностей ответов, за исключением ответов уколом прямо. При этом особую значимость имеют ответы двумя переводами внутрь, переводом и двумя переводами кнаружи, ответы с оппозицией и с "синкопом".

К критериям технико-тактической подготовленности рапиристов относятся: контратаки с оппозицией и уклонением, контрзащиты круговые и прямые, контрответы переводом и двумя переводами кнаружи.

Среди приемов нападения и маневрирования к значимым относятся их

комбинации:

- шаг вперед + скачок и выпад;
- выпад + выпад;
- шаг вперед + скачок вперед + "стрела".

Самостоятельное значение имеют многотемповые схватки, результативность скоротечно подготовленных действий, варьирование тактикой боя в поисках адекватных действий.

В фехтовании на шпагах между разновидностями нападений выделяются одготемповые действия, выполняемые уколом прямо, переводом и двойным переводом внутрь. Кроме того, информативны в оценке подготовленности атаки с батманом в 4-е соединение (захватом в верхние соединения) и уколом прямо, атаки на подготовку.

Оценивая значимость нападений в различные секторы, необходимо в первую очередь отметить уколы в туловище и кисть.

В составе защит выделяются круговые (обобщающие), а среди ответов в первую очередь уколом прямо и переводом, уколом в туловище с оппозицией.

Высокие оценки в структуре оснащенности шпажиста средствами ведения поединка имеют контратаки уколом прямо, с оппозицией и уклонением, в определенной мере и с углом. Причем контратаки преимущественно в туловище и кисть. Важным признаком подготовленности рассматривается также применение ремизов и контрзащит и контрответов в ближнем бою.

Среди приемов нападения и маневрирования наиболее важны выпад и "стрела", а также комбинации - шаг (скачок) вперед и выпад, шаг вперед и "стрела".

В фехтовании на саблях наиболее значимыми приемами владения оружием являются многотемповые финты, завершаемые ударом с выбором сектора; комбинация приемов - батман и многотемповые финты с ударом в открывающийся сектор.

Среди разновидностей атак уровень подготовленности характеризует выполнение атак в комбинациях передвижений - серия шагов вперед и выпад; атак на подготовку с финтами и выбором сектора нанесения удара.

С учетом степени готовности спортсменов к выполнению атак преобладают преднамеренно-экспромтные и преднамеренные с переключением к удару в открывающийся сектор, завершаемые парированием контратаки и нанесением ответа.

При оценке защит оружием выделяются верхние (5-я, 4-я и 3-я) с выбором и переключением, а среди ответов - выполняемые с многотемповыми финтами и выбором сектора нанесения удара.

Наиболее информативными среди средств опережения противника являются удары в контртемп, контратаки в движении назад ударом по маске и руке кнаружи.

В качестве контрзащит наиболее значимыми являются 5-я и 4-я контрзащиты, контрответ с серией финтов и выбором сектора, контрответ с переключением к удару в открывающийся сектор.

Особое место среди критериев технико-тактической подготовленности в фехтовании на саблях занимают двухтемповые оборонительные комбинации со зрительными помехами:

- ложная контратака уколом и защита с ответом;
- ложная контратака ударом по руке кнаружи и защита с ответом;
- ложная защита и повторная защита с ответом;

- ложная контратака уколom и контратака ударом по руке снаружи с отступлением;
- ложная защита и контратака.

Высокий уровень значимости имеет использование маневрирования в целях маскировки, варьирование моментных характеристик контратак - выполнение их на начало атаки или на фоне отступления, варьирование глубиной атак и сектора нанесения удара.

Критерии подготовленности фехтовальщика (выявленные на основе обобщения опыта тренеров и высококвалифицированных спортсменов) являются основой для объективизации процесса педагогических наблюдений за деятельностью в тренировках и соревнованиях, оптимизации выбора приоритетов для технико-тактического совершенствования и управления деятельностью занимающихся в поединках.

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Терминология фехтования, принятая в России, охватывает важнейшие положения теории и методики, техники и тактики ведения поединков на всех видах оружия. В основе терминологии - русский язык. Однако имеет место некоторое переплетение с терминами французского происхождения, поскольку официальным языком для проведения международных соревнований является французский.

В настоящем разделе приводятся преимущественно понятия, необходимые для использования при изучении спортивного фехтования.

АТАКА - инициативное наступательное действие с целью нанесения укола (удара), выполняемое выпрямлением вооруженной руки с непрерывной угрозой поражаемой поверхности противника.

АТАКА ОСНОВНАЯ - начинающая боевую схватку.

АТАКА НА ПОДГОТОВКУ - выполненная на противника, приближающегося с целью перехода в атаку.

АТАКА ОТВЕТНАЯ - выполненная на противника, отступающего после неудавшейся атаки.

АТАКА ПОВТОРНАЯ - выполненная на противника, защитившегося без попытки ответа, отступлением или уклонением.

АТАКИ ОБОЮДНЫЕ - начинаемые и завершаемые обоими фехтовальщиками одновременно.

АТАКА ПРОСТАЯ (ОТВЕТ, КОНТРАТАКА, РЕМИЗ, НАПАДЕНИЕ С ПРЯМОЙ РУКОЙ) - выполняемая с одготемповым движением оружия.

АТАКА С ДЕЙСТВИЯМИ НА ОРУЖИЕ - состоящая из батмана (захвата, завязывания) и укола (удара).

АТАКА (ОТВЕТ) С ФИНТАМИ - выполняемая с угрожающими движениями оружием и уколom (ударом).

АТАКА КОМБИНИРОВАННАЯ - состоящая из действия на оружие, финтов и укола (удара).

АТАКА С ЗАДЕРЖКОЙ - выполняемая с кратковременной остановкой оружия по ходу выполнения финта или укола (удара).

БАТМАН - удар оружием по клинку противника с целью его поколебать или вывести за пределы поражаемой поверхности.

БАТМАН (ЗАХВАТ, ОТБИВ) ПРЯМОЙ - выполняемый перемещением клинка в горизонтальной плоскости.

БАТМАН (ЗАХВАТ, ОТБИВ) ПОЛУКРУГОВОЙ - выполняемый перемещением клинка в вертикальной плоскости.

БАТМАН (ЗАХВАТ, ОТБИВ) КРУГОВОЙ - выполняемый вертикальным и горизонтальным перемещениями клинка с возвратом в первоначальную позицию.

БАТМАН (ОТБИВ) ПРОХОДЯЩИЙ - выполняемый скользящим движением вдоль клинка с последующим обведением острия.

БАТМАН (ОТБИВ) УДАРНЫЙ - выполняемый встречным движением клинка к оружию противника.

БОЕВАЯ СТОЙКА - положение фехтовальщика, отражающее его готовность к ведению поединка.

БОЕВАЯ СХВАТКА - отдельный эпизод поединка, состоящий из непрерывно следующих действий.

БОЙ - спортивный поединок на холодном оружии, обусловленный правилами соревнований.

БОЙ БЛИЖНИЙ - фрагмент поединка, в котором участники имеют возможность поразить противника, действуя только оружием.

БОЙ НАСТУПАТЕЛЬНЫЙ - с преимущественным применением атак, завоеванием поля боя.

БОЙ ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ - с преимущественным применением средств противодействия атакам (защит и ответов, контратак, нападения с прямой рукой), отступления и уклонения.

БОЙ МАНЕВРЕННЫЙ - с постоянными глубокими перемещениями по фехтовальной дорожке.

БОЙ ПОЗИЦИОННЫЙ - с незначительными перемещениями по фехтовальной дорожке.

БОЙ СКОРОТЕЧНЫЙ - с борьбой за атакующую инициативу и незначительной подготовкой боевых действий.

БОЙ ВЫЖИДАТЕЛЬНЫЙ - с продолжительной подготовкой боевых действий.

ВЛАДЕТЬ СОЕДИНЕНИЕМ - быть защищенным от нападений прямо.

ВЫЗОВ - действие, побуждающее противника на применение определенного действия.

ВЫПАД - движение фехтовальщика вперед из боевой стойки толчком сзади стоящей ноги и последующей опорой на выставляемую вперед стоящую ногу.

ГАРДА - металлический щиток выпуклой формы на эфесе оружия для защиты кисти от уколов (ударов).

ГРАНИЦЫ ПОЛЯ БОЯ - линии, ограничивающие фехтовальную дорожку (боковые и задние).

ДВОЙНОЙ ПЕРЕВОД - атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола переводом в другой сектор, с целью обойти прямую (полукруговую) защиту противника.

ДЕЙСТВИЕ - движение фехтовальщика, применяемое для решения тактических задач в отдельной схватке.

ДЕЙСТВИЕ ОДНОТЕМПОВОЕ (ДВУХТЕМПОВОЕ, ТРЕХТЕМПОВОЕ, МНОГОТЕМПОВОЕ) - продолжительностью выполнения одного (двух, трех, серий) движения (действия) оружием.

ДЕЙСТВИЕ ПОДГОТАВЛИВАЮЩЕЕ - без задачи нанесения или отражения укола (удара).

ДЕЙСТВИЕ ОБУСЛОВЛЕННОЕ - основанное на быстроте простых двигательных реакций, с predetermined сектором завершения нападения, направлением действия на оружие и финтов, их количеством, направлением защитного движения оружием.

ДЕЙСТВИЕ С ВЫБОРОМ - основанное на проявлениях дизъюнктивных сложных реакций, состоящее из двух или нескольких вариантов защиты (нападений).

ДЕЙСТВИЕ С ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕМ - основанное на проявлениях дифференцировочных реакций, выполняемое непрерывно в ходе схватки после другого начавшегося действия.

ДЕЙСТВИЕ ПРЕДНАМЕРЕННОЕ - выполнение которого спортсмен заранее предполагал.

ДЕЙСТВИЕ ЭКСПРОМТНОЕ - выполняемое при неожиданно возникающем поводе.

ДЕЙСТВИЕ ПРЕДНАМЕРЕННО-ЭКСПРОМТНОЕ - с преднамеренной начальной фазой и экспромтным завершением.

ДЕЙСТВИЕ ПЕРВОГО НАМЕРЕНИЯ - без передачи противнику тактической и временной правоты в ходе схватки.

ДЕЙСТВИЕ ПОСЛЕДУЮЩИХ НАМЕРЕНИЙ - с передачей противнику тактической правоты или преимущества во времени и последующим их завоеванием в ходе непрерывной схватки.

ДЕЙСТВИЕ С ВЫИГРЫШЕМ ТЕМПА - с опережением продолжительностью выполнения одного простого действия оружием, фиксируемым визуально руководителем боя на рапире и сабле, электрофиксатором - на шпаге.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ УКОЛ (УДАР) - отчетливо нанесенный в поражаемую поверхность.

ДИСТАНЦИЯ - расстояние между фехтовальщиками в поединке.

ДИСТАНЦИЯ БЛИЖНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом), действуя только вооруженной рукой.

ДИСТАНЦИЯ СРЕДНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом) с выпадом.

ДИСТАНЦИЯ ДАЛЬНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом), сделав предварительно шаг вперед и выпад ("стрелу").

ДИСТАНЦИЯ СВЕРХДАЛЬНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, превышающее длину атаки со скачком и выпадом ("стрелой").

ДОКТРИНА ФЕХТОВАЛЬЩИКА - понятие, отражающее подход спортсмена к решению конкретных задач схватки, боя, соревнования.

ЗАВЯЗЫВАНИЕ - разновидность захвата с перемещением клинка противника в различных плоскостях.

ЗАКРЫТИЕ НАЗАД (ВПЕРЕД) - возвращение в боевую стойку после выпада, шага (скачка) и выпада.

ЗАХВАТ - силовое воздействие оружием на клинок противника в соединении с ним.

ЗАЩИТА - отражение оружием оружия противника, совершающего атаку или контратаку.

ЗАЩИТА КОНКРЕТНАЯ - применяемая с целью отражения нападения противника в определенный сектор.

ЗАЩИТА ОБОБЩАЮЩАЯ - выполняемая для отбива оружия нападающего противника при разнонаправленных перемещениях клинка.

ИГРА ОРУЖИЕМ - перемещение клинка как при отсутствии, так и при наличии контакта с оружием противника.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕРЕД БОЕМ - положение фехтовальщика с вытянутым вперед оружием и маской в невооруженной руке.

КОМБИНАЦИЯ ПРИЕМОВ (ДЕЙСТВИЙ) ДВУХСТУПЕНЧАТАЯ (ТРЕХСТУПЕНЧАТАЯ) - состоящая из двух (трех) непрерывно выполняемых в одной схватке действий или приемов нападения и маневрирования.

КОНТРАТАКА - нападение на противника с целью опередить начатую им атаку или избежать укола оппозицией, уклонением.

КОНТРЗАЩИТА - отражение оружием ответа противника.

КОНТРОТВЕТ - нападение, выполняемое непосредственно после отражения оружием ответа противника.

КОНТРТЕМП - нападение с целью опередить атаку противника на подготовку.

ЛЕЗВИЕ - рубящий край сабельного клинка.

ЛИНИИ ФЕХТОВАЛЬНЫЕ - условное понятие о сторонах пространства, лежащих внутри и снаружи (вверх и вниз) от клинка фехтовальщика.

ЛОЖНЫЕ НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ - выполняемые с меньшей длиной, чем это необходимо при нанесении укола (удара) противнику, с большей глубиной - при отражении его нападений.

МАНЕВРИРОВАНИЕ - глубокое перемещение по полю боя.

МАСКИРОВКА - действие, отвлекающее противника от определенных намерений или предстоящих действий, скрывающее состояние.

НАМЕРЕНИЕ - тактическая задача боевого действия.

НАПАДЕНИЕ - попытка нанести укол (удар) вне зависимости от тактической правоты или разницы во времени между действиями фехтовальщиков.

НАПАДЕНИЯ ВСТРЕЧНЫЕ - выполненные с целью противодействия атакующему (наносящему ответ) противнику, при взаимных попытках нанесения укола (удара).

НАПАДЕНИЕ С ПРЯМОЙ РУКОЙ (УКОЛ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ "ОРУЖИЕ В ЛИНИИ") - нападение на атакующего с целью использовать тактическую правоту при взаимных уколах, избегая столкновения с оружием противника.

НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ УКОЛ (УДАР) - нанесенный в непоражаемую поверхность фехтовальщика.

НЕПОРАЖАЕМАЯ ПОВЕРХНОСТЬ - части тела фехтовальщика, нападения в

которые не засчитываются.

ОБУХ - утолщенный край сабельного клинка.

ОППОЗИЦИЯ - силовое воздействие оружием на оружие противника с целью закрыть один из секторов поражаемой поверхности в ходе нападения и избежать укола (удара).

ОРУЖИЕ ФЕХТОВАЛЬНОЕ - рапиры, шпаги, сабли, состоящие из клинка, гарды, рукоятки.

ОСТРИЕ КЛИНКА - конец оружия, предназначенный для нанесения укола, имеющий наконечник.

ОТБИВ - отражение клинка противника, приближающегося к поражаемой поверхности.

ОТБИВ ОТВЕДЕНИЕМ - выполняемый из соединения силовым противопоставлением своего клинка оружию противника.

ОТБИВ ПОДСТАНОВКОЙ - выполняемый выдвиганием сильной части клинка в определенный сектор.

ОТБИВ УСТУПАЮЩИЙ - выполняемый противопоставлением сильной части своего клинка оружию противника путем его перемещения из верхнего соединения в нижнее или из нижнего в верхнее.

ОТВЕТ - нападение, выполняемое непосредственно после защиты.

ПЕРЕВОД - нападение, выполняемое с обведением клинка, гарды или вооруженной руки противника.

ПЕРЕНОС - нападение, выполняемое с обведением острия клинка противника.

ПЕРЕМЕНА СОЕДИНЕНИЯ - перемещение оружия из одной линии в другую.

ПОЗИЦИЯ - положение оружия по отношению к собственной поражаемой поверхности фехтовальщика.

ПОКАЗ УКОЛА (УДАРА) - угрожающее движение оружием в направлении поражаемой поверхности противника, имитирующее начальную фазу нападения.

ПОЛЕ БОЯ - площадка, предназначенная для ведения поединка фехтовальщиков.

ПОРАЖАЕМАЯ ПОВЕРХНОСТЬ - части тела фехтовальщика, нападения в которые засчитываются в соревнованиях.

ПРАВЫЙ (ЛЕВЫЙ) БОК - часть туловища фехтовальщика, поражаемая в боях на саблях.

ПРИЕМ - специализированное положение и движение фехтовальщика, отличающееся характерной двигательной структурой, взятое вне тактической ситуации.

ПРИЕМЫ МАНЕВРИРОВАНИЯ - шаги, скрестные шаги, скачки, бег, закрытия после выпада.

ПРИЕМЫ НАПАДЕНИЯ - выпад, "стрела", шаг (скачок) и выпад.

ПРЯМАЯ РУКА - положение, в котором вооруженная рука спортсмена выпрямлена, а острие клинка угрожает поражаемой поверхности.

РАЗВЕДКА - действие, применяемое с целью получения информации о противнике.

РАПИРА - спортивное колющее оружие весом 500 г с клинком длиной до 90 см прямоугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 12 см.

РЕМИЗ - нападение после столкновения с защитой противника с целью опережения ответа.

САБЛЯ - спортивное рубяще-колющее оружие весом до 500 г с клинком не более 88 см трапецевидного сечения и овальной гардой, имеющей дужку.

САЛЮТ - приветствие движением оружия.

СЕКТОР - часть поражаемой поверхности фехтовальщика, ограниченная вертикальной и горизонтальной линиями, пересекающимися в центре гарды. Сектор может быть верхним или нижним, внутренним или наружным.

СКАЧОК - перемещение фехтовальщика без скрещивания ног с использованием безопорной фазы.

СКРЕСТНЫЙ ШАГ - перемещение фехтовальщика со скрещиванием ног.

СОЕДИНЕНИЕ - соприкосновение клинков.

СРЕДСТВА ФЕХТОВАНИЯ - действия, используемые фехтовальщиками в бою, а также технические приемы и боевые действия, применяемые в процессе тренировки.

СТОЛКНОВЕНИЕ - резкое соприкосновение фехтовальщиков какими-либо частями тела по вине одного или обоих спортсменов.

"СТРЕЛА" (БРОСОК ИЛИ "ФЛЕШ") - прием нападения, выполняемый бегом или прыжком из боевой стойки и приземлением на выставляемую сзади стоящую ногу.

СТРОЕВАЯ СТОЙКА - положение фехтовальщика с оружием и маской в невооруженной руке.

СХВАТКА ОДНОАКТНАЯ (ДВУХ, ТРЕХАКТНАЯ, МНОГОАКТНАЯ) - состоящая из одного действия (двух, трех, многих действий) спортсмена, а также противодействия противника.

ТАКТИКА - характер ведения боя и сумма способов обыгрывания, применяемых фехтовальщиком в единоборстве.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПРАВОТА - преимущество, определяемое правилами соревнований для атак и ответов при взаимных уколах (ударах) в фехтовании на рапирах и саблях.

ТЕХНИКА - совокупность наиболее целесообразных приемов фехтовального боя, а также структура и другие параметры их выполнения.

УДАР - прикосновение лезвия (или первой трети обуха со стороны острия) клинка с определенной силой к поражаемой поверхности противника.

УДВОЕННЫЙ ПЕРЕВОД - атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола переводом в тот же сектор с целью обойти круговую защиту противника.

УКЛОНЕНИЕ - перемещение поражаемой поверхности с целью затруднить противнику нанесение укола (удара) и избежать его получения.

УКОЛ - прикосновение острия клинка к поражаемой поверхности противника с определенной силой, фиксируемое аппаратом-электрофиксатором.

УКОЛ (УДАР), ПОКАЗ УКОЛА (УДАРА) ПРЯМО - нападение (или угроза) без необходимости обходить оружие или части тела противника.

УКОЛ С УГЛОМ - нападение, при котором предплечье вооруженной руки фехтовальщика и оружие образуют угол.

ФЕХТОВАНИЕ - вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии.

ФЕХТОВАЛЬНЫЙ ТЕМП - продолжительность выполнения одного простого действия.

ФИНТ - угрожающее движение оружием, вызывающее у противника реагирование защитой.

ЧАСТИ КЛИНКА - условное деление клинка на слабую (ближнюю к острию оружия), среднюю и сильную (ближнюю к гарде) части.

"ЧУВСТВО БОЯ" - специализированное свойство фехтовальщика, основанное на быстроте и точности двигательных восприятий.

"ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ" - специализированное свойство фехтовальщика в оценке микроинтервалов времени.

"ЧУВСТВО ДИСТАНЦИИ" - специализированное свойство фехтовальщика основанное на точности оценки расстояния до противника.

"ЧУВСТВО ОРУЖИЯ" - специализированное свойство фехтовальщика, основанное на быстроте и точности тактильных восприятий.

ШАГ - перемещение фехтовальщика по полю боя, исключаясь безопорную фазу и скрещивание ног.

ШАГ (СКАЧОК) И ВЫПАД - прием нападения, состоящий из непрерывно выполняемых шага (скачка) и выпада.

ШПАГА - спортивное колющее оружие весом до 770 г с клинком длиной до 90 см треугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 13,5 см.

ЭЛЕКТРОФИКСАТОР - аппарат для судейства боев, фиксирующий уколы и удары в фехтовании на рапирах, шпагах, саблях, преимущество во времени нанесения укола в фехтовании на шпагах.

Часть II. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ФЕХТОВАНИЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ОРУЖИЯ

ФЕХТОВАНИЕ НА РАПИРАХ

ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННОГО ФЕХТОВАНИЯ НА РАПИРАХ

Поединок на рапирах регламентируют положения об ограничении поражаемой поверхности спортсменов, определяющие нанесение уколов только в туловище, преимущество атаки и ответа (контрответа) в ситуациях с одновременным встречным нападением противника, необходимость опережения контратакой или ремизом при взаимно нанесенных уколах. Причем тактическую правоту в каждой схватке и различия в действиях спортсменов по времени их начала и завершения визуально определяет судья-руководитель боя.

Объективные возможности ведения боя на дистанции, позволяющей вступать в разнообразные соприкосновения клинками, поскольку рука не является поражаемой поверхностью (отсюда и расстояние между спортсменами обычно в пределах длинного выпада или шага и выпада), определяют трудность маневра вперед и, как следствие, несколько экономную по характеру движений на дорожке манеру боя, с дополнительной статической нагрузкой на мышцы ног рапиристов. В свою очередь из-за большого количества недействительных уколов (в вооруженную руку, бедро, маску) участникам приходится делать гораздо больше нападений, чем необходимо для победы.

Наиболее распространенными приемами выполнения атак являются выпад и шаг (или скачок) вперед и выпад. Причем нередко предпочтение отдается шагу и выпад, так как начало атаки шагом менее заметно, чем скачком, не дает противнику раннего сигнала об опасности. "Стрела" же редко применяется в атаке, ибо, несмотря на достоинства (длина), не дает возможности полноценно продолжать схватку в случае ее неудачи.

Главными средствами ведения боя являются атаки, защиты и ответы, контрзащиты и контрответы, так как основу двигательного и смыслового обыгрывания противников составляют намерения и действия, обеспечивающие реализацию принципа тактической правоты при одновременно нанесенных взаимных уколах.

Суженные пространственные возможности нанесения уколов (только в туловище) и относительная легкость манипулирования рапирным клинком из-за малого веса, небольшие амплитуды его движений и преимущественно в горизонтальной плоскости определили исключительные возможности разнообразия защитных средств. Например, от уколов во внутренний сектор из 6-й позиции можно защититься 4-й прямой, 6-й круговой, 2-й или 8-й полукруговой, 7-й высокой защитами. Вполне реально применение в данной ситуации и встречных уколов с оппозицией, в том числе совмещаемых с уклонением, отступлением, сближением.

Проблемой для атакующего является и определение сектора нападения на основе предугадывания возможной разновидности защиты противника, так как малая амплитуда оборонительных движений клинком позволяет выполнять их с гораздо большей скоростью, чем возможности спортсменов изменить направление движения оружием. Поэтому, подготавливая атаку, надо сделать ее неожиданной и представлять путь своего клинка, чтобы не столкнуться с защитой противника.

Применение контратак и ремизов имеет существенные особенности, так как

поражаемые поверхности соревнующихся фехтовальщиков взаимно удалены. И для достижения достаточного опережения спортсмену необходимо добиться визуально фиксируемой разницы во времени в движениях на укол. Способность создавать такое временное преимущество выходит за рамки простого реагирования на неожиданную двухтемповую или трехтемповую атаку (ответ) противника, и основано на тактическом обыгрывании, включающем предугадывание или вызов у противника настроенности совершить достаточно продолжительное нападение, чтобы нанести укол раньше, чем противник начнет финальное движение оружием.

Доступность применения оборонительных средств и их широкий диапазон приводят к тому, что спортсмены стремятся поставить себя в положение выполняющего ответ или контрответ. Следствием этого являются частые многотемповые схватки, состоящие из атак, защит и ответов, контрзащит и контрответов, как начинаемых преднамеренно, так и возникающих непроизвольно в ходе боя (экспромтно).

Помимо защит оружием неожиданное и быстрое сближение - также действенное средство обороны, ибо возникновение близкой дистанции в ходе атаки влечет за собой возрастание технических трудностей для ее завершения точным уколом, что нередко влечет за собой необходимость сочетания обобщающей защиты и шага вперед, использования встречного движения с целью избежать получения укола после неудавшейся атаки (ответа), переходящих в ближний бой, ведение которого обычно для единоборства рапиристов.

Особое значение имеет точность нанесения уколов, особенно в атаках и ответах. При этом наиболее трудно достижение результативности ответов и контрответов, так как они совершаются, как правило, в противника, стоящего в выпаде, либо начавшего закрытие с выпада вперед или назад. А в данных ситуациях его туловище находится в сильно наклоненном положении по отношению к клинку наносящего ответ (контрответ) рапириста, что создает невыгодный угол для соприкосновения с поражаемой поверхностью. Еще труднее нанести ответ после парирования нападения, выполняемого со "стрелой", из-за резкого сокращения дистанции в момент ответа. Все это открывает возможности для создания противнику дополнительных технических трудностей за счет профильного положения туловища в момент завершения атаки (ответа) или его наклона вперед.

Следует, однако, иметь в виду, что во время длинного наклона туловища вперед в процессе атаки спина и плечи становятся сектором для нанесения уколов.

Разнообразие защитных действий в поединках на рапирах, открывающее значительные возможности для маскировки их разновидностей, вынуждает спортсменов обращаться к атакам с серией переносов, которые не требуют предварительной детализации защитного намерения противника. Эффективность же атак с серией переносов возрастает при их сочетании с вызовом противника на контратаку с цепью применения защиты и ответа по ходу сближения. В свою очередь против атак с несколькими финтами находят широкое применение контратаки, в том числе в комбинациях с защитой и ответом.

Атаки и контратаки последующего намерения, предшествующие контрзащите и контрответу, а также применяемые в разведывательных целях, обычно служат началом многоактных схваток, успешное ведение которых, а также применение в значительных объемах нападений в наружный сектор и круговых защит во многом характеризуют высокую квалификацию спортсменов.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Базовые действия

1. Уколы прямо (переводом) из верхних соединений. Конечное положение фиксируется. Инициатива начала схватки - у спортсмена. Движения клинком быстрые и непрерывные.

2. Простые атаки уколом прямо (переводом) в верхние сектора из соединений.

3. Атаки с одним финтом в заранее избранный сектор на партнера (тренера), реагирующего прямой (полукруговой) защитой. Вооруженная рука и клинок атакующего движутся вперед непрерывно, перемещения острия минимальны.

4. Атаки удвоенным переводом в заранее избранный сектор на партнера (тренера), реагирующего круговой верхней защитой. Движение клинком после финта ускоряется до максимального уровня.

5. Атаки с действием на оружие. Батман, предшествующий прямому уколу, совершается после сближения с противником. Батман, предшествующий переводу, выполняется одновременно с началом атаки.

6. Атаки в три темпа на партнера (тренера), реагирующего двумя прямыми верхними защитами. Используется максимальная быстрота начала нападения, а также ускорения движений в завершающей фазе атаки. Ритм переводов непрерывный.

7. Атаки с одним переносом (серией переносов) на партнера (тренера), произвольно чередующего защиты в различные стороны.

8. Защиты (контрзащиты) 4-я и 6-я прямые из верхних позиций и соединений. Ответы (контрответы) прямые с оппозицией.

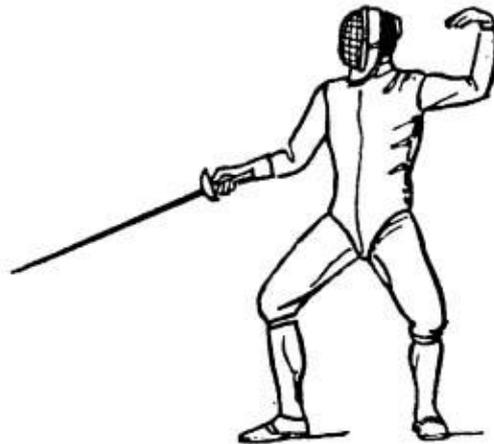
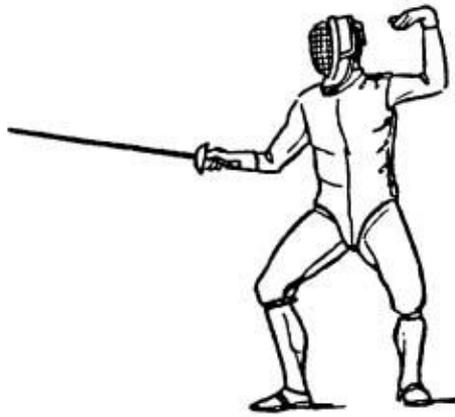
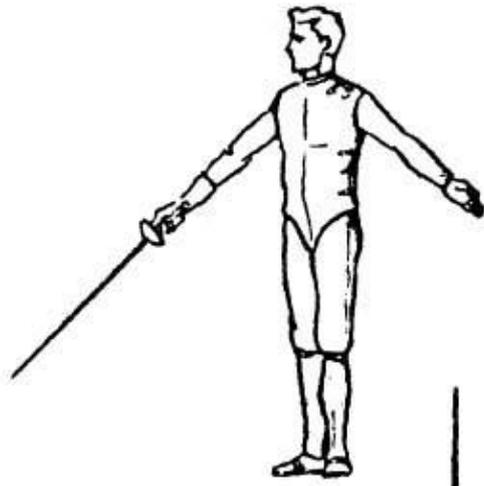
9. Верхние полукруговые защиты из нижней позиции (соединения) с ответом прямо.

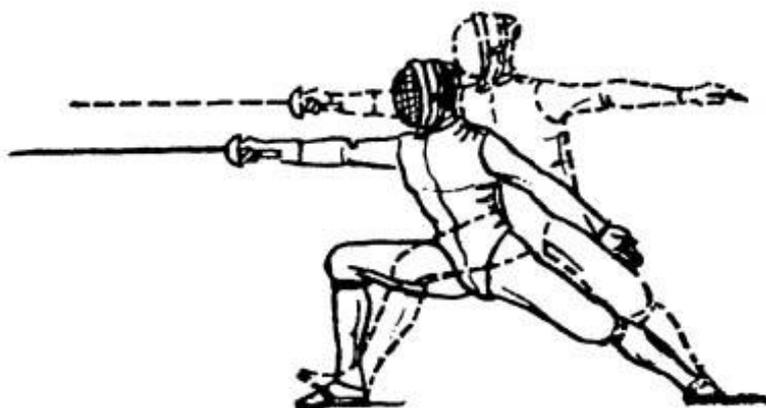
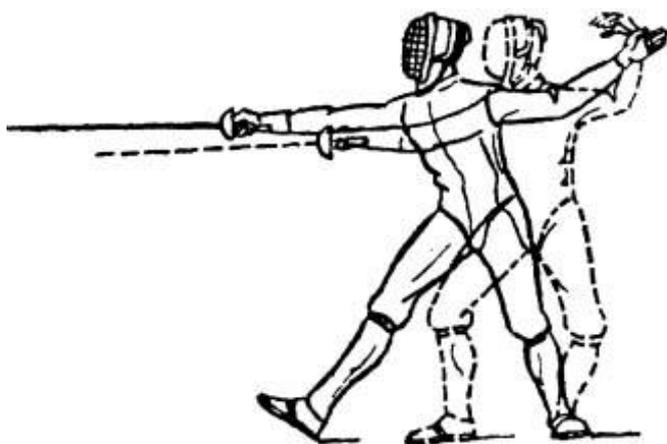
10. Круговые верхние защиты (контрзащиты) 6-я и 4-я с ответом (контрответом) в верхний сектор.

11. Нижние защиты, чаще всего 8-я, с ответом в верхний сектор (заменяемая 2-й защитой) и 7-я с прямым ответом (или 7-я высокая с ответом переносом в спину).

12. Комбинации защит и ответов - 4-я и 6-я прямые, 4-я прямая (или полукруговая) и 4-я круговая, 6-я полукруговая и 6-я круговая.

13. Контратака уколом прямо на длинную атаку, переводом на атаку партнера (тренера) с батманом, контратака в нижний сектор с отступлением (приседанием).





Соотношение между разновидностями атак

Среди тактических намерений в поединке рапиристов превалирует стремление применить атаку. Отсюда и их наибольшие объемы в результативно закончившихся схватках в сравнении со средствами противодействия атакам. Кроме того, определенная часть атак являются обоюдными, завершаются в непоражаемую поверхность, не достигают цели из-за быстрого и длинного отступления противников.

Между разновидностями атак выделяются атаки с финтами, количественно превышающие в результативно закончившихся схватках простые атаки и атаки с действием на оружие. Однако следует иметь в виду реальную взаимозаменяемость применяемых простых атак и атак с действием на оружие в ситуациях относительной близости к противнику при недостатке информации о его защитных намерениях, в условиях ожидания контратаки. Кроме того, большое количество именно простых атак попадает в число незасчитываемых действий из-за относительной легкости их парирования.

Особое значение имеет учет моментных характеристик противодействий оружием атакующего и обороняющегося спортсменов. Так, подавляющее количество атак становятся и средством начала схватки. Однако наивысшие относительные показатели результативности имеют атаки на подготовку, а также повторные атаки, применение которых требует специальных предварительных действий.

Проникновение в атаке (ответе) через защитный барьер

В бою на рапирах превалируют атаки (ответы), двигательные параметры которых спортсмен выбирает перед схваткой, а стартовые характеристики соответствуют механизмам простых реакций. Объяснение этому видится в практической невозможности выбирать сектор нанесения укола по ходу атаки или переключаться на укол в открывающийся сектор из-за существенно большей продолжительности движений оружием в атаках (ответах с финтами) в сравнении с защитами. Поэтому при подготовке атаки наиболее важны поиск и анализ информации об оборонительных намерениях противников, умение спортсмена представить путь движения собственного клинка, основываясь на предполагаемом пути и характере защитных (контр-атакующих) движений противника, чтобы избежать столкновения клинками до момента нанесения укола.

Оптимальный выбор атаки основан на понимании тактической сущности разновидностей атак и типовых ситуаций, что позволяет с определенной вероятностью оценить ее соответствие предполагаемой схватке, использовать необходимую быстроту, амплитуду движений оружием, длину нападения, учесть характеристики движений противника в обороне.

Техника переводов во внутренний и наружный сектора

При совершенствовании переводов наиболее важно решение проблемы сужения амплитуды движения клинком на укол, а также создание оптимального пространственного и временного соотношения между выпрямлением собственной вооруженной руки и обведением гарды и вооруженной руки противника. Необходимо также достижение одинаково уверенного выполнения переводов во все части туловища, отсутствие затруднений в переводах в наружный сектор.

В переводах во внутренний сектор обведение гарды и вооруженной руки противника не представляет сложности, поэтому переводящее движение клинком может быть выполнено после начала движения оружием к поражаемой поверхности. В свою очередь при переводах в наружный сектор вооруженная рука противника служит дополнительным препятствием, что определяет необходимость начала переводящего движения острием клинка одновременно с выпрямлением руки, выполнения его с максимальной быстротой, что позволит избегать попаданий в вооруженную руку противника. Однако вне зависимости от сектора выполнения перевода гарды и вооруженная рука движутся только вперед и по кратчайшему пути к точке укола, не дублируя боковых и круговых перемещений острия клинка.

Различия в технике переводов во внутренний и наружный сектора ярко выражены прежде всего в несовпадениях временных соотношений между выпрямлением руки и переводящим движением острия клинка. Поэтому осваиваются они в упражнениях, где исходная дистанция облегчает или вынуждает соблюдать необходимую структуру движений. Например, перевод во внутренний сектор из шестого соединения первоначально целесообразно тренировать с дистанции несколько большей, чем ближняя. В этой ситуации рапирист сможет добиться быстрого выпрямления вооруженной руки и выполнения переводящего движения перед нанесением укола. Вместе с тем сохранение подобной структуры движений при переводах в наружный сектор приводит к запаздыванию переводящего движения клинком и вызывает расширение его амплитуды. Следовательно, чтобы переводящее движение клинком пришлось на начальную фазу выпрямления вооруженной руки, уколы в наружный сектор следует первоначально тренировать с дистанции немного меньшей, чем требуется для полного выпрямления руки. Подобная ситуация вынуждает спортсмена спешить с переводящим движением, ибо в противном случае нанесение укола в наружный сектор становится затруднительным.

Амплитуда переводов, финтов

Управление оружием в атаках (ответах) переводом, атаках с финтами (двойным и тройным переводом, удвоенным переводом), атака в три темпа основано на ведущих движениях кистью и пальцами в процессе быстрого выпрямления вооруженной руки. Гарда при этом направляется только вперед, не повторяя клинка. Движения в локтевом и плечевом суставах приводят к значительному расширению амплитуды переводов, снижению точности уколов.

Финты следует делать достаточно экономно и целенаправленно, реально угрожая противнику, вызывая его защитную реакцию. Убедительность финтов достигается быстротой, длиной и внезапностью движения клинком в определенный сектор. Выполнение нескольких финтов в атаке (ответе) наиболее сложно, поэтому в тренировке целесообразны установки на максимально малые боковые перемещения клинка, чтобы в условиях боя спортсмены не допускали значительного расширения движений оружием.

Совершенствование атак и ответов с финтами требует немалых усилий. Проблемы их освоения объясняются трудностями взаимосочетаний действий оружием атакующего (наносящего ответ) и защищающегося по скорости, амплитуде и длине. Тренировать подобные атаки (ответы) следует многократно их повторяя в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью, из различных исходных положений оружия.

Стандартное положение вооруженной руки в уколах

В момент нанесения укола вооруженная рука вместе с клинком должна составить примерно единую линию, проходящую через точку соприкосновения острия с поражаемой поверхностью, гарду и плечо спортсмена. При этом трапециевидная мышца должна быть расслаблена, а кисть вооруженной руки слегка закреплена, так как полное расслабление пальцев в момент укола приводит к увеличению количества промахов. Соблюдение стандартного положения вооруженной руки при нанесении уколов создает фехтовальщику привычные условия для продолжения неудавшихся схваток и тем самым повышает точность ремизов, стабильность выполнения контрзащит и контрответов, повторных атак.

Типовое конечное положение оружия и вооруженной руки спортсмена в атаках (контратаках, ответах) осваивается кратковременным фиксированием уколов в тренировке их разновидностей, что позволяет сосредоточивать внимание занимающихся на стандартизации параметров и облегчает тренеру контроль за их соблюдением.

Особенности применения атак с действием на оружие

Особая роль этих атак объясняется широкими тактическими возможностями их применения, причем как на защищающихся противников, так и на намеренных контратаковать. Наиболее распространены батманы в верхние соединения, и, прежде всего, в 4-е.

При выполнении батманов, захватов, завязываний необходимо достичь соприкосновения со слабой частью клинка обороняющегося, действовать оружием быстро и непрерывно. Стартовая часть атаки, в которой выполняются батман, захват, а также сторона соприкосновения клинков должны быть внезапными для противника, чтобы избежать контратаки.

Силовые характеристики движений оружием при выполнении батманов (захватов) взаимосвязаны с тактической задачей разновидности атаки. Так, более мощное и быстрое движение оружием на батман (захват) целесообразно, если оно предшествует уколу прямо. При этом сам батман выполняется лишь после предварительной части атаки, в условиях достигнутого приближения к противнику для неотразимого последующего укола. В свою очередь батманы, завершаемые переводом (двумя переводами), как и все разновидности захватов, должны делаться одновременно со стартовой частью атаки, чтобы вызывать у противника защитную реакцию, а в захвате еще и добиться устойчивого соприкосновения клинков.

Как частный случай возможен легкий, едва различимый противником батман (захват), используемый в целях маскировки стартовой части атаки, облегчающий приближение и нанесение укола, однако вполне различимый для судей.

Атаки переносом, с серией переносов

Самостоятельная тактическая сущность атак с переносом объясняется возможностями успешного применения в случае наличия информации о намерении противника защититься. Так, в атаке "финт прямо и перенос со средней дистанции", если противник (тренер) находится в нижней позиции, перенос позволит избежать столкновения с верхней защитой, независимо от того, будет ли обороняющийся

реагировать на финт полукруговой 6-й или 4-й. Ситуация может усложниться, если обороняющийся, "не поймав" первый финт, отступает, добавляя еще одну или две прямые защиты. В этом случае реально удлинить атаку переключением к серии переносов в вертикальной плоскости.

В технике финта переносом допустим небольшой замах, или задержка ("синкоп") острья клинка перед его посылом на укол. В атаках с серией переносов может быть пропущено два и более "темпа" при условии бурной защитной реакции противника.

Тренировка атак в ситуации выбора между альтернативными действиями

Ситуация 1.

Атака переводом (удвоенным переводом) на партнера (тренера), произвольно чередующего батманы в 4-е и 6-е соединения. Спортсмен совершает перевод (двойной перевод) в открывающийся сектор.

Ситуация 2.

Атака на партнера (тренера), произвольно чередующего запаздывающие и своевременные защиты с ответом. Спортсмен завершает атаку или парирует ответ прямой верхней контрзащитой и наносит контрответ прямо.

Ситуация 3.

Атака на партнера (тренера), произвольно чередующего запаздывающие защиты и защиты с отступлением. Спортсмен наносит укол в основной атаке или совершает повторную атаку.

Ситуация 4.

Атака с действием на оружие и переводом на партнера (тренера), произвольно чередующего защиту и контратаку. Спортсмен наносит укол в атаке или парирует контратаку по ходу сближения и наносит ответ.

Ситуация 5.

Атака на партнера (тренера), произвольно чередующего отступления, сближения, остановку на месте. Спортсмен удлиняет или укорачивает атаки.

Система защит и контрзащит

Основными защитами являются 4-я и 6-я верхние, 7-я и 8-я нижние. При этом спортсмены высшей квалификации иногда с успехом используют, например, 2-ю и 1-ю защиты вместо 8-й и 7-й, так как их функции одинаковы. Однако наибольшее число противодействий атакам и ответам. приходится на 4-ю защиту, которая технически вариативнее остальных. Особая значимость применения 4-й защиты объясняется еще и тем, что даже в случае неудачной попытки парировать нападение спортсмен, находящийся в положении 4-й защиты, в гораздо меньшей степени подвержен опасности получения укола, чем при выполнении других защит. В подобной ситуации вооруженная рука и оружие закрывают часть поражаемой поверхности обороняющегося и оставляют мало места для нанесения укола. Кроме того, само движение клинком в наружный сектор сложнее для атакующего (наносящего ответ) из-за необходимости избегать столкновения с вооруженной рукой противника.

В технике защит обязательно их варьирование по амплитуде в зависимости от пространственно-временных особенностей нападений противников. Так, парируя атаки при значительном расстоянии между спортсменами, вооруженную руку целесообразно слегка согнуть, а продвижение клинка нападающего на близкое расстояние к поражаемой поверхности вызывает необходимость значительного сгибания вооруженной руки и приближения оружия к туловищу защищающегося.

Однако параметры защитных движений варьируют в пределах 5 - 15 см. Исключение составляет лишь 4-я защита, при выполнении которой движение локтя вооруженной руки назад значительно. Причем по мере приближения гарды к туловищу амплитуда защиты расширяется, она опускается несколько вниз, клинок перемещается в вертикальном направлении.

Произвольное чередование разновидностей защит затрудняет противнику предугадывание оборонительных намерений. Конкретные защиты, главным образом простые, выполняемые как прямые, круговые, полукруговые, предназначены для парирования нападения противника в определенный сектор. В свою очередь обобщающие защиты, достаточно широкие по амплитуде, представляют собой комбинации полукруговой и круговой защит, применяемые с целью отбить нападение противника по ходу одного из движений клинком.

Наиболее распространены комбинации прямой и круговой верхних защит, прямой верхней и полукруговой нижней защит, круговой верхней и полукруговой нижней защит, круговой верхней и прямой верхней защит. При этом защиты чаще всего совмещаются с отступлением.

Контрзащиты обычно конкретные - прямые и верхние, так как применение круговых верхних контрзащит представляет значительные технические трудности, несмотря на их эффективность. Обобщающие контрзащиты встречаются в виде комбинаций прямой верхней и круговой верхней, прямой верхней и полукруговой нижней.

Единая плоскость в положении плеча-локтя-кисти при выполнении защит

Выдвижение локтя кнаружи из единой плоскости с плечом и кистью приводит к расширению амплитуды защит и появлению движений в плечевом суставе при выполнении переводов, перенапряжению мышц вооруженной руки и снижению точности ответов и контрответов.

Контроль за положением предплечья, локтя и плеча вооруженной руки при совершенствовании защитных движений облегчается снижением быстроты выполнения упражнений, фиксированием положения защиты в отдельных схватках.

Амплитуда защит, пространственный уровень контрзащит

Перемещения клинка в прямых защитах должны быть предельно лимитированы, так как после парирования нападений при отсутствии продвижения противника совсем не требуется выводить оружие атакующего (выполняющего ответ) за пределы туловища. Достаточно войти в соприкосновение сильной или средней частью своего оружия с клинком противника, чтобы получить "право" на ответный укол. Поэтому амплитуда бокового перемещения гарды и средней части клинка при парировании атак (например, из 6-й позиции в 4-ю защиту, из 4-й позиции в 6-ю защиту, из 8-й позиции в 7-ю защиту и т.д.) может колебаться в пределах 10-15 см.

По мере удлинения нападения противника, дальнейшего приближения острия его

клинком к поражаемой поверхности вооруженная рука защищающегося сгибается несколько больше, а амплитуда защиты расширяется до 20-30 см. Перемещения оружия в круговых защитах также должны быть значительными. Причем данное положение относится к амплитуде кругового движения острием, а гарда лишь частично (в пределах не более 5 см) может его дублировать.

Контрзащита выполняется обычно в начальной фазе ухода с выпада вперед или назад, но иногда и стоя на выпаде. Положение же обороняющегося на выпаде характеризуется низким уровнем плеч и оружия в условиях относительной близости к противнику. Поэтому контрзащита несколько шире по амплитуде, чем защита, и в конечной фазе ближе к поражаемой поверхности обороняющегося (вооруженная рука берется на себя). Оружие становится вертикальнее, а уровень гарды несколько выше по отношению к туловищу, обеспечивая тем самым полноценное парирование ответного укола в верхнюю часть туловища, плечи и спину.

Защиты со сближением, техника ближнего боя

Защита с неожиданным и быстрым сближением - эффективное средство обороны, так как сокращение дистанции в момент атаки само по себе ставит перед противником дополнительные проблемы; затрудняя проникновение клинком в избранный сектор поражаемой поверхности и нанесение укола. Кроме того, целесообразны контрзащиты, совмещаемые со сближением с целью избежать получения укола после неудавшейся атаки (ответа), переходящих нередко в ближний бой.

Для эффективного применения защит со сближением, овладения техникой ближнего боя нужно освоить нанесение ответов уколом прямо и переводом в условиях сближенной дистанции. Переводы выполняются в данной ситуации без выпрямления вооруженной руки, а иногда и при взятии ее на себя, а ответы прямо наносятся со значительным подниманием гарды вверх или выведением ее кнаружи. Сближения с целью избежать ответного укола противника сопровождаются нередко уклонением вниз, в сторону, полуповоротом к противнику, выведением гарды вверх или в сторону перед началом укола.

Объединение действий в комбинации

Ведение многоактных схваток осваивается первоначально в виде тактически обоснованных сочетаний из двух или трех непрерывно выполняемых действий, а затем их возникновение определяется для спортсменов неожиданным отступлением или сближением противника (тренера), парированием нападений.

Тренировочные схватки в подобных ситуациях, как правило, трехактные или четырехактные, например атака, контрзащита и контротчет; защита и ответ, контрзащита и контротчет; контратака и защита и ответ. Однако имеют смысл сочетания и из большего количества обусловленных нападений при защитах с выбором. Важно лишь, чтобы в составе используемых действий не было шаблона. Так, необходимо ответы (контротчеты) прямо произвольно чередовать с ответами (контротчетами) переводом, прямые защиты (контрзащиты) заменять круговыми и полукруговыми защитами (контрзащитами) и т. д.

После каждого укола, завершающего схватку, целесообразно требовать от спортсмена возвращения оружия в исходную позицию. Данная установка вынуждает сохранять обостренное внимание до конца упражнения, способствует тем самым успешному продолжению неудавшихся схваток в поединках и сохранению технических норм в движениях оружием.

Многоактные схватки предъявляют повышенные требования к точности уколов из-за трудностей нанесения уколов после защит (контрзащит), так как в ответах и контрответах необходимо преодолеть инерцию защитного движения оружием. Особые проблемы возникают также в атаке с финтами при неожиданном сближении противника. Учитывая возрастание технической сложности упражнений по мере увеличения количества непрерывных взаимодействий оружием спортсмена и тренера (партнера), использование многоактных схваток приблизит условия тренировки к обстановке соревнований.

***Тренировка защит с ответом и контратак
в ситуациях выбора между альтернативными действиями***

Ситуация 6.

Спортсмен парирует верхними защитами (4-я и 6-я) атаки партнера (тренера), произвольно чередующего нападения уколом прямо, переводом, с батманом и уколом прямо (переводом).

Ситуация 7.

Спортсмен парирует атаки партнера (тренера) в верхние сектора и наносит ответы, парирует контрответы и наносит уколы прямо.

Ситуация 8.

Спортсмен парирует простые атаки противника (тренера) и наносит ответы. Не реагирует ответом на ложную атаку, парирует ремиз и наносит ответ.

Ситуация 9.

Спортсмен парирует с отступлением атаки партнера (тренера) и наносит ответы. Не реагирует на ложные сближения, серии финтов, батманы.

Ситуация 10.

Спортсмен парирует с отступлением длинные атаки партнера (тренера) и наносит ответы стоя на месте. Парирует короткие атаки и наносит ответы с выпадом.

Ситуация 11.

Спортсмен парирует простые атаки партнера (тренера) и наносит ответы. Контратакует уколом прямо атаки с длинным сближением (серией переносов).

Ситуация 12.

Спортсмен парирует с отступлением атаки партнера (тренера) и наносит прямые ответы. На короткую атаку реагирует отступлением и совершает атаку (двойным переводом, батманом и переводом).

Ситуация 13.

Спортсмен парирует с отступлением атаки партнера (тренера) и наносит ответы. Не реагирует на попытки избежать получения укола за счет сближения, приседания, поворота туловищем.

СОДЕРЖАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Маневрирование и ложные действия оружием

Упражнение 1.

Спортсмен передвигается шагами и сохраняет дальнюю дистанцию, оружие в 6-й позиции, не реагирует оружием на действия партнера (тренера).

Упражнение 2.

Спортсмен маневрирует, совершает перемены соединений, батманы, короткие простые атаки. Партнер (тренер) сохраняет дальнюю дистанцию и не реагирует оружием на действия спортсмена.

Упражнение 3.

Спортсмен и партнер (тренер) произвольно маневрируют, совершают подготавливающие движения оружием, ложные атаки, ложные контратаки, защиты с ответом.

Выбор атак. Идеомоторная тренировка

Спортсмен совершает подготавливающую простую атаку или атаку с действием на оружие, а партнер (тренер) реагирует защитой. Затем спортсмен, оценивая намерение партнера (тренера), атакует - финт и перевод, батман и перевод.

Маскировка атак

Ситуация 1.

Спортсмен самостоятельно маневрирует вперед и назад, затем атакует после шага назад или шага вперед.

Ситуация 2.

Спортсмен самостоятельно совершает перемены позиций и соединений, ложные батманы и короткие атаки, затем атакует.

Ситуация 3.

Спортсмен совершает ложные защиты или длинные отступления на атаки партнера (тренера). В следующей схватке его атакует.

Ситуация 4

Спортсмен атакует с выпадом в нижний сектор. В следующей схватке вновь совершает ложную атаку, затем непрерывно повторную атаку - батман и перевод.

Ситуация 5.

Спортсмен отступает от длинной атаки партнера (тренера). В следующей схватке совершает атаку на подготовку - батман и перевод.

Маскировка оборонительных действий

Ситуация 6.

Спортсмен использует верхнюю позицию, положение "оружие в линии", нижнюю позицию. Партнер (тренер) совершает серию атак, а спортсмен самостоятельно

выбирает момент для применения защиты и ответа.

Ситуация 7.

Спортсмен совершает ложную прямую защиту с шагом назад. В следующей схватке применяет круговую защиту и ответ.

Ситуация 8.

Спортсмен совершает ложную защиту с шагом назад. В следующей схватке применяет контратаку с оппозицией.

Ситуация 9.

Спортсмен совершает ложную защиту с шагами назад. В следующей схватке атакует на подготовку - батман и укол прямо (или перевод).

Ситуация 10.

Спортсмен совершает ложную контратаку с шагами назад. В следующей схватке с шагом вперед применяет 7-ю высокую защиту и наносит ответ уколом сверху в спину.

Вызов контратак

Ситуация 11.

Спортсмен совершает быстрое длинное сближение с партнером (тренером), затем защиту с ответом.

Ситуация 12.

Спортсмен совершает ложную длинную атаку на отступающего партнера (тренера). В следующей схватке применяет простую атаку.

Ситуация 13.

Спортсмен совершает сближение и ложный батман. В следующей схватке атакует с батманом, парирует контратаку партнера (тренера) и наносит ответ с выпадом.

Самостоятельный выбор действий в стандартных ситуациях

Модель 1.

Спортсмен чередует простые атаки уколом в различные сектора.

Модель 2.

Спортсмен чередует атаки с финтами и атаки с действием на оружие.

Модель 3.

Спортсмен чередует действительную атаку (наносит укол) и ложную атаку с контрзащитой и контрответом.

Модель 4.

Спортсмен чередует прямую защиту с ответом и круговую защиту с ответом.

Модель 5.

Спортсмен чередует ответ стоя на месте и ответ с выпадом.

Модель 6.

Спортсмен чередует ответ прямо и ответ переводом.

Модель 7.

Спортсмен чередует защиту с ответом и контратаку.

Модель 8.

Спортсмен чередует ответ первого намерения (напо-сит укол) и ответ второго намерения с контрзащитой и контрответом.

Модель 9.

Спортсмен чередует прямую контрзащиту от ответа и круговую контрзащиту с контрответом прямо (переводом, двойным переводом).

Модель 10.

Спортсмен чередует защиту с ответом и двухтемповую атаку на отступающего партнера (тренера).

Комбинации действий с вероятностными тактическими решениями противника в схватке

Комбинация 1.

Спортсмен совершает подготавливающее сближение в б-е соединение, парирует атаки на подготовку или атакует тремя переводами отступающего партнера (тренера). Тренер произвольно чередует прямые верхние защиты и атаку на подготовку переводом во внутренний сектор.

Комбинация 2.

Спортсмен контратакует с оппозицией длинные атаки, применяет 2-ю защиту против ремиза партнера (тренера), совершает атаку двойным переводом на его отступление.

Комбинация 3.

Спортсмен атакует с захватом, применяет круговую защиту против контратаки, совершает перевод на защищающегося партнера (тренера). Партнер (тренер) произвольно чередует контратаку переводом и защиту прямую.

Комбинация 4.

Спортсмен атакует - батман в 1-е соединение и перенос в верхний сектор. Партнер (тренер) произвольно чередует комбинацию верхних защит (4-я и б-я) и прямую контратаку.

Моделирование вероятностной последовательности действий в поединке

Модель 1.

Спортсмен последовательно выполняет защиту верхнюю и ответ, контратаку с оппозицией, комбинацию защит: прямую и круговую защиты и ответ, защиту круговую со сближением и ответ, атаку на подготовку.

Модель 2.

Спортсмен последовательно выполняет атаку с действием на оружие, атаку с серией переносов, сближение и защиту с ответом, атаку в три темпа, ложную атаку и контрответ.

Противодействие положению "оружие в линии"

Упражнение 1.

Спортсмен атакует - батман и укол переносом в бок.

Упражнение 2.

Спортсмен атакует - захват в 6-е и 7-е соединения и прямой укол в нижний сектор.

Упражнение 3.

Спортсмен атакует с действием на оружие, парирует контратаку круговой защитой и наносит ответ.

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННОГО ФЕХТОВАНИЯ НА ШПАГАХ

В технике и тактике фехтования на шпагах прежде всего реализованы положения правил соревнований, допускающие нанесение уколов в любую часть тела спортсмена за исключением затылка (туловище, руки, маску, ноги), регламентирующие возможности опережения противника при взаимных уколах на 1/25 долю секунды (0,04-0,05 сек). Кроме того, немаловажное значение имеют вес оружия (в пределах 700 граммов), значительные габариты гарды, присуждение одновременных уколов обоим фехтовальщикам. Данные особенности ведения боя четко выражены в составе действий нападения и защиты, тактических компонентах их подготовки и применения, требованиях к точностным характеристикам нанесения уколов, проявлениям зрительно-моторных реакций, управлению оружием.

Для боя на шпагах типичны дальняя дистанция между спортсменами, высокая бдительность к положениям и движениям оружия противника, постоянное внимание к обеспечению безопасности собственной вооруженной руки и впереди стоящей ноги (так как они находятся к противнику ближе, чем другие части тела), стремление к максимальной точности уколов. При этом вооруженная рука противника является главной мишенью, что определяет особую значимость быстроты и точности зрительной и тактильной реакций фехтовальщика, их специализированности в соответствии с условиями шпажного боя.

Используются все разновидности атак, завершаемые уколом в туловище, руку, маску, ногу, включая атаки с одним финтом, батманом (захватом) и их комбинации. Однако преобладают в бою простые атаки уколом в руку и атаки с действием на оружие уколом в руку и туловище, так как их применение сужает перспективы контратаки противника.

В обороне наиболее распространенные средства - контратаки, представляющие как бы первый барьер для атакующего, дополняемый в условиях продолжения схватки защитой и ответом. Близость к противнику вооруженной руки и бедра впереди стоящей ноги спортсмена в момент окончания нападения, а также "минимум" времени, необходимый для опережения, определили высокую результативность повторных атак, контратак и ремизов. Поэтому неотъемлемым компонентом техники движений оружием служат оппозиции, особенно в атаках и ответах.

По мере продвижения к противнику, как в атаке, так и при противодействии его атаке, расширяются возможности для нанесения уколов в отдельные части поражаемой поверхности. Так, если спортсмен отбил 4-й защитой нападение

"стрелой", направленное в руку, но атакующий продвинулся уже достаточно глубоко, то укол придется в бедро впереди стоящей ноги или нижний сектор туловища, причем раньше ответного укола или одновременно с ним. Точно так же атака (ответ) переводом в туловище закончится уколом в руку, если противник неожиданно сблизится в ходе схватки или двинет вооруженную руку вперед.

Увеличение возможностей нанесения укола противнику по мере сокращения дистанции в схватке предопределяет высокую результативность повторных атак и ремизов, отступлений с направленной в руку противника шпагой. Вытянутая рука в схватке, при промахе в первоначальной попытке нанести укол или парировании ее противником, эффективный прием противодействия атакам (ответам), так как противник рискует наткнуться на наконечник клинка, приближая в процессе нападения свою руку или другую часть тела к острию выставленной вперед шпаги. Сама же вооруженная рука с вытянутой вперед шпагой не является беззащитной, так как прикрыта значительной по величине гардой. Именно поэтому атака уколом в руку обычно завершается повторной атакой уколом в туловище (маску) или ремизом в руку (ногу), а контратака в руку предшествует защите с ответом в туловище. В свою очередь после неудавшегося ответа в руку чаще всего следует повторная атака с действием на оружие и уколом в туловище с оппозицией, ремиз в руку.

Разнообразие средств обороны, среди которых контратаки, защиты и контрзащиты, усиленные разнонаправленными перемещениями (отступлением, сближением, уклонением), приводит к довольно частому возникновению ближнего боя. Причем схватки в ближнем бою скоротечны, изобилуют сериями повторных уколов, полуповоротами в разные стороны и уклонениями, а также отличаются некоторой силовой борьбой оружием в момент столкновения гардами или сильными частями клинков.

Самостоятельное значение в боях имеют уколы в руку с углом и захлестом, особенно в атаках и контратаках. Применяемые неожиданно, они лишают противника необходимой точности нападений.

Передвижения шпажиста имеют отдельные ярко выраженные особенности. В частности, в боевой стойке ноги слегка согнуты, расстояние между ними в пределах 1,5 стопы, а маневрирование по дорожке свободное с нередким скрещиванием ног. "Стрела" занимает значительное место, хотя и сохраняется ведущая роль атак с выпадом, шагом (скачком) вперед и выпадом.

В атаках, ответах, исходных положениях оружия ярко выражено стремление направить острие клинка возможно ближе к кисти противника, широко использовать движения гардой в целях защиты вооруженной руки.

В основах техники и тактики фехтования на шпагах много общего с фехтованием на рапирах. Прежде всего это структура движений оружием при нанесении уколов в туловище, пространственно-временные характеристики финтов, необходимость сохранения единой плоскости между плечом-локтем и кистью в конечном положении защит, техника прямых защит и контрзащит. Имеет место также ведущая роль круговых верхних защит.

Тактика боя на шпагах диктует необходимость чередования защит с отступлением и сближением. Однако прямые защиты применяются в значительно большем объеме, чем полукруговые и круговые, так как атаки и ответы чаще всего однотемповые и двухтемповые.

При подготовке атак (ответов) важную роль играют способности спортсмена представить направление движения собственного клинка с учетом предполагаемого

пути и пространственно-временных параметров оборонительных действий противника оружием. Поэтому атакующему необходимо понимание тактической сущности боевых действий, что позволяет избегать столкновений с защитой и оппозицией противника, оптимизировать выбор наиболее результативных средств для каждой ситуации, а также быстроту и амплитуду своих движений оружием, длину перемещений по фехтовальной дорожке и др.

Единоборство шпажистов происходит на фоне постоянного взаимодействия оружием, приводящего к возникновению многоактных схваток, чаще всего скоротечных, при значительных трудностях сохранения техники в условиях неожиданных удлинений дистанции поединка. Поэтому по мере совершенствования типовых действий значительное время следует уделять тренировке разнообразных комбинаций, как состоящих из преднамеренных действий, так и произвольно чередуемых тренером во время занятий.

Для достижения мастерства в фехтовании на шпагах необходимы уверенное управление оружием, оптимальное соотношение разновидностей атак и противодействий атакам (контратак и ответов, ремизов и контрответов). Кроме того, хорошая маневренность спортсменов, внезапность нападений, специализированность зрительной и тактильной реакций, обеспечивающие точность уколов и надежность противодействия неожиданным нападениям, создают предпосылки для достижения стабильных спортивных результатов.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Базовые действия

1. Простые атаки и атаки с одним финтом уколом в руку. Продвижение к противнику (тренеру) в выпаде.

2. Атаки с действием на оружие, чаще всего с батманом, уколом в руку (туловище). Спортсмен начинает схватки самостоятельно, а также атакует на подготовки.

3. Контратаки и ремизы уколом прямо и переводом в руку сверху с оппозицией. Спортсмен отступает или делает выпад ("стрелу").

4. Защиты (контрзащиты) прямые верхние (4-я и 6-я) и прямой ответ уколом в руку (туловище), прямой контрответ с оппозицией.

5. Круговые верхние защиты (чаще всего круговая 6-я защита) и прямой ответ.

6. Нижние защиты (8-я или 2-я) против атак. В ближнем бою 7-я защита (или 1-я).

7. Атака с завязыванием - двумя последовательно выполняемыми захватами в верхнее и нижнее соединения. Аналогично выполняются и ответы с выпадом в нижний сектор туловища или в ногу.

8. Атаки (контратаки) уколом в руку с углом (захлестом) - уколом кнаружи с углом влево, уколом внутрь с углом вверх и вправо, поднимая гарду вверх или влево.

9. Комбинации действий:

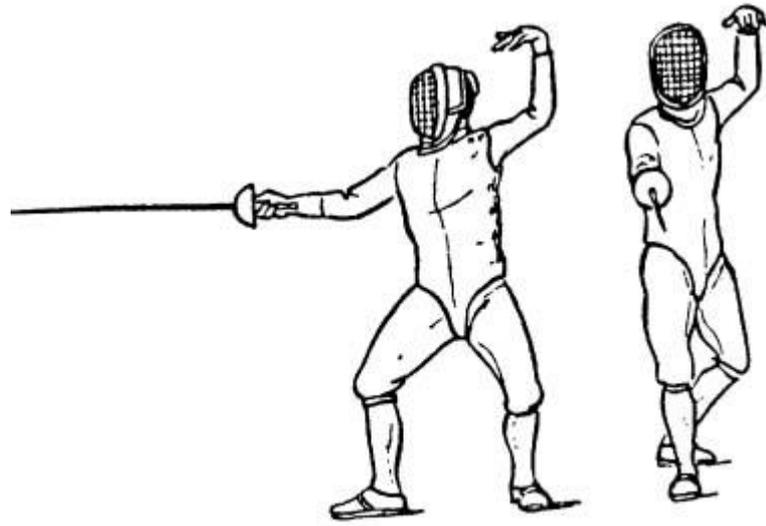
а) простая атака уколом в руку и ремиз в руку (ногу) со сближением;

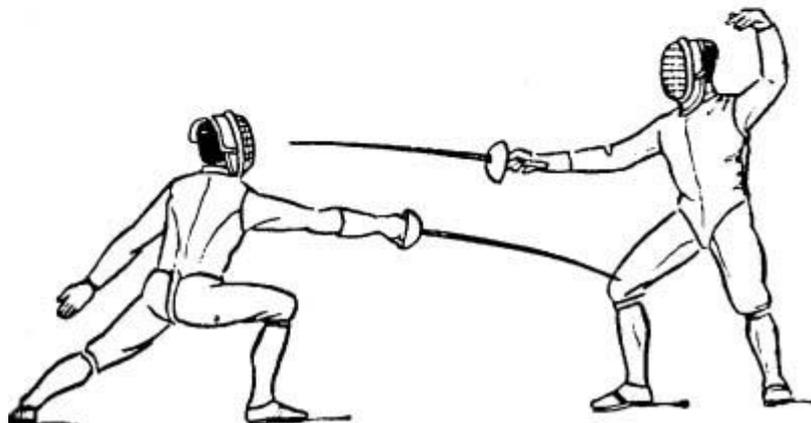
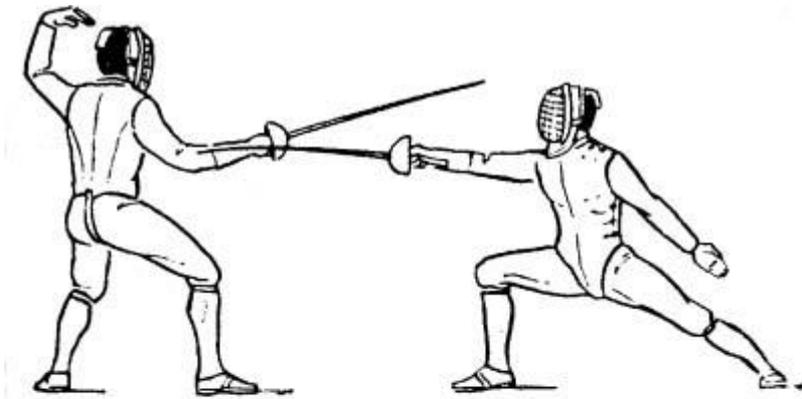
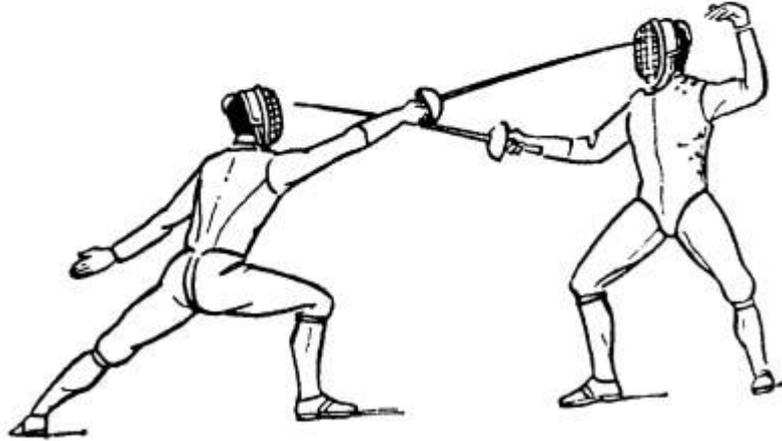
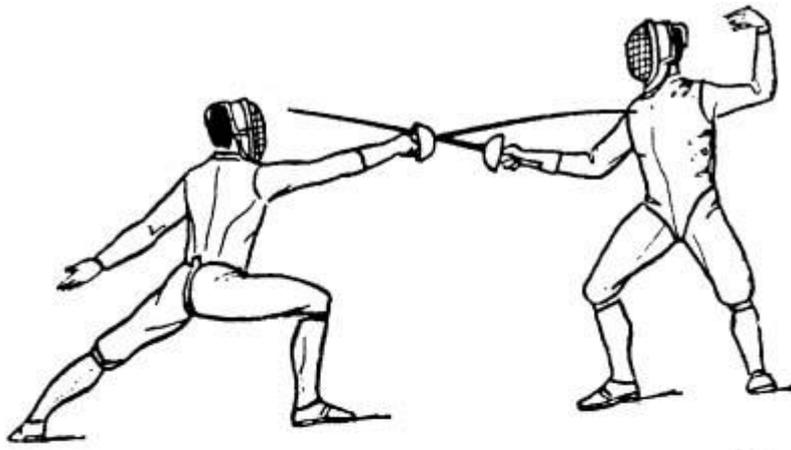
б) контратака уколом в руку и ремиз (серия контратак и ремизов) с отступлением;

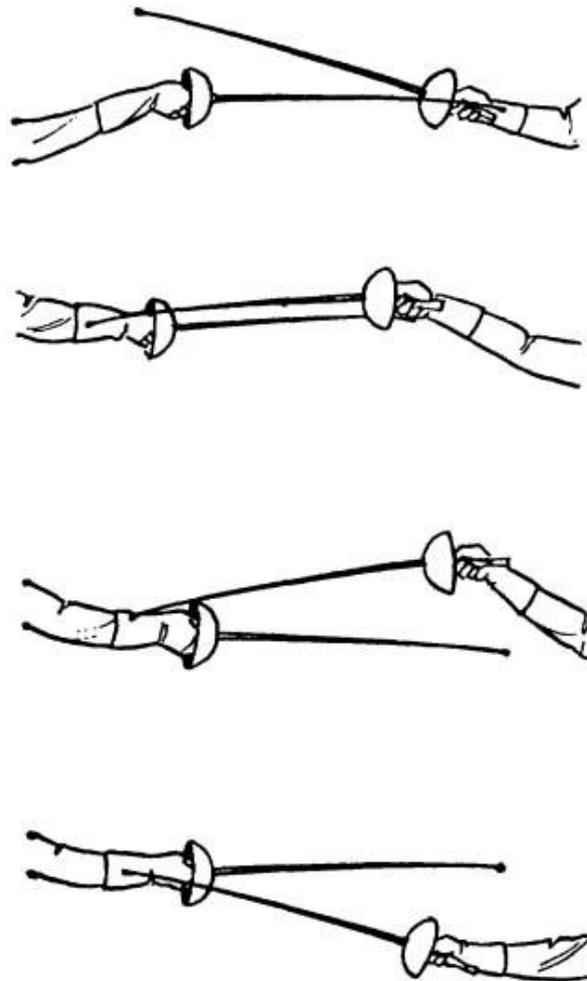
в) атака уколом в руку во внутренний сектор и повторная атака переводом в наружный сектор;

г) контратака уколом в руку сверху, верхняя защита с выбором и ответ уколом прямо;

д) круговая 6-я и прямая 4-я защиты и ответ уколом прямо.







Техника уколов прямо и переводом в руку и туловище

При выполнении переводов, в стремлении спортсменов к свободным и минимальным по амплитудам движениям острия на укол, имеются различия в технике переводов с уколом в руку и уколом в наружный сектор туловища.

Уколы в руку переводом во внутренний и наружный сектора одинаковы по ритмическому рисунку, а движение острием и выпрямление вооруженной руки начинаются одновременно. В свою очередь в переводе в наружный сектор туловища в сравнении с переводом во внутренний сектор переводящее движение острием клинка в наружный сектор должно быть максимально быстрым, чтобы опередить полное выпрямление вооруженной руки и избежать расширения амплитуды движения клинком.

Особенности переводов во внутренний и наружный сектор туловища, выраженные в различных временных соотношениях между выпрямлением руки и движением клинка в переводе, легче осваиваются с дистанций, диктующих требуемую структуру перевода. Например, перевод внутрь из шестого соединения следует первоначально тренировать с несколько большей дистанции, чем ближняя. В этом случае спортсмен даже при максимально быстром выпрямлении вооруженной руки успеет полностью выполнить перевод. Однако, выполняя перевод в наружный сектор, целесообразно обведение гарды в начальной фазе выпрямления вооруженной руки, объективные условия для чего возникают на ближней дистанции, даже короче той, что требуется для нанесения укола. Подобное пространственное соотношение между спортсменом и тренером заставляет ускорять движение острия в переводе, ибо иначе нанесение укола в наружный сектор туловища становится затруднительным.

Оппозиции в уколах

Применение всех разновидностей атак и ответов усложнено опасностью получить опережающий укол, и прежде всего в кисть вооруженной руки и бедро впереди стоящей ноги. Поэтому выполнение нападений целесообразно сочетать со способами обезопасить вооруженную руку от контратаки (ремиза) противника, наиболее эффективны среди которых оппозиции.

Оппозиция создается небольшим движением гарды и сильной части клинка в сторону предполагаемой угрозы от острия шпаги противника. Выполняется она параллельно с выпрямлением вооруженной руки в уколе. Эффективность оппозиции именно в одновременности разнонаправленных движений оружием на укол и в сторону для его противопоставления возможному уколу противника.

Вместе с тем излишне ранняя оппозиция, выполненная в начальной фазе выпрямления руки на укол (встречается в ответах и контрответах), облегчит противнику нанесение ремиза за счет дополнительного тактильного сигнала. Точно так же запаздывание оппозиции, ее выполнение вслед за выпрямлением вооруженной руки не уберезет спортсмена от укола противника.

Наиболее распространены оппозиции в ответах, что объясняется близостью спортсмена к противнику в момент взятия защиты, реальной опасностью получения повторного укола для обороняющихся, особенно в ногу.

Освоение оппозиций следует начинать при выполнении уколов в туловище из 6-го и 4-го соединений. Тем самым автоматизируются стандартные положения вооруженной руки в конечной фазе укола. Так, при оппозиции в 6-е соединение гарда несколько отклонена в наружную сторону и вверх, а оппозиция в 4-е соединение создается отклонением гарды во внутреннюю сторону и вниз.

Координация движений оружием при выполнении нападений и возвратов в исходное положение

В атаках, ответах, контратаках, подготавливающих действиях оружием целесообразно раннее выведение острия клинка в проекцию вооруженной руки противника, так как направление наконечника шпаги вперед само по себе таит угрозу нанесения укола в случае его встречного движения.

Возвращение вооруженной руки в исходную позицию при закрытии назад после безрезультатной схватки должно завершать движение выпада, особенно в ситуациях с неудавшейся противнику защитой или при парировании им нападений в значительном отдалении. В этом случае вытянутая еще у спортсмена вооруженная рука и угрожающе направленное вперед острие шпаги являются дополнительным средством противодействия противнику при его неожиданном длинном сближении.

Сгибание вооруженной руки при завершении нападений, опережающее приход спортсмена в боевую стойку, имеет смысл лишь в качестве реакции на защитный отбив клинка противником на дистанции возможного ответа уколом в туловище, так как увеличивается риск запоздать с применением контрзащиты.

Уколы в руку с углом и захлестом

Их применение позволяет одновременно решать тактическую задачу нанесения укола и усложняет противнику достижение точности в атаке (контратаке) за счет

неожиданного выведения вооруженной руки из проекции его клинка, движущегося на укол. Кроме того создание угла между кистью и шпагой, а также прогиб клинка в момент нанесения укола позволяют избежать столкновения с гардой противника и тем самым беспрепятственно нанести ему укол в руку.

Острие клинка в уколах с углом должно преодолевать возможно более короткий путь, идентичный используемому в уколах прямо и переводом в типовой технике. При создании угла гарда перемещается в любую сторону от кратчайшего пути к точке укола в пределах 20- 30 см. Выведение острия клинка на цель и создание угла должно проходить одновременно и непрерывно, иначе противник получит сигнал для адекватного реагирования.

Уколы с углом наиболее часты в атаках и контратаках уколом в руку. При этом для простых атак характерно создание угла движением гарды вниз и внутрь, а в контратаках - угла вверх или в наружную сторону. Необходимо лишь учитывать, что контратакующий (как и наносящий ответ) фехтовальщик находится обычно в боевой стойке и поэтому его вооруженная рука расположена выше, чем у атакующего спортсмена, облегчая тем самым обороняющемуся создание угла вверх.

В боях применяются и уколы с углом, направленным необязательно точно в вертикальной или горизонтальной плоскостях, в частности контратаки с одновременным углом вверх и в наружную сторону, атаки с углом во внутреннюю сторону и вниз.

Вместо укола с углом нередко используется "захлест" за счет прогиба шпаги, создаваемого небольшим замахом оружия и резким движением кистью. В этом случае параллельно с выпрямлением вооруженной руки для нанесения укола возникает захлест клинка, в котором наконечник огибает гарду противника.

Состав разновидностей атак

Среди разновидностей атак количественно выделяются простые и атаки с действием на оружие уколом в руку. Причем следует иметь в виду реальную взаимозаменяемость применяемых простых атак и атак с действием на оружие в связи с относительной близостью вооруженной руки противника, их наибольшую результативность в ситуациях с недостаточным объемом информации о его оборонительных намерениях, относительно меньшую вероятность успешной контратаки. Кроме того большое количество именно простых атак в руку из-за попадания в гарду попутно решают задачи подготавливающих действий, позволяют получить данные о намерениях противника.

С учетом моментных особенностей взаимодействия спортсменов в схватке наиболее распространены атаки на подготовку и повторные атаки. И это естественно, так как в атаке на подготовку сокращается время на движение острия клинка в проекцию вооруженной руки или бедра впереди стоящей ноги противника из-за взаимного сближения, а в повторной атаке спортсмен имеет уже инерцию продвижения к противнику и условия для некоторого сокращения дистанции.

По характеру реагирования спортсменов преобладают атаки, двигательные параметры которых спортсмен выбирает перед схваткой, а его стартовые характеристики соответствуют механизмам простых реакций. Объяснение этому - в практической невозможности выбирать сектор нанесения укола по ходу атаки или переключаться на укол в открывающийся сектор из-за существенно большей продолжительности движения оружием в атаках в сравнении с защитами.

Поэтому при подготовке атаки важны поиск и анализ информации об оборонительных намерениях противников, умение спортсмена представить путь движения собственного клинка, основываясь на предполагаемом пути и характере защитных (контратакующих) движений противника, чтобы избежать столкновения клинками до момента нанесения укола, использовать необходимую быстроту, амплитуду движений оружием, длину выполнения.

Управление оружием в атаках основано на движениях кистью и пальцами в процессе быстрого выпрямления вооруженной руки. Гарда при этом направляется вперед, не повторяя боковых перемещений клинка.

Финты следует делать минимальными, реально угрожая противнику, вызывая его защитную реакцию. Убедительность финтов достигается быстротой, длиной и внезапностью движения клинком в определенный сектор.

Совершенствование атак с финтами требует значительных усилий, которые объясняются трудностями взаимосочетаний действий оружием атакующего и защищающегося (по скорости, амплитуде и длине), что достигается многократным повторением атак с финтами в ситуациях с различными пространственными и временными параметрами, из различных исходных положений оружия.

В момент нанесения укола вооруженная рука вместе с клинком должна составлять примерно единую линию, проходящую через точку соприкосновения острия с поражаемой поверхностью, гарду и плечи спортсмена. Соблюдение стандартного положения вооруженной руки при нанесении уколов создает привычные условия для продолжения фехтовальщиком неудавшихся схваток и тем самым повышает точность ремизов, стабильность выполнения контрзащит и контрответов, повторных атак.

При выполнении батмана, захвата, завязывания необходимо достичь соприкосновения со слабой частью клинка обороняющегося, действовать оружием быстро и непрерывно. Стартовая часть атаки, в которой выполняется батман, захват, а также и сторона соприкосновения клинков должны быть внезапными для противника, чтобы избежать контратаки.

Завязывание в качестве разновидности захвата отличается значительной силой воздействия на оружие противника. Его эффективность определяется непрерывностью контакта сильной или средней части клинка атакующего со слабой частью клинка противника в ходе атаки. Наиболее распространенным является завязывание в 4-е и 2-е соединения с уколом в ногу (нижнюю часть туловища) и завязывание в 6-е и 7-е соединения с уколом в туловище.

Тренировка атак в ситуациях выбора между альтернативными действиями

Ситуация 1.

Атака (контратака) переводом на партнера (тренера), произвольно чередующего батман в 4-е и 6-е соединения. Спортсмен совершает укол в открывающийся сектор руки (туловища).

Ситуация 2.

Атака на партнера (тренера), произвольно чередующего запаздывающие защиты (контратаки) стоя на месте и своевременные защиты с отступлением. Спортсмен совершает повторные атаки (ремизы) уколом в руку (туловище, ногу), реагируя на отступление.

Ситуация 3.

Атака на партнера (тренера), произвольно чередующего запаздывающие защиты и своевременные защиты с ответом. Спортсмен парирует ответы прямыми верхними контрзащитами и наносит контрответы уколом в туловище.

Ситуация 4.

Атака с действием на оружие на партнера (тренера), произвольно чередующего защиту и контратаку. Спортсмен парирует контратаку по ходу сближения.

Ситуация 5.

Атака с батманом на партнера (тренера), произвольно чередующего отступление, сближение, остановку на месте. Спортсмен удлиняет или укорачивает атаки.

Система защит и ответов (контрответов)

Основными защитами являются 4-я и 6-я верхние, 7-я и 8-я нижние. При этом отдельные спортсмены с успехом используют полукруговую 2-ю защиту вместо 8-й и 7-й.

В технике защит обязательно их варьирование по амплитуде в зависимости от пространственно-временных особенностей нападений противников. Так, парируя атаки при значительном расстоянии между спортсменами, вооруженную руку целесообразно слегка согнуть, продвижение клинка атакующего на близкое расстояние к поражаемой поверхности вызывает необходимость большего сгибания руки у защищающегося и некоторого приближения оружия к туловищу.

Однако варьирование параметрами защитных движений имеет смысл лишь в пределах 5-10 см. Исключение составляет лишь 4-я защита, при выполнении которой движение локтя вооруженной руки назад значительно. Причем по мере приближения гарды к туловищу амплитуда защиты расширяется, гарда опускается несколько вниз, клинок перемещается в вертикальном направлении.

Определенное распространение имеют комбинации круговой и прямой верхних защит, прямой верхней и полукруговой нижней защит, круговой верхней и полукруговой нижней защит, круговой верхней и прямой верхней защит. При этом защиты чаще всего совмещаются с отступлением.

Контрзащиты обычно прямые и верхние, так как применение круговых верхних контрзащит представляет значительные технические трудности. Комбинации контрзащит встречаются в виде прямой верхней и круговой верхней, прямой верхней и полукруговой нижней.

В конечном положении верхней защиты необходима единая плоскость между плечом, локтем и кистью, так как выдвигание локтя кнаружи приводит к расширению амплитуды защит и появлению движений в плечевом суставе при выполнении переводов, перенапряжению мышц вооруженной руки и снижению точности ответов и контрответов.

Контроль за положением предплечья, локтя и плеча вооруженной руки при совершенствовании защитных движений облегчается снижением быстроты выполнения упражнений, фиксированием положения защиты в отдельных схватках.

Перемещения клинка в прямых защитах должны быть ограничены, особенно в ситуациях прекращения противником продвижения вперед. Однако по мере удлинения его атаки, дальнейшего приближения острия клинка к поражаемой

поверхности вооруженная рука защищающегося сгибается несколько больше, а амплитуда защиты расширяется. В свою очередь перемещения острия клинка в круговых защитах должны быть значительными. При этом гарда лишь частично (в пределах не более 5 см) может его дублировать.

Контрзащита выполняется обычно в начальной фазе ухода с выпада назад, но иногда и стоя на выпаде. Положение же обороняющегося на выпаде характеризуется низким уровнем плеч и оружия в условиях относительной близости к противнику. Поэтому контрзащита несколько шире по амплитуде чем защита, а оружие ближе к туловищу обороняющегося (вооруженная рука берется на себя). Оружие становится вертикальнее, а уровень гарды несколько выше по отношению к туловищу, обеспечивая тем самым полноценное парирование ответного укола в верхнюю часть туловища, плечо и спину.

Эффективное средство обороны - защиты с неожиданным и быстрым сближением, так как сокращение дистанции в момент атаки само по себе ставит перед противником дополнительную проблему, затрудняя проникновение клинком в избранный сектор поражаемой поверхности. Вместе с тем для их применения нужно освоить нанесение ответов уколом прямо и переводом в условиях сближенной дистанции. Переводы выполняются в данной ситуации без выпрямления вооруженной руки, а иногда и при взятии ее на себя, а ответы прямо наносятся со значительным подниманием гарды вверх или выведением ее кнаружи.

Движения оружием на укол в ответах и контрответах не имеют существенных особенностей, за исключением необходимости сохранять соприкосновение клинков в уколе прямо, облегчая тем самым выполнение оппозиции.

В составе разновидностей ответов преобладают уколы прямо в руку сверху из верхних защит (4-й и 6-й), ответы и контрответы уколом прямо в туловище, ответы переводом из 6-го соединения во внутренний и нижний секторы туловища (бедро). В отдельных ситуациях наблюдаются ответы из 8-й (2-й) защиты переводом в верхний сектор, ответы уколом прямо в ногу. Имеют место и ответы с завязыванием, в частности из 4-й защиты - укол в ногу с завязыванием в 8-е соединение, из 6-й защиты - укол в нижнюю часть туловища с завязыванием в 7-е соединение.

Контратаки и ремизы

Противодействия атакам и ответам направлены на решение тактических задач опережения или нанесения укола с оппозицией (уклонением).

Выбор разновидности контратаки определяется расстоянием, с которого начинается атака, быстротой приближения противника, предполагаемым сектором его укола, своеобразием координации движений ног и вооруженной руки в ходе атаки. Именно условия предстоящей схватки диктуют целесообразность выполнения контратаки на начальную (стартовую) фазу атаки, реализацию установки на опережение противника за счет различий в длине и скорости действий оружием и передвижений, применение сближений или отступлений.

Наиболее распространены контратаки уколом в руку сверху, так как техническая простота их выполнения сочетается с уязвимостью данной части поражаемой поверхности спортсменов. Широко представлены в бою контратаки уколом в руку снизу, а также с углом вверх и наружную сторону, вниз и внутреннюю сторону.

Контратаки с оппозицией выполняются обычно уколом в руку сверху и уколом в туловище во внутренний и наружный секторы из 6-й позиции или из положения с

опущенным оружием. В свою очередь ремизы чаще всего наносятся уколом в руку прямо и уколом прямо в туловище из верхних соединений, а также переводом внутрь в руку и бедро впереди стоящей ноги.

Тренировка защит с ответом и контратак в ситуациях выбора между альтернативными действиями

Ситуация 6.

Спортсмен парирует прямыми верхними защитами (4-я и 6-я) атаки партнера (тренера), произвольно чередующего нападения прямые, переводом, батманом и уколом прямо (переводом).

Ситуация 7.

Спортсмен парирует простые атаки партнера (тренера) и наносит ответы. Контратакует атаки с длинным сближением.

Ситуация 8.

Спортсмен парирует атаки партнера (тренера) и наносит ответы, парирует произвольно выполняемые контрответы и наносит уколы в туловище.

Ситуация 9.

Спортсмен парирует длинные атаки партнера (тренера) и наносит ответы. Не реагирует на ложные сближения, серии финтов, батманы.

Ситуация 10.

Спортсмен парирует длинные атаки партнера (тренера) и наносит ответы. Не реагирует ответом на короткую атаку, парирует ремиз и наносит ответ.

Ситуация 11.

Спортсмен парирует длинные атаки партнера (тренера) и наносит ответы стоя на месте. Парирует короткие атаки и наносит ответы с выпадом ("стрелой").

Ситуация 12.

Спортсмен парирует длинные атаки партнера (тренера) и наносит прямые ответы, парирует произвольно выполняемую короткую атаку и совершает атаку с одним финтом и уколом в руку (ногу).

СОДЕРЖАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Направление острия шпаги в пространство наиболее вероятного нахождения вооруженной руки противника

Нацеленность острия шпаги на вооруженную руку противника при подготавливающих перемещениях клинка и единоборстве оружием сыграет положительную роль прежде всего в неожиданных ситуациях и при продолжении неудавшихся нападений, т.е. в схватках с усложнением условий сохранения внимания, достижения адекватных реагирований и точности уколов. Реализация данного положения облегчается тем, что в какую бы часть руки или сектор туловища ни направил свой укол противник, конечные положения его вооруженной руки будут почти идентичными. То есть можно заранее условно определить место в пространстве

перед фехтовальщиком с наиболее вероятным появлением вооруженной руки противника, совершающего нападение. Это пространство будет меньше волейбольного мяча (15-20 см), если острием шпаги описать перед фехтовальщиком воображаемую окружность. Поэтому совершенствование контратак, атак на подготовку и повторных атак, ремизов и контрответов должно быть взаимосвязано с направлением острия шпаги в пространство с наиболее вероятным нахождением вооруженной руки противника.

Типовые упражнения строятся следующим образом: тренер (партнер) совершает вращательные, вертикальные и горизонтальные перемещения вооруженной рукой, произвольно чередует различные исходные положения оружия, а спортсмен меняет направление острия шпаги, стремясь держать его нацеленным в руку противника. Затем на сближение и движение тренера (партнера) оружием вперед атакует с выпадом на подготовку и наносит укол. В свою очередь на попытки тренера (партнера) совершить атаку контратакует уколом в руку прямо.

Затем применяются упражнения, в которых тренер (партнер) совершает попытки выполнить захват (завязывание) в нижние и верхние соединения, в движении на ученика и с отступлением на его атаки, а ученик серийно наносит переводы в руку. Подобными действиями тренеру целесообразно также (неожиданно для спортсмена) завершать выполнение известных спортсмену приемов, создавая тем самым многоактные схватки.

Подготовка нападений при единоборстве клинками

Состав разновидностей и применение подготавливающих действий в фехтовании на шпагах имеют существенные особенности. Так, игра оружием отличается разнообразием и значительной контактностью с клинком противника, направлена как на отвлечение его внимания с целью маскировки намерений и возможных действий, так и на создание защитного барьера за счет единоборства клинками, затрудняющего выбор разновидности и начало атаки.

Среди средств подготовки - имитации нападений в различные секторы руки и ногу, ложные защиты, перемены позиций и соединений. В том числе выполняются различные перемещения оружия, отличающиеся по структуре движений от типовой техники действий клинком.

Совершенствование маневрирования и ложных действий оружием

Упражнение 1.

Спортсмен и партнер (тренер) ведут единоборство клинками и совершают угрозы нанесения укола в руку.

Упражнение 2.

Спортсмен и партнер (тренер) маневрируют, произвольно сближаются на среднюю дистанцию, меняют исходное положение оружия.

Упражнение 3.

Спортсмен и партнер (тренер) маневрируют, произвольно совершая ложные атаки и контратаки уколом в руку.

Выбор атак. Идеомоторная тренировка

Упражнение 1.

Спортсмен совершает подготавливающее сближение (вход в соединение) или ложную простую атаку, а партнер (тренер) бездействует оружием или реагирует защитой. Затем спортсмен атакует с финтом и наносит укол в руку.

Упражнение 2.

Спортсмен совершает ложную атаку с финтом или действием на оружие, а партнер (тренер) реагирует контратакой. Затем спортсмен атакует с оппозицией или парирует контратаку и наносит ответ.

Маскировка атак

Ситуация 1.

Спортсмен самостоятельно маневрирует вперед и назад, затем атакует после шага назад или шага вперед.

Ситуация 2.

Спортсмен самостоятельно совершает перемены позиций (соединений), ложные батманы, затем атакует в руку.

Ситуация 3.

Спортсмен совершает ложные контратаки (защиты), отступая от атаки партнера (тренера). В следующей схватке его атакует на уход с выпада.

Ситуация 4.

Спортсмен совершает ложную атаку с выпадом в руку (бедро). В следующей схватке вновь совершает ложную атаку, затем непрерывно повторную атаку.

Ситуация 5.

Спортсмен отступает от длинной атаки партнера (тренера). В следующей схватке совершает атаку на подготовку - батман и укол прямо (перевод).

Маскировка контратак и защит с ответом

Ситуация 6.

Спортсмен использует верхнюю позицию, положение "оружие в линии", нижнюю позицию. Тренер совершает серию атак, а спортсмен отступает, реагирует ложной защитой, выбирает момент для применения контратаки.

Ситуация 7.

Спортсмен совершает ложную прямую защиту с шагом назад. В следующей схватке применяет круговую защиту и ответ.

Ситуация 8.

Спортсмен совершает ложную защиту с шагом назад. В следующей схватке применяет контратаку с оппозицией.

Ситуация 9.

Спортсмен совершает ложную защиту с шагами назад. В следующей схватке контратакует уколом в руку сверху (маску), убирая назад впереди стоящую ногу.

Вызов контратак

Ситуация 10.

Спортсмен совершает быстрое и длинное сближение с партнером (тренером), затем атаку с действием на оружие.

Ситуация 11.

Спортсмен совершает ложную длинную атаку на отступающего партнера (тренера). В следующей схватке применяет простую атаку с' оппозицией, атаку с действием на оружие.

Ситуация 12.

Спортсмен совершает сближение и ложный батман. В следующей схватке атакует с батманом, парирует контратаку партнера (тренера) и наносит ответ с выпадом.

Самостоятельный выбор действий в стандартных ситуациях

Модель 1.

Спортсмен чередует атаки в различные сектора руки, туловища, ногу.

Модель 2.

Спортсмен чередует действительную атаку и ложную атаку с контрзащитой и контрответом.

Модель 3.

Спортсмен чередует различные противодействия контратакам.

Модель 4.

Спортсмен чередует атаки с финтами и атаки с действием на оружие.

Модель 5.

Спортсмен чередует прямую и круговую верхние защиты, верхнюю и нижнюю защиты с ответом.

Модель 6.

Спортсмен чередует защиту с ответом и контратаку.

Модель 7.

Спортсмен чередует защиту с отступлением и защиту со сближением, ответ стоя на месте и ответ с выпадом.

Модель 8.

Спортсмен чередует ответ прямо и ответ переводом.

Модель 9.

Спортсмен чередует ответ первого намерения (наносит укол) и ответ второго намерения с контрзащитой и контрответом.

Модель 10.

Спортсмен чередует прямую контрзащиту от ответа и круговую контрзащиту от ответа, контрответ прямо и контрответ переводом (двойным переводом).

Модель 11.

Спортсмен чередует защиту с ответом и двухтемповую атаку на отступающего партнера (тренера).

Комбинации действий с вероятностными тактическими решениями противника в схватке

Комбинация 1.

Контратака в руку сверху с оппозицией, защита верхняя и ответ.

Комбинация 2.

Контратака в руку сверху, атака уколом в туловище, 2-я защита от ремиза партнера (тренера) и ответ.

Комбинация 3.

Атака в руку с шагом и выпадом, затем повторная атака "стрелой" - батман в 4-е соединение и укол в туловище.

ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ

ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННОГО ФЕХТОВАНИЯ НА САБЛЯХ

Фехтование на саблях в последнее 20-летие существенно меняется. Новые положения в правилах ведения боя, и прежде всего уменьшение фехтовальной дорожки, ликвидация остановки боя для предупреждения спортсмена о приближении к линии "границы", запрещение "стрелы" и бега вперед вызвали существенные изменения в составе боевых действий, тактики их подготовки и применения в поединках.

Современная система боя сформировалась во многом и благодаря усовершенствованию методики технической и тактической подготовки. В частности, сегодня сразу же обучают фехтованию на саблях, предварительно не знакомя занимающихся с другими видами оружия, а регулярные тренировки нередко начинают уже в 9-10 лет.

Для держания сабли спортсмены используют всю длину рукоятки, в боевой стойке ноги слегка согнуты, туловище вполоборота обращено к противнику, передвижения без стандартизированных параметров.

Соединения клинков при маневрировании и подготовке нападений практически отсутствуют из-за большой дистанции поединка. Во время боя оружие обычно в верхней позиции, чаще всего в промежуточном положении между 3-й и 4-й, или опущено вниз с выдвинутой вперед гардой и острием, направленным в сторону противника.

Основы техники и тактики фехтования на саблях определяются возможностями нанесения противнику как ударов, так и уколов, преимуществом атак при взаимных и одновременных действиях участников схватки. Кроме того, малый вес оружия и значительная поражаемая поверхность (туловище, маска, руки) определяют легкость нанесения ударов в любой плоскости. Все это делает атаки и контратаки наиболее эффективными средствами ведения поединка и создает трудности для применения защит.

Современный спортсмен стремится как можно больше атаковать с любой части дорожки. Прежде всего атакует сразу после команды президента жюри: "Начинайте". Отсюда очень частые обоюдные атаки как следствие борьбы участников поединка за право раньше начать наступление.

Высокая результативность атак достигается увеличением их продолжительности за счет начала с расстояния в четыре метра и более, объединением двух атак в непрерывную комбинацию. В этом случае атакующий, особенно догоняя противника, получает возможность нанести удар в открывающийся сектор, или парировать контратаку в процессе сближения и нанести ответ.

Изменилась и оборона. В ней основное место занимают разнообразные комбинации действий, состоящие из защит с ответом, контратак, отступлений, атак на подготовку.

В боях на саблях особая роль отводится нападениям, применяемым на основе альтернативного выбора между их разновидностями, что позволяет добиваться результативности без предварительной детализации наступательных и оборонительных намерений противника. Лишь в момент начала схватки ощущается потребность в определенной информации о противнике, в основном о настроенности применить простую атаку или атаку с финтами, контратаку или защиту с ответом. Следовательно, ситуация начала схватки характерна тактическим единоборством замыслами по схеме "противник думает, что я думаю, что он думает". Подобным же образом сохраняются непосредственный тактический контакт между спортсменами и реализация полученных сведений в последующих схватках, поединках.

Повторение обоюдных атак вносит самостоятельный элемент в тактику боя на саблях, делает обоюдные атаки средством воздействия на решения и действия противника в поединке, относящиеся к инициативе начала схватки, пространству поля боя, продолжительности подготовки нападений. Поэтому в условиях преимущества в счете или, наоборот, при проигрышном положении оправданно использование обоюдных атак в целях разрушения возникших тактических связей.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Базовые действия

1. Простая атака ударом по маске из 3-й позиции. Удар опережает завершение выпада.

2. Атака с серией финтов по левому и правому боку с альтернативным выбором сектора нанесения удара. Ритм финтов непрерывный. Исключаются замахи клинком, паузы, колебания гардой.

3. Простая атака переносом в открывающийся сектор (правый или левый бок). Амплитуда удара минимальна, движение гарды вперед прямолинейно.

4. Атака с батманом в 4-е соединение. Начинается длинным сближением, затем выполняются батман и удар.

5. Верхние защиты (3-я, 4-я, 5-я) при альтернативном выборе их разновидности. Амплитуда защиты и степень приближения оружия спортсмена к собственному туловищу соизмеряются с дистанцией до атакующего противника.

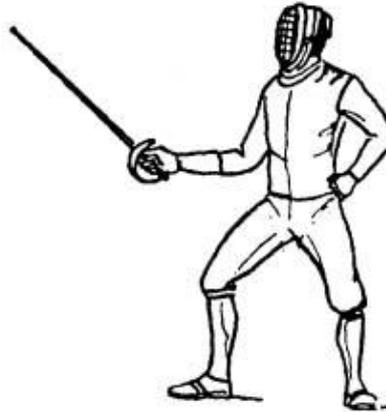
6. Контратака ударом по руке в наружный сектор с отступлением, а также после ложного сближения. Контратака ударом по маске.

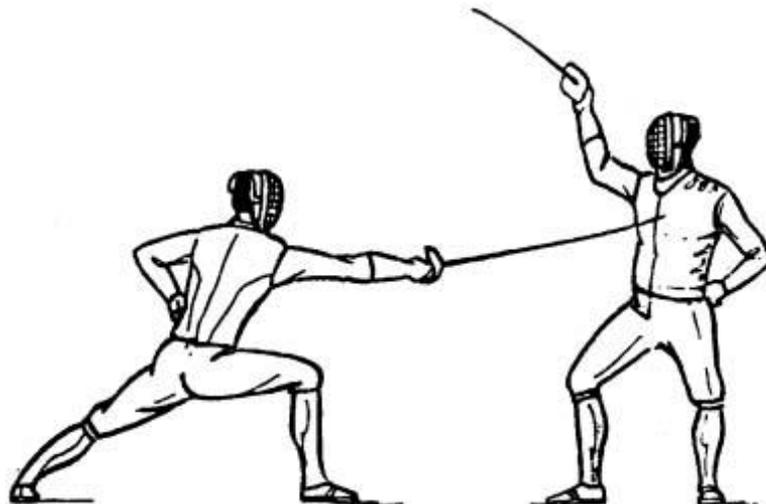
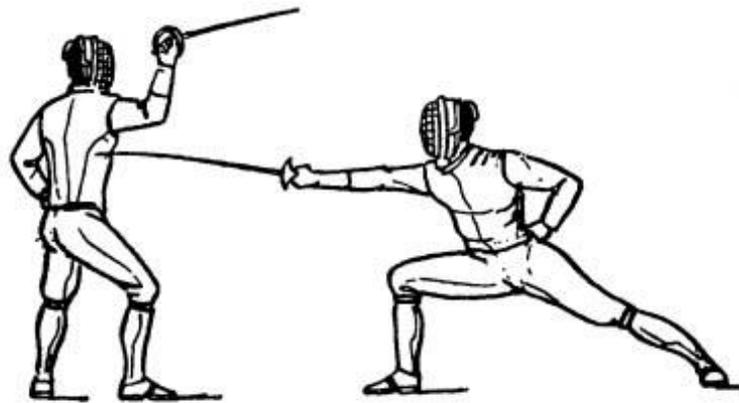
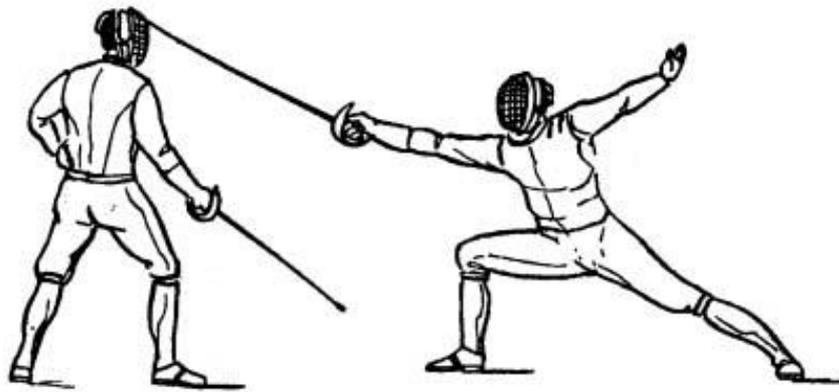
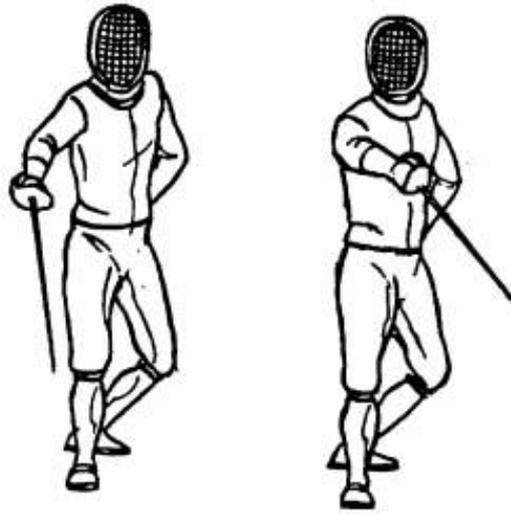
7. 4-я полукруговая (круговая) защита и ответ ударом по маске с целью лишить противника инициативы начала атаки.

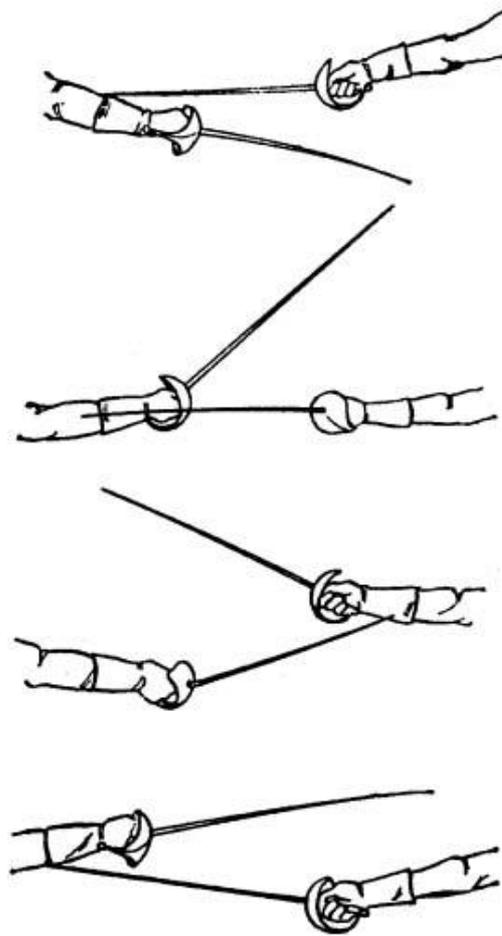
8. Укол прямо (переводом) из положения "оружие в линии" с отступлением различной длины.

9. Атака на подготовку противника ударом по маске (с серией финтов и ударом в открывающийся сектор).

10. Атака с длинным сближением и последующей защитой и ответом (с действием на оружие в ситуациях применения противником положения "оружие в линии").







Соотношение между разновидностями атак

Наиболее распространенными атаками являются простые атаки ударом по маске продолжительностью более одного фехтовального темпа и атаки с серией финтов и выбором сектора ударом по правому или левому боку.

Ситуацией для применения простой атаки может быть как ожидание контратаки противника, так и полное отсутствие информации о настроенности противника к определенному противодействию. Важно лишь предвидеть направленность (вперед или назад) и длину перемещения обороняющегося. В свою очередь применение атаки с финтами требует предугадывания намерений противника противодействовать защитой.

Практически все атаки (кроме атак на подготовку) выполняются в виде комбинаций, состоящих из двух непрерывно следующих атак, первая из которых подготавливающая простая атака ударом по маске с выпадом (скачком вперед и выпадом), а вторая - действительная простая атака ударом по маске (или с серией финтов и ударом в открывающийся сектор).

В фехтовании на саблях сохранились и атаки с финтом в заранее избранный сектор, а также атаки с батманом и ударом в заранее избранный сектор (серией финтов). Их применению обычно предшествует подготавливающее сближение с противником или подготавливающее отступление.

Ведущие движения в технике удара (укола)

В атаках основными являются два движения оружием.

1. Удар по маске из 3-й позиции. Главное внимание обращается на стартовую быстроту и прямолинейность движений руки и оружия.

2. Серия финтов по левому и правому боку с альтернативным выбором сектора нанесения удара.

Постоянно тренируют также и удары переносом по правому и левому боку в открывающийся сектор.

Удар представляет собой единое, быстрое и непрерывное движение вооруженной рукой и саблей. В нем активно и комплексно участвуют плечевой, локтевой и лучезапястный суставы, а также пальцы. Основные усилия выполняет лучезапястный сустав, а собственно удар - только лучезапястный сустав и пальцы. Причем включение всех перечисленных компонентов чаще всего происходит не одновременно, что позволяет условно разделить движение удара на "доставку" и "рубку". При этом выпрямление вооруженной руки в плечевом и локтевом суставах, выполняемое с максимальной начальной скоростью, дополняется движением в лучезапястном суставе, направляющем лезвие клинка на цель, а усилиями пальцев создается четкое соприкосновение с поражаемой поверхностью, легко воспринимаемое на слух. Подобная структура движений особенно заметна в ударах по маске, совмещаемых с небольшим наклоном туловища вперед. Несоблюдение требуемой координации движений вооруженной рукой и оружием при нанесении ударов, опережающее движение кистью на удар, приводит к преждевременному выводу острия клинка в проекцию поражаемой поверхности. Следствием этого будет промах или скользящее касание противника, напоминающее укол.

Перенос и перевод (нападения переносом типичны для боя на саблях) выполняются вслед за начавшимся выпрямлением вооруженной руки на удар, причем только за счет усилий кистью. Причем движение гардой должно быть прямолинейным, а рука, изменяя направление лезвия клинка перед ударом, поворачивается без смещений в сторону.

Отступления от типовой техники целесообразны при выполнении ответов и контрответов ударом по маске с ближней дистанции. Раннее движение кистью в этом случае лишь ускорит нанесение удара. Кроме того, в ответах по левому и правому боку условия близкой дистанции требуют для нанесения удара дополнительных энергичных движений в плечевом и локтевом суставах (особенно в ответах из 5-й защиты).

В уколе распределение усилий по времени на движение оружием и вооруженной рукой отличается от принятого для удара. Быстрая пронация предплечья и движение в лучезапястном суставе, выводящие острие на цель, опережают момент полного выпрямления вооруженной руки и нанесения укола.

Острие клинка в ударе (уколе) направляется к цели по возможно более короткому пути, а гарда, двигаясь прямолинейно, в конечной фазе находится на уровне дельтовидной мышцы по наружной границе туловища атакующего (наносящего ответ) по маске. Исключение составляют ответы по правому боку, при нанесении которых гарду имеет смысл посылать в положение несколько ниже типового, чтобы избежать нежелательного столкновения с гардой противника.

Серии финтов

Техника финтов в атаках (ответах) с выбором открывающегося сектора состоит из короткого посылы оружия вперед и серии (5-10) предельно быстрых и экономных по амплитуде (20-30 см) колебательных движений клинком, выполняемых за счет резких усилий кистью при фиксированной в пальцах рукоятке сабли. Финты выполняются на

фоне постепенно ускоряющегося выпрямления вооруженной руки и оружия. Острие клинка не должно выдвигаться более чем на 45° вперед от вертикали из-за опасности столкновения с защитой противника.

Момент и дистанция для начала выполнения удара (укола)

Координация движений оружием и ногами в фехтовании на саблях при выполнении нападений подчинена необходимости начать финальное движение клинком в момент сближения с противником на расстояние, достаточное для максимально быстрого и непрерывного выпрямления вооруженной руки и нанесения удара. Ибо нападение, совершенное на мгновение раньше с дистанции несколько большей, окончится промахом. Кроме того, вооруженная рука, выдвинутая вперед в атаке (ответе), представляет собой мишень для опережающей контратаки (ремиза), а запаздывание с ударом за счет удлинения нападения увеличивает возможности контратакующего противника для выигрыша темпа.

Момент и дистанция для финального движения вооруженной рукой на удар взаимосвязаны также и с быстротой сближения атакующего с противником, от которой, в свою очередь, зависят глубина движений оружием в финтах, момент выполнения батмана (захвата), количество финтов и др.

Совершая атаки (ответы) с финтами на неподвижного тренера (партнера) с различных дистанций (от средней до сверхдальней), в различной технике передвижений (выпад, скачок вперед и выпад, комбинация - скачок и выпад + выпад), фехтовальщик на саблях осваивает рациональную для каждой ситуации координацию движений оружием и ногами. Следует стремиться в каждом нападении нанести удар первой третью клинка от острия. При этом в зависимости от разновидности нападения (простая атака, атака или ответ с финтами, атака с действием на оружие), исходной дистанции и быстроты сближения варьируются глубина финтов, момент выполнения батмана (захвата), количество финтов. Следовательно, атакующий, на высокой скорости сближающийся с противником, может начать финальное движение удара с дистанции несколько большей, чем медленнее атакующий спортсмен.

Отступления и сближения тренера (партнера), по мере освоения учеником техники атак, произвольно и неожиданно для ученика варьируются по глубине и скорости. Но наиболее важно совершенствование атак на быстро и длинно отступающих противников, характерных для сабельного боя. В результате тренировки сформируются умения предвосхищать дистанционные и моментные параметры схваток, регулировать пространственные и временные особенности действий в зависимости от перемещений противника.

Выполнение укола по моменту финального движения оружием отличается от удара. Перемещение острия начинается несколько раньше выпрямления руки, чтобы успеть вывести клинок на цель. Иначе возможен промах, вызванный проходом острия клинка за туловище противника в попытке укола, смещение гарды в сторону, выполнение переводов в плечевом суставе и др.

Тренировка атак в ситуациях выбора между альтернативными действиями

Тренировка атак наиболее эффективна при моделировании тренером ситуаций с условиями выбора из двух альтернативных действий или тактических компонентов их выполнения.

Спортсмен выполняет заданные тренером атаки (простую атаку ударом по маске, атаку с серией финтов, атаку с действием на оружие), основанные на одной из комбинаций движений ногами (выпад + скачок вперед и выпад, скачок и выпад + выпад, серия шагов вперед + выпад). Реагируя в ходе атаки на действия тренера, реализует одну из альтернативных тактических задач.

Ситуация 1.

Атака на противника (тренера), произвольно чередующего отступление, сближение, остановку на месте. Спортсмен удлиняет или укорачивает атаку, превосходящая дистанционные и моментные параметры схватки.

Ситуация 2.

Атака на противника (тренера), произвольно чередующего контратаку и защиту. Спортсмен наносит удар в заданный или открывающийся сектор.

Ситуация 3.

Атака на противника (тренера), произвольно чередующего своевременные и запаздывающие контратаки с различных дистанций. Спортсмен парирует своевременные контратаки по ходу сближения.

Ситуация 4.

Атака на противника (тренера), совершающего слишком ранние и запаздывающие контратаки и защиты. Спортсмен не должен реагировать на ложные действия.

Тренировать атаки в ситуациях с вероятностным выбором следует практически на каждом занятии. При этом тренер (партнер) всегда четко определяет для себя как минимум два альтернативных действия или тактических компонента их применения, чередует их неожиданно для спортсмена

Первоначально действия спортсмена в каждой ситуации тренируются отдельно, затем это правило обязательно только для начала занятий. В дальнейшем различные ситуации можно совместить в одном упражнении. Наиболее целесообразно объединять тренировку действий спортсмена в ситуациях первой и второй, первой и третьей, второй и четвертой, третьей и четвертой.

Соотношение между разновидностями защит

Среди защитных действий сохраняются пять их разновидностей, выполняемых подстановкой оружия на удар с задачей парировать нападение в определенный сектор. Однако между 3-й и 2-й, 4-й и 1-й защитами имеет место дублирование функций в обороне правого и левого бока, и поэтому их применение в одинаковых объемах нецелесообразно. Основными являются три верхних защиты: 3-я, 4-я, 5-я, обеспечивающие устойчивую оборону от ударов снаружи, внутрь, сверху, как от атак, так и от противодействий атакам и ответам. В свою очередь, защиты нижние - 1-я и 2-я - сохраняются как вспомогательные для преднамеренного применения в отдельных боевых ситуациях.

Парирование нападений, как правило, совмещается с отступлением, ибо даже своевременная защита часто бывает неэффективной, если противник глубоко продвинется в ходе нападения.

Среди способов выполнения защит наиболее типичны для фехтования на саблях защиты подстановкой, так как, убирая вооруженную руку, спортсмен страхует себя от удара в кисть или предплечье и сохраняет возможность отражения повторного

нападения. Кроме того, движение оружия к собственной поражаемой поверхности обеспечивает противопоставление сильной части клинка слабой части оружия противника, что снижает вероятность получения удара при прогибе клинка противника. Все это делает защиты подстановкой высокоэффективным средством противодействия ударам.

Ударные защиты предназначены для борьбы против нападений с длинным предварительным сближением и вертикальным положением оружия, но особенно против атак с финтами, а проходящие защиты обычно выполняются в 4-ю защиту с ответом по правому боку и в 1-ю защиту с ударом по маске (левому боку).

Защиты в подавляющем большинстве представлены как простые и однотемповые действия. Причина в том, что обойти защиту, начатую чуть раньше финальной фазы нападения, за счет переключения на удар в другой сектор не представляет трудности. Поэтому главное при выполнении защит - их пространственно-временная точность, достижение которой наиболее реально лишь в простых защитах. Отсюда стремление спортсменов не реагировать на финты, действия на оружие, а применять защиту лишь на финальную фазу нападений.

Направление и амплитуда защитных движений

В технике защит и контрзащит глубина и амплитуда движений оружием могут существенно меняться. Зависят они от длины и быстроты нападений противника, дистанции в момент парирования, положения оружия перед попыткой защититься, от намерений обороняющегося и др.

Глубина защитного движения на себя и амплитуда бокового перемещения оружия при парировании 3-й и 4-й защитами не стандартны. Лишь при овладении основами техники совершенствуются типовые конечные положения защит, при выполнении которых локоть вооруженной руки находится в 5-7 см от туловища. Затем осваивается техника защитных движений, позволяющая парировать нападения при максимальном использовании анатомических возможностей руки. Так, при защите от коротких нападений вооруженная рука слегка согнута, в то же время в ближней дистанции она сгибается вплоть до движения локтем за туловище в 3-й защите и соприкосновения предплечья с туловищем в 4-й защите.

Положение оружия в 5-й защите значительно де меняется по глубине в зависимости от длины нападений противников. Изменения уровня защитных движений по отдаленности от маски не должно превышать 10-15 см. Аналогичные требования предъявляются и к технике 1-й и 2-й нижних защит. Их отдаленность от туловища варьируется лишь в небольших пределах.

Выполнение 3-й и 4-й контрзащит не имеет существенных технических особенностей. При парировании ответа вооруженная рука, как правило, проделывает лишь больший путь, а контрзащитные движения из-за опасной близости к противнику практически всегда максимально быстры и энергичны.

Общие требования к технике всех разновидностей защит: резкий и четкий поворот лезвия в сторону клинка нападающего, выполнение действий оружием вне связи с движениями туловища, головы, исключение боковых колебаний туловища.

Положение локтя вооруженной руки и острия клинка при выполнении защит

Анатомическое плечо и предплечье вооруженной руки в момент верхней защиты должны составлять единую плоскость, не нарушаемую выходом локтя за проекцию

туловища. Супинация вооруженной руки в плечевом суставе в пределах возможной его подвижности обеспечит требуемое положение руки в защите. Однако соблюдение достаточной супинации плеча - дело не из легких, так как при выполнении 3-й и 5-й защит она необходима на фоне почти максимальной пронации предплечья. Поэтому при недостаточной подвижности руки в плечевом суставе возникают перенапряжения дельтовидной мышцы, для преодоления которых необходимы специальные упражнения на расширение амплитуды движения рукой в плечевом суставе.

Выведение локтя кнаружи из единой плоскости, образуемой предплечьем и анатомическим плечом, лишает движение удара (укола) необходимой прямолинейности, вносит в технику защит движения в плечевом суставе. А это в определенной мере отрицательно сказывается на эффективности движений кистью в управлении оружием, снижает быстроту и точность нанесения ответов и контрответов.

Убранный внутрь локоть позволяет также более точно соблюдать необходимую амплитуду боковых перемещений оружия в защитах. Особенно это касается 3-й защиты, которая помимо туловища страхует от ударов кнаружи и вооруженную руку. Кроме того, выпяченный кнаружи локоть, а также недостаточный вывод клинка за проекцию туловища (обязательный минимум 5 -10 см) превращают вооруженную руку в мишень для успешного нападения.

Своеобразная техника присуща 1-й и 2-й нижним защитам. При их выполнении необходимы именно пронация предплечья и плеча, полукруговые движения оружием в локтевом суставе и некоторый вывод локтя вверх, не превышающий уровня гарды.

Качество выполнения защит во многом зависит от положения и направленности острия клинка. При парировании нападений в руку в отдалении от туловища клинок защищающегося фехтовальщика направлен вверх-вперед примерно под углом в 45° в 3-й защите, вперед-вверх-внутри в 4-й, вперед-внутри (и чуть-чуть вверх) в 5-й. По мере приближения оружия к туловищу при парировании глубоких нападений противников наклон острия вперед (в 3-й и 4-й защитах) уменьшается и тем самым создается большой защитный "фронт". Полностью вертикального положения оружия принимать не следует, так как это приведет к столкновениям с оружием нападающего противника под невыгодным для защищающегося углом. Возникнут излишние колебания оружия в момент защиты, приводящие в отдельных ситуациях к неполному парированию, некоторому разрыву во времени между защитой и ответным ударом, которые снижают их точность.

Изменения направления острия клинка в 5-й защите при парировании различных по длине нападений нецелесообразны и есть смысл лишь в варьировании положения 5-й защиты по высоте. Точно так же в 1-й и 2-й защитах, при приближении их к туловищу (оно целесообразно лишь небольшое), угол наклона острия вперед-вниз в направлении к более вертикальному положению оружия меняется незначительно.

Положение "оружие в линии"

Как средство противодействия атакам данное положение получило распространение в сабле в связи с условиями сверхдальней дистанции, применением двухступенчатых наступательных комбинаций, в которых атакующий спортсмен нередко с опозданием реагирует на плавно выставляемый в уколе клинок, тем более если обороняющийся делает это на фоне отступления. Успешность уколов из положения "оружие в линии" объясняется и большой продолжительностью атак, нередко до двух или трех секунд, объективными возможностями у обороняющегося для варьирования моментными параметрами движений клинка и создания эффекта

внезапности.

Вместе с тем применение положения "оружие в линии" выходит за рамки намерения нанести противнику встречный укол. Исходное положение фехтовальщика перед схваткой с вытянутой рукой и направленным вперед клинком, содержащее угрозу нанесения укола при противодействии атаке, вынуждает противника увеличить продолжительность подготовки атаки из-за усложнения выбора ее разновидности, а обороняющемуся позволяет с меньшим риском перейти к позиционному бою, что в отдельных ситуациях, в частности у линии границы, является вынужденным. Поэтому вытянутая рука является и самостоятельным средством подготовки, направленным на сдерживание атакующей инициативы противника.

Тренировка защит с ответом, контратак (атак на подготовку) в ситуациях выбора между альтернативными действиями

Противодействия атакам первоначально тренируются при заданных параметрах их применения в поединке (с определенных дистанций, на начальную или завершающую фазу атаки, со сближением или отступлением). Затем основными являются ситуации с альтернативным выбором из двух (трех) действий или тактических компонентов их выполнения.

Наиболее важно и сложно овладеть защитами с ответом, которые тренируются как отдельно, так и в общих упражнениях с контратаками, атаками на подготовку, атаками после глубокого отступления.

Ситуация 5.

Спортсмен парирует атаки партнера (тренера) и наносит ответы (контрответы). Сторону защиты определяет по ходу нападения.

Ситуация 6.

Спортсмен парирует атаки партнера (тренера) и наносит ответы. На ложные (короткие) сближения, финты и батманы не реагирует.

Ситуация 7.

Спортсмен парирует длинные атаки партнера (тренера) и наносит ответы. Не реагирует на короткие атаки и парирует ремизы.

Ситуация 8.

Спортсмен парирует длинные атаки партнера (тренера) и наносит ответы ударом по маске. Парирует короткие атаки и наносит ответы по правому боку.

Ситуация 9.

Спортсмен парирует простые атаки партнера (тренера) и наносит ответы. Контратакует ударом по руке кнаружи на атаки с серией финтов.

Ситуация 10.

Спортсмен парирует простые атаки партнера (тренера) и наносит ответы. Контратакует ударом по маске на атаки с длинным сближением.

Ситуация 11.

Спортсмен парирует длинные атаки партнера (тренера) и наносит ответы. Парирует короткие атаки и атакует (со скачком и выпадом) ударом по маске (парирует ремиз или наносит удар в открывающийся сектор).

Ситуация 12.

Спортсмен парирует простые атаки партнера (тренера) отступая шагами назад и наносит ответы. Атакует с выпадом на начало сближения противника, атакует с финтами после глубокого отступления и завершения атаки партнером (тренером).

Каждая приведенная стандартная ситуация осваивается отдельно, целесообразны также различные их сочетания.

В тренировке квалифицированных фехтовальщиков наиболее часто объединяют ситуации 5, 6 и 7, а также ситуации 9 и 10.

Специализирование сложных зрительно-моторных реакций предъявляет высокие требования к психике спортсмена и тренера, что определяет необходимость дозировать упражнения.

Комбинации действий в обороне

В обороне широко применяются комбинации действий, состоящие из контратаки с отступлением (сближением) и непрерывно выполняемой защиты с ответом, защиты с отступлением и контратаки с ударом (уколом) в заданный сектор. Тактическая задача первого действия в комбинации - затруднить реакцию противника, ускорить его нападение (предопределить сектор и глубину), или сделать продолжительнее (удлинить) для опережения контратакой (атакой на подготовку). Особенно эффективны комбинации со зрительными помехами.

Комбинация 1.

Контратака (ложная) ударом по маске с отступлением и защита с ответом.

Комбинация 2.

Контратака (ложная) ударом по руке снаружи с отступлением и защита с ответом.

Комбинация 3.

Атака на подготовку (ложная) уколом с выпадом и 1-я полукруговая защита с ответом.

Комбинация 4.

Защита с отступлением (ложная) и контратака ударом по руке снаружи.

Комбинация 5.

Атака на подготовку (ложная) ударом по маске с выпадом и 5-я защита с ответом.

Комбинация 6.

Защита с отступлением (ложная) и контратака уколом.

Упражнения для совершенствования движений саблей

Нанесение удара (укола), применение защиты с ответом отличаются большими одномоментными усилиями. В результате перенапрягаются мышцы, до предела возрастают интенсивность внимания и общая напряженность психической сферы.

Регулирование уровня общей напряженности спортсмена, ликвидация остаточных перенапряжений в мышцах после отдельных движений достижимы в упражнениях, состоящих из нескольких непрерывно и последовательно выполняемых действий оружием. Сочетаются удары по руке, маске, туловищу, защиты и ответы, ремизы. По тактическому содержанию, последовательности и ритму имитируются атаки простые и атаки с финтами, контратаки и ремизы, защиты от ответов и контрответы.

Упражнение 1.

Серия ударов: по руке сверху, по маске, по руке сверху по ходу движения саблей в 3-ю позицию (дополняется защитой и ответом).

Упражнение 2.

Серия ударов (переносом) по правому боку, по левому боку, по правому боку и возвращение в 3-ю позицию (дополняется защитой и ответом).

Упражнение 3.

Серия защит и ответов ударом по маске, контрзащит и контрответов ударом по маске.

СОДЕРЖАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В тренировке квалифицированных фехтовальщиков на саблях наиболее важно повышение уровня тактической адекватности выбираемых действий для применения в стандартной ситуации. Для решения данной педагогической задачи предназначены тактические модели, в которых спортсмен самостоятельно выбирает боевое действие среди взаимозаменяемых в определенной ситуации, адекватно действует при моделировании вероятностных тактических решений противника в схватке, а затем и в поединке.

Главный эффект предложенных моделей - в передаче функций выбора действий от тренера (определяющего лишь общее содержание упражнения, ситуацию применения действий) к обучаемому спортсмену.

Самостоятельный выбор спортсменом из двух (трех) действий в стандартной ситуации

Модель 1.

Тренер (партнер) атакует ударом по маске (с серией финтов). Спортсмен произвольно чередует обобщающую 4-ю защиту с ответом ударом по маске и атаку на подготовку - батман в 4-е соединение и удар по маске.

Модель 2.

Тренер (партнер) атакует ударом по маске (левому боку, с серией финтов). Спортсмен произвольно чередует комбинации действий: а) укол внутрь с выпадом и обобщающая 1-я защита с ответом; б) контратака уколом с шагами назад и обобщающая 1-я защита с ответом.

Модель 3.

Тренер (партнер) контратакует ударом по руке кнаружи. Спортсмен произвольно чередует простую атаку ударом по руке сверху, простую атаку ударом по маске, подготавливающую атаку и 2-ю защиту с ответом.

Модель 4.

Тренер (партнер) совершает глубокие сближения перед атакой. Спортсмен произвольно чередует атаку на подготовку ударом по маске, атаку на подготовку с серией финтов ударом по правому или левому боку, атаку с серией финтов после быстрого и глубокого отступления.

Моделирование вероятностных тактических решений в схватке

Вероятностный выбор действий первоначально осваивается в схватках, начинаемых подготавливающим действием и завершаемых в зависимости от действий противника переключением на атаку или защиту и ответ (контратаку).

Модель 1.

Партнер (тренер) произвольно чередует простые атаки на подготовку и контратаки ударом по руке (маске) после отступления. Спортсмен совершает подготавливающий шаг вперед (выпад), затем парирует атаку и наносит ответ, атакует со скачком и выпадом отступающего и контратакующего партнера (тренера).

Модель 6.

Партнер (тренер) произвольно чередует атаки на подготовку с выпадом, контратаку стоя на месте, шаги назад и контратаку. Спортсмен атакует со скачком и выпадом ударом по маске, реагирует ускорением на сближение (остановку на месте) и атакует повторно ударом по маске при отступлении партнера (тренера).

Моделирование вероятностных тактических решений в поединке

Фехтовальщик должен стремиться предугадать намерения противников, ориентируясь и на их вероятностные тактические решения по итогам каждой прошедшей схватки. Для этого тренер подбирает спортсмену действия для их выполнения в определенной последовательности.

Модель 7.

Партнер (тренер) обороняется, последовательно чередуя контратаку и защиту. Спортсмен поочередно выполняет простую атаку, атаку с серией финтов, атаку с переключением к защите и ответу, атаку с действием на оружие.

Модель 8.

Партнер (тренер) атакует, последовательно чередуя атаку простую, атаку с финтами, комбинацию из двух атак, глубокое подготавливающее сближение. Спортсмен поочередно выполняет защиту с ответом, контратаку, комбинацию действий (ложная контратака и защита с ответом), атаку на подготовку.

Модель 9.

Партнер (тренер) и спортсмен поочередно наступают и обороняются, последовательно чередуя простые атаки и атаки с финтами, защиты с ответом и контратаки (атаки на подготовку).

ОСОБЕННОСТИ ВЕДЕНИЯ БОЯ И ТРЕНИРОВКИ НА ЭЛЕКТРОСАБЛЯХ

Наблюдения тренеров и обобщение опыта сильнейших спортсменов мира в соревнованиях на электросаблях позволяют убедиться в неизменности основных закономерностей боя, несмотря на электрофиксацию ударов (уколов). Объясняется это отсутствием проблемы целевой точности в фехтовании на саблях из-за практически равных возможностей нанесения ударов в различных плоскостях.

Анализом состава действий в поединках установлено увеличение количества контратак за счет снижения объемов защит с ответом, а также тенденции к повышению результативности ремизов.

Заметно стремление спортсменов к преимущественному применению однотемповых действий, особенно контратак, ответов, ремизов, интуитивно предполагая большую вероятность их результативности.

Оценивая структуру применения наступательных и оборонительных средств, следует иметь в виду, что процесс приспособления спортсменов к электросабле (оружию, экипировке, технике ударов и уколов) совпал с изменениями дистанционных и моментных характеристик подготовки и выполнения действий из-за ликвидации линии предупреждения о "границе" фехтовальной дорожки. А это создало новые условия ведения поединка, так как усложнились оценки длины и продолжительности атак, момента начала контратак и защит с ответом.

Поединки стали еще более скоротечными в результате сокращения времени, затрачиваемого на подготовку и нанесение удара (укола), до 2-6 секунд.

Специалисты отмечают появление засчитываемых ударов по руке в атаках, при визуальном судействе практически не фиксированных, повторных ударов после неудавшейся контратаки или ответа, уколов и ударов с оппозицией.

Ненужными стали "сильные" удары, целью которых было стимулировать решение судьи о нанесении действительного удара, а обоснованным - повышение требований к технике движений оружием, так как необходимо четче дифференцировать усилия кистью и пальцами в момент столкновения сабли с клинком противника и выполнения финтов и ударов.

В движениях электросаблей, в частности в атаках с батманом и защитах с ответом, обязателен определенный временной интервал между моментом столкновения клинков и нанесением удара (укола), ибо иначе аппарат их не зафиксирует. Целесообразно и переосмысление техники укола с "прямой рукой", так как для его фиксации требуются динамические усилия в момент утыкания в электрокуртку.

Таким образом, в технической и тактической подготовке фехтовальщиков на саблях необходимы дальнейшие коррекции с целью ускорения процесса адаптации спортсменов к изменениям условий соревнований, внедрения новых методов тренировки.

Часть III. СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

В теории фехтования одно из центральных мест занимают организация и методика тренировочного процесса. Наиболее подробно данная проблема изложена в учебниках и пособиях для институтов физической культуры.

Вместе с тем, определились существенные расхождения между результатами практической деятельности педагогов по совершенствованию методики тренировочного процесса фехтовальщиков и уровнем теоретического и экспериментального обоснования ее отдельных составных частей, диктующие необходимость систематизации, в частности:

- форм организации занятий;
- форм проведения и методических приемов выполнения упражнений;
- специфических методов тренировки и методов технико-тактического совершенствования;
- направленности занятий;
- педагогических задач совершенствования действий и др.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

В практике подготовки фехтовальщиков различного возраста и квалификации в настоящее время четко выделились семь форм организации занятий, среди которых:

- групповой урок;
- боевая практика;
- индивидуальный урок;
- занятия по физической и теоретической подготовке;
- контрольные и официальные соревнования (рис. 6).

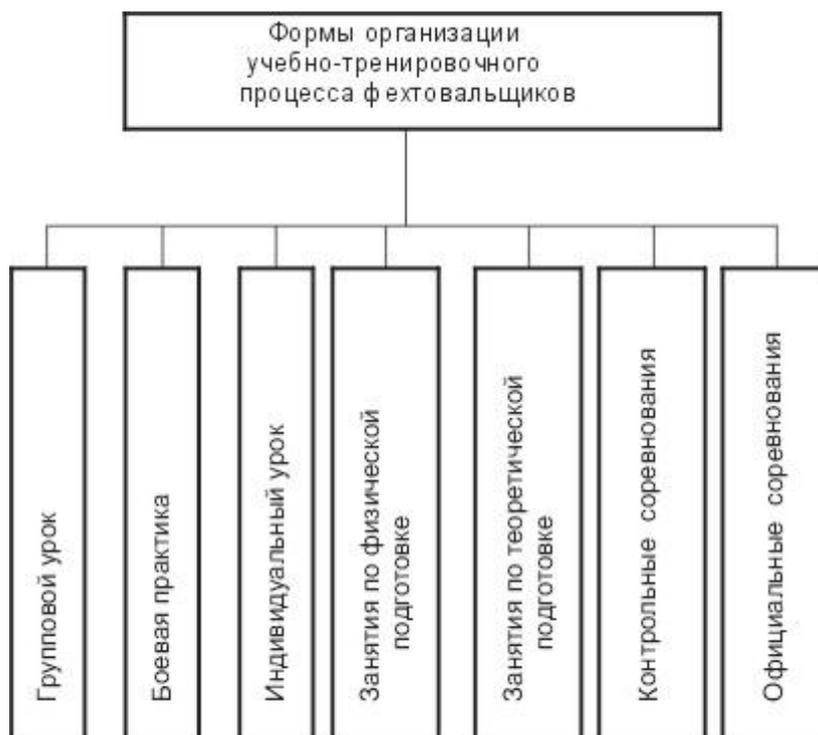


Рис. 6.

Все перечисленные формы организации занятий могут являться составной частью содержания группового урока в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в тренировочном процессе самостоятельно, вне связи друг с другом.

Групповой урок занимает основное место при построении процесса подготовки фехтовальщиков. На этапе начальной специализации и углубленной тренировки групповой урок имеет многокомпонентное содержание. Он включает разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности, если количество занимающихся у отдельного тренера превышает 5-6 человек. В свою очередь, в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов нередко превалируют целевые установки на технико-тактическое совершенствование в индивидуальном уроке.

Боевая практика представляет собой нередко тренировочное занятие, продолжительностью от 2-х до 4-х часов, насыщенное сериями поединков с перерывами между ними, как без учета их результатов, так и проведенных на определенное количество уколов (ударов). Боевой практикой создается функциональная подготовленность фехтовальщиков и регулируется ее уровень, оптимизируется состав действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках.

Индивидуальный урок в системе подготовки квалифицированных спортсменов, а также юных фехтовальщиков в условиях тренировочного сбора при двух и трех практических занятиях в день, является самостоятельной формой организации тренировочного процесса. В этом случае он включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств ведения поединка и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (двигательный аппарат и психическую сферу) и воспитание морально-психологических установок.

Занятия по физической подготовке - широко распространены в учебном процессе фехтовальщиков на всех этапах годичного цикла. Однако, если у юных фехтовальщиков групп начальной специализации и групп учебно-тренировочных широкое применение занятий по физической подготовке падает в основном на летний период или имеет место в условиях сбора, то у спортсменов групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства они планируются не реже двух или трех в каждом недельном цикле, кроме соревновательного (особенно в дни с двухразовыми тренировками).

Теоретические занятия занимают самостоятельное место в недельных циклах тренировки фехтовальщиков только в условиях сбора. Включают они обычно разбор боев и тактики ведения поединков наиболее часто встречающихся (или предстоящих) противников (команд). Кроме того целесообразен анализ эффективности используемых средств и методов проведения учебного процесса, выполнения заданий на самостоятельное совершенствование и реализацию тактических установок в условиях соревнований и др.

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью педагогических усилий по повышению уровня подготовленности фехтовальщиков, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса отбора и комплектования команд.

ТИПОВАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УРОКА ФЕХТОВАНИЯ

Цель и содержание урока (как группового, так и индивидуального) должны прежде всего обеспечить комплексность воздействия на подготовленность фехтовальщика практически в каждом занятии. Однако очевидна и необходимость выделения конкретной направленности занятий, взаимосвязанной с периодом и этапом годового цикла (в том числе учитывая близость очередных соревнований и уровень их значимости), планами технико-тактической и психологической подготовки и др. Поэтому известные в литературе по фехтованию названия разновидностей уроков (уроки обучения, тренировки, уроки боя, контрольные уроки) отражают лишь их общие характеристики и относятся к построению учебного процесса студентов, специализирующихся по фехтованию в институтах физической культуры.

Для тренировки квалифицированных фехтовальщиков требуется более углубленная типизация уроков, учитывающая задачи овладения новыми приемами (действиями) и отдельными разновидностями, тактическими умениями их подготовки и применения. Целесообразны так же установки на повышение адекватности выбора действий и реализации намерений в типовых ситуациях ведения поединков и др. (рис.7).



Рис. 7.

В практике тренировочной работы с квалифицированными фехтовальщиками имеет место также следующая направленность уроков:

- широкий обзор разновидностей действий и ситуаций;
- повторение излюбленных действий отдельного спортсмена;
- повышение уровня специализированности двигательных и психических качеств, надежности применения действий в определенных ситуациях;
- ускорение переноса освоенных действий в условия соревнований;
- диагностика и регуляция состояний спортсменов и повышение уровня психологической готовности к соревнованиям и др.

Подобная типовая направленность уроков фехтования позволяет фокусировать внимание педагогов и спортсменов на совершенствовании конкретных составляющих технико-тактической и интеллектуальной подготовленности. В дальнейшем вполне реальным станет формирование оптимальных количественных соотношений между разновидностями средств ведения поединков и другими компонентами тактики у каждого тренируемого спортсмена.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Разнообразие форм проведения упражнений в уроке фехтования позволяет решать, как задачи повышения (сохранения) уровня всех сторон подготовленности спортсменов (технической, тактической, физической, психологической, интеллектуальной), так и частные задачи тренировочного занятия (рис. 8). При этом различные виды физических упражнений, в том числе и спортивные игры, используются как с направленностью на совершенствование двигательных качеств, так и в виде общефизической разминки.

По аналогичному принципу специализированная разминка может состоять из комбинации приемов передвижений, выполняемых спортсменом самостоятельно, а также проводится в виде парных упражнений (индивидуального урока) или тренировочных боев и т.д.

Обсуждение технико-тактических (морально-психологических и методических) сторон подготовки не используется с другими формами проведения упражнений на принципах взаимозамены. Для него чаще всего отводится время перед началом практической части тренировки (соревнований), в итоговом анализе результатов персональной деятельности спортсменов и всей команды, а также в индивидуальных уроках во время естественных перерывов между его отдельными частями.

Вместе с тем, каждая из форм проведения упражнений (с учетом планируемого содержания тренировки, уровня квалификации занимающихся, оборудования и размеров спортивного зала) предназначена для реализации конкретных педагогических задач повышения отдельных сторон подготовленности фехтовальщиков и требует избирательного использования средств и методических приемов выполнения упражнений.

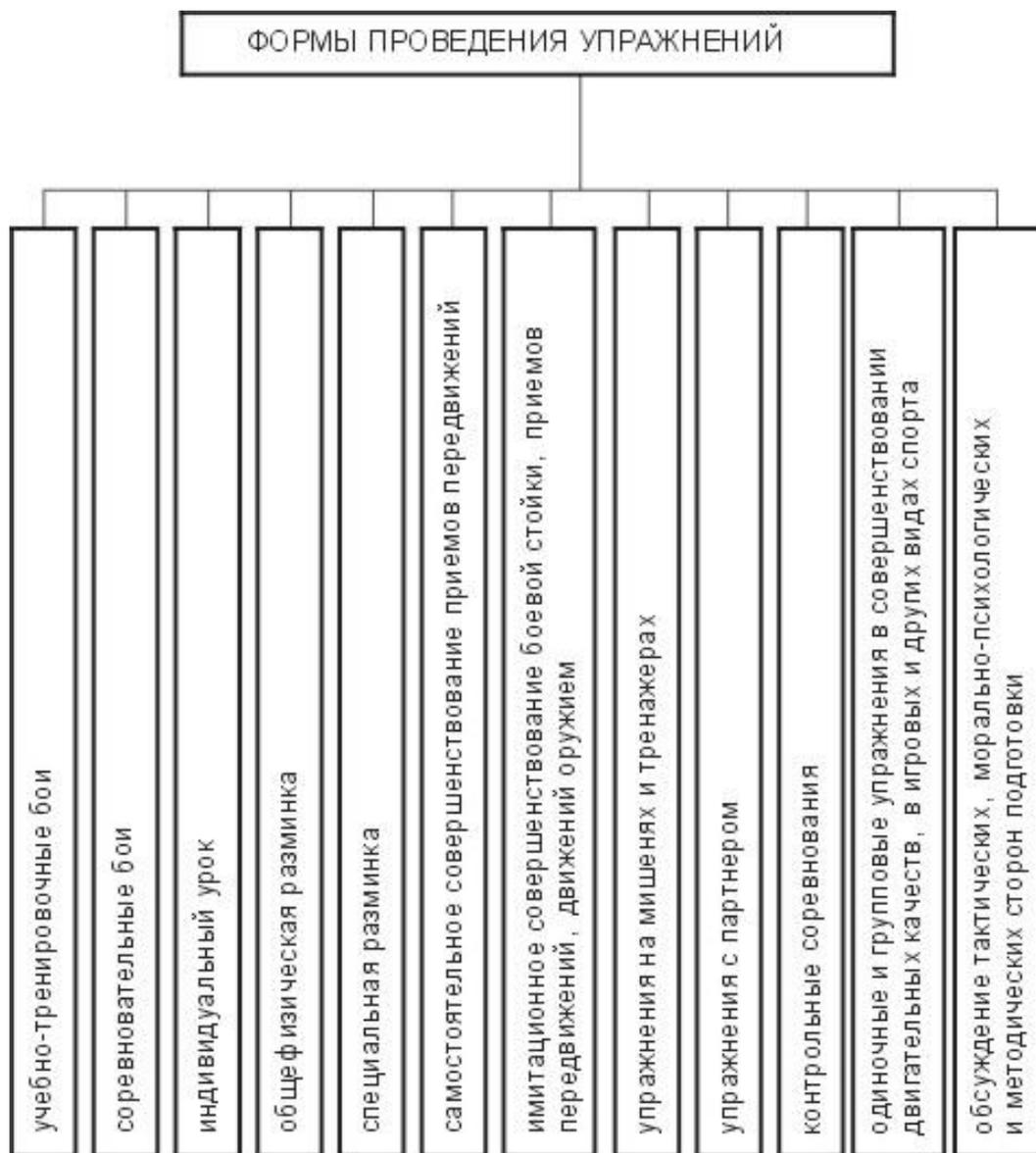


Рис. 8.

СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ПАРТНЕРОМ

В группах начальной специализации и учебно-тренировочных группах упражнения с партнером являются основной формой их проведения в групповом уроке. По мере роста квалификации фехтовальщиков, упражнения в парах уступают ведущую роль индивидуальному уроку, но продолжают использоваться при решении проблем технического совершенствования. Однако их эффективное использование взаимосвязано с конкретизацией их содержания, четко регламентирующем усилия партнеров (рис. 9).

Предложенные упражнения с партнером в систематизированном виде охватывают основные разделы техники и тактики фехтования, позволяют избежать копирования индивидуального урока (характерного разнообразием возможностей у тренера для создания неожиданных ситуаций, что нецелесообразно в упражнениях с партнером). Более важно направить деятельность спортсменов на усовершенствование отдельных сторон выполнения приемов (действий), реализацию тактических намерений на их применение.

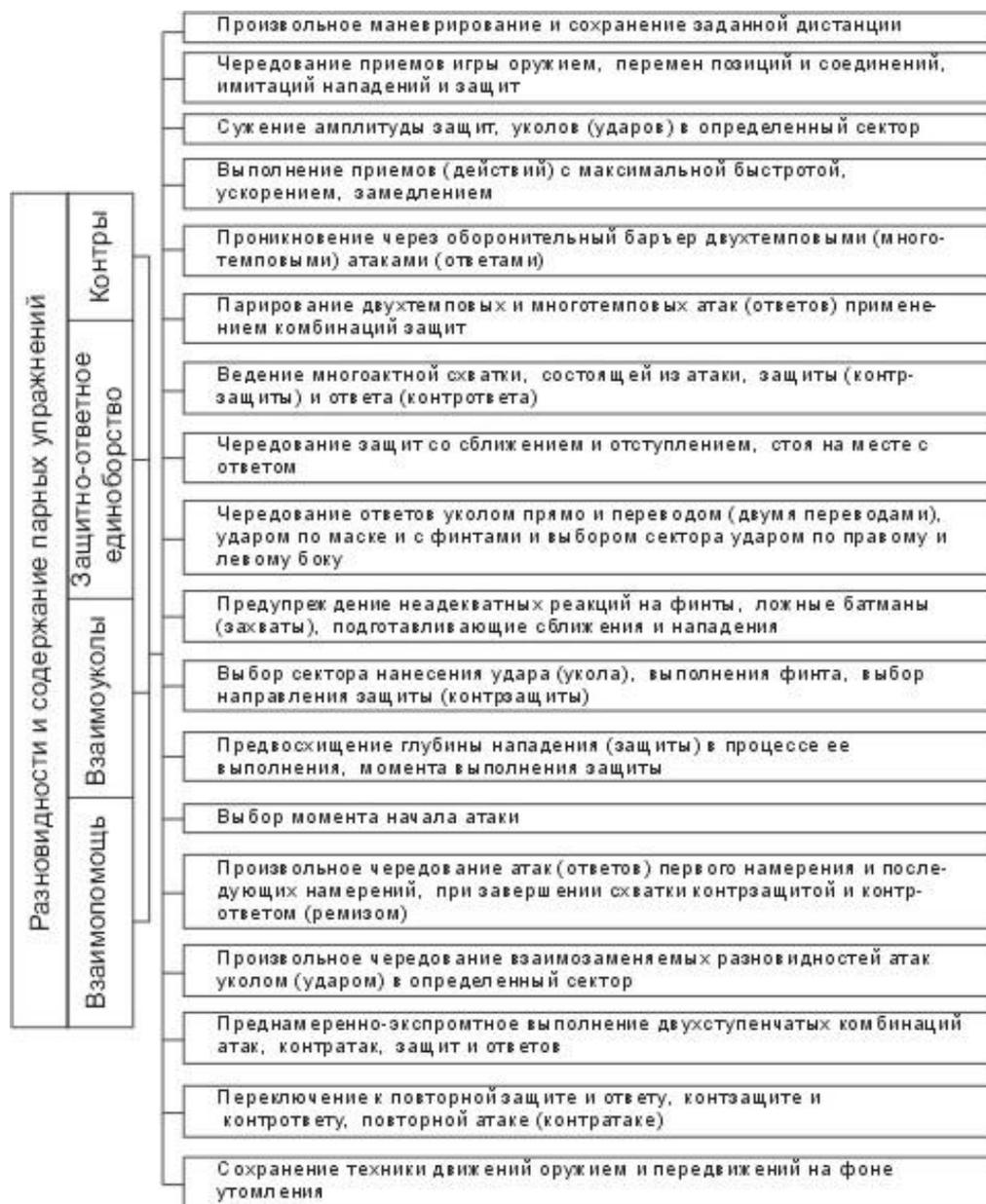


Рис. 9.

СИТУАЦИИ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ БОЕВ

Установки перед боями крайне необходимы в тренировке для ускорения процесса реализации в соревнованиях достигнутого уровня технико-тактической подготовленности. Однако выделение направленности боев на какую-либо из сторон подготовленности (техническую, тактическую), сосредоточение внимания спортсменов на применении отдельных действий или улучшении техники их выполнения, имеют излишне общий характер и не отражают многофакторности соревновательной деятельности фехтовальщиков в поединке.

Выделение наиболее часто встречающихся в поединках ситуаций и условий соревнований, позволяет с наи

большей эффективностью использовать их в качестве установок для тренировочных боев. В этом случае конкретизируется тактический поиск спортсменов без нарушений присущих соревнованию механизмов деятельности (рис. 10). Достаточно быстро расширяется диапазон тактических составляющих подготовки и применения действий, среди которых показатели инициативы начала нападения, использования разновидностей дистанций и исходных положений оружия, маневра по полю боя и времени на подготовку действий и др.

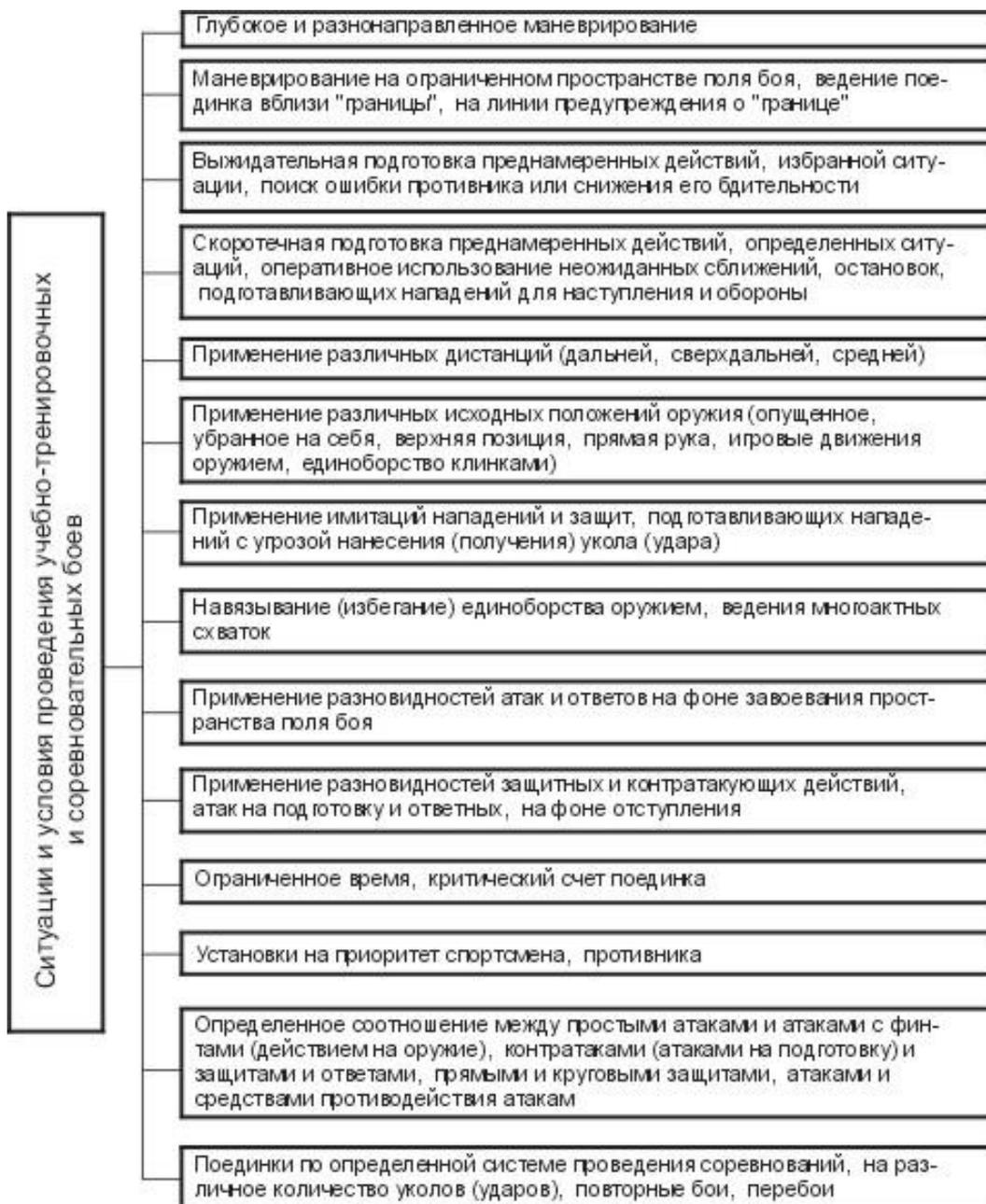


Рис. 10.

Важное место в тренировке фехтовальщиков имеет смысл отводить их целенаправленной адаптации к нередко складывающимся особым условиям ведения поединков, к которым относятся, например:

- критический счет;
- лимит времени;
- необходимость теснения противника по полю боя или отступления от него;
- участие в соревнованиях с различной системой выявления победителя и т.д.

Результатом проделанной в данном направлении работы явится способность фехтовальщика варьировать тактику боя с учетом хода соревнований и успешно противостоять противникам, использующим в боях различные ситуации.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Существенные отличия в сложности установок и уровне квалификации занимающихся в процессе совершенствования приемов (действий) определяют необходимость поиска оптимального методического приема для выполнения

упражнений (рис. 11). При этом, если самостоятельное выполнение (безконтактно) с воображаемым противником и имитация движений партнера (тренера) предназначены преимущественно для совершенствования основных положений и передвижений (боевой стойки, позиций и их перемен, стабилизации начальных и конечных положений оружия), то остальные методические приемы наиболее целесообразны в упражнениях с партнером для многократного повторения боевых действий.

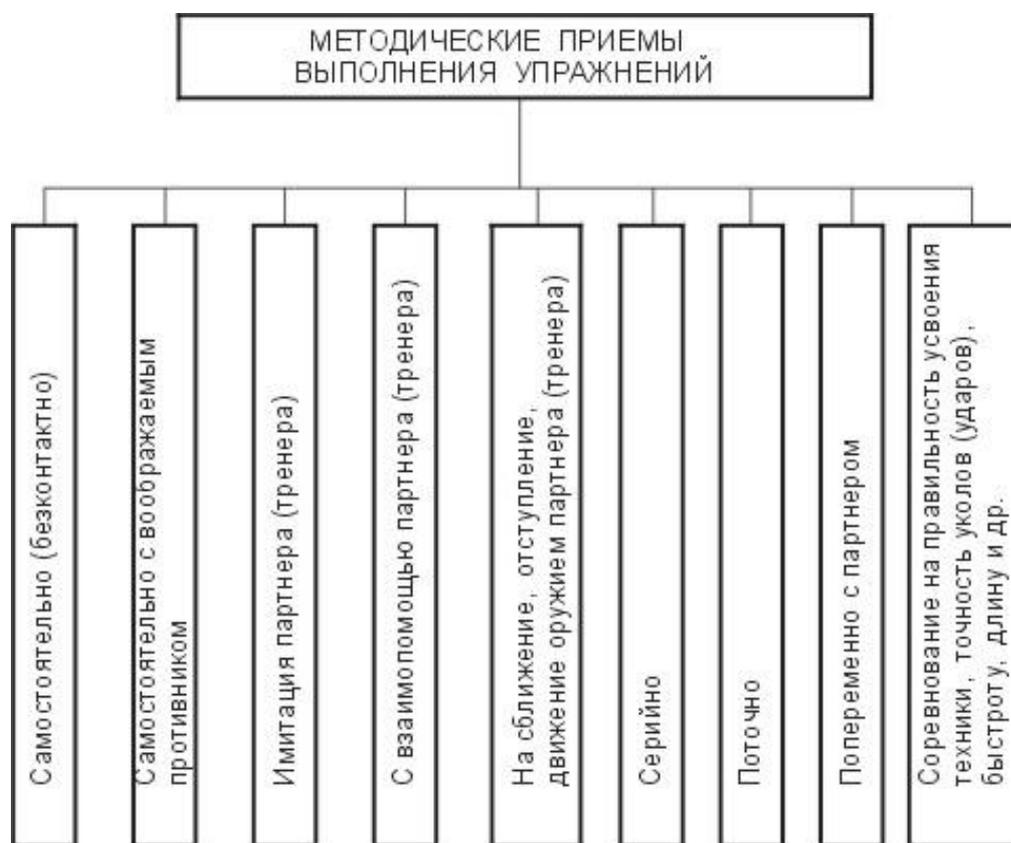


Рис. 11.

Самостоятельное, серийное и поточное (а также и соревновательное) выполнение упражнений в полной мере применимы и в целях совершенствования техники фехтовальщиков на мишенях и тренажерах.

Разнообразие используемых методических приемов в групповом уроке ускоряет усвоение конкретных средств единоборства. Важными эффектами являются:

- предотвращение монотонности;
- обострение интереса занимающихся к процессу тренировки;
- повышение плотности занятий;
- рациональное использование территории зала и его вспомогательного оборудования;
- учет количества занимающихся;
- развитие инициативы.

В индивидуальном уроке пригодна лишь часть приведенных методических приемов, в частности, самостоятельное и серийное выполнение упражнений на сигнал тренера. Однако ограниченность числа методических приемов компенсируется в индивидуальном уроке разнообразием ситуаций для совершенствования отдельных действий и тактических умений, а также варьированием исходными положениями и параметрами взаимодействия спортсмена и тренера оружием и взаимоперемещений по полю боя.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Вся совокупность методов, разработанных в целях физического воспитания, применяется в различных разделах тренировки фехтовальщиков. Однако для достижения высокого технико-тактического уровня необходимо применять такие средства и способы, которые в полной мере содействуют совершенствованию присущих фехтованию качеств и навыков.

Специфическими методами тренировки фехтовальщиков являются методы тренировки без противника, с условным противником, с партнером, с противником.

Тренировка без противника.

Применяется для овладения основными положениями, приемами передвижений и движений оружием, а также для совершенствования необходимых фехтовальщику качеств в независимых от действий противника ситуациях.

Тренировка с условным противником.

Условным противником являются вспомогательные приспособления и тренажеры, мишени, чучела, мешки, мячи и т.п.

В используемых упражнениях специализируются проявления зрительного анализатора (прежде всего в оценке дистанции) и кинестезические ощущения, адекватные соревновательной деятельности. При взаимодействии с условным противником возрастают требования к точности выполнения приемов, создаются условия для превращения приемов в преднамеренные действия.

Тренировка с партнером.

Используется для овладения техникой движений оружием и тактическими компонентами действий, совершенствования специализированных умений при активной помощи партнера.

При совершенствовании приемов и действий фехтования партнер создает предпосылки для правильного их выполнения. В роли партнера в индивидуальном уроке выступает тренер, который своими движениями облегчает выполнение приемов и действий. Для оптимального выполнения упражнений от партнера необходим определенный уровень технико-тактической подготовленности, который в процессе парных упражнений совершенствуется у обоих фехтовальщиков.

Тренировка с партнером развивает способность к осмысленным действиям, помогает понять взаимозависимость между средствами ведения поединков.

Выполнение приемов и действий в упражнениях с партнером создает предпосылки для улучшения деятельности в вариативных конфликтных ситуациях спортивного поединка. Совершенствуются специфические качества фехтовальщика: умение выбирать момент для начала действий, регулировать дистанционные и моментные параметры, быстроту действий в зависимости от действий партнера, и др.

Тренировка с противником

Применяется для совершенствования приемов и действий в условиях активного противодействия. Позволяет расширить состав действий; совершенствовать волевые качества, умения реализовать свои способности в создаваемых противником конфликтных ситуациях.

Метод тренировки с противником создает предпосылки для совершенствования действий спортсменов в условиях ограниченной информации о тактических намерениях противника, временного дефицита. Все это создает повышенный эмоциональный фон и высокую напряженность, сходную с деятельностью в условиях соревнований, что позволяет воспитывать у спортсменов умения инициативно и своевременно действовать в обстановке противодействия.

Результативность процесса подготовки спортсменов зависит в первую очередь от соответствия выбираемых методов задачам тренировки и учета взаимосвязей между используемыми средствами и методами. Использование специфических методов позволяет оптимизировать постановку и решение частных педагогических задач в условиях, адекватных специализированной деятельности фехтовальщиков.

МЕТОДЫ ТЕХНИЧЕСКОГО И ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Общепринятые в теории спорта методы тренировки двигательных качеств (повторный переменный и др.) и методы овладения двигательными действиями (расчлененный, целостный и др.) не в полной мере подходят для повышения спортивной квалификации фехтовальщиков. Объясняется это прежде всего постоянно меняющимся составом действий и тактической неопределенностью ситуаций в бою, что требует от спортсменов специализированности не только двигательных качеств, но и психических функций (внимания, восприятия, представления, двигательных реакций, памяти, мышления). Поэтому в тренировке фехтовальщиков необходимо постоянное совмещение задач овладения способами ведения боя и разнообразия требований к их двигательной и психической сферам.

Разработанные методы технического и тактического совершенствования фехтовальщиков направлены на овладение отдельным действием (их комбинациями и тактическими компонентами), усложнение условий выбора и реализации намерений в схватке, а также формирование оптимальной структуры применения действий в схватке и в бою (рис. 12).

1. Повторение действий в заданных ситуациях

Наиболее распространенный метод технической подготовки фехтовальщика. Однако для эффективного его использования требуется разнообразие начальных положений оружия и дистанций, пространственных, скоростных, силовых и ритмических параметров выполнения.

2. Нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий

Использование отличающихся по структуре и двигательным параметрам серий выполняемых приемов (продолжительностью обычно до 1-2 мин) определяется необходимостью многократно наступать и обороняться в поединке, сохраняя при этом стандартные исходные и конечные положения оружия (боевой стойки, выпада), действовать без перенапряжений мышц (плечевого пояса, шеи, вооруженной руки).

Упражнения проводятся обычно следующим образом: на фоне непрерывного и небыстрого маневрирования на определенной дистанции (инициатива выбора длины и направления перемещений принадлежит тренеру) ученик выполняет заданную атаку (защиту и ответ, контратаку), по словесному сигналу повторяет действие (по отдельному указанию фиксирует конечные положения), парирует неожиданные нападения тренера и наносит ответы.

Использование подобных комбинаций действий при серийном их выполнении целесообразно в начале и конце индивидуального урока, а также в качестве завершающей части схватки в тренировке отдельных действий.

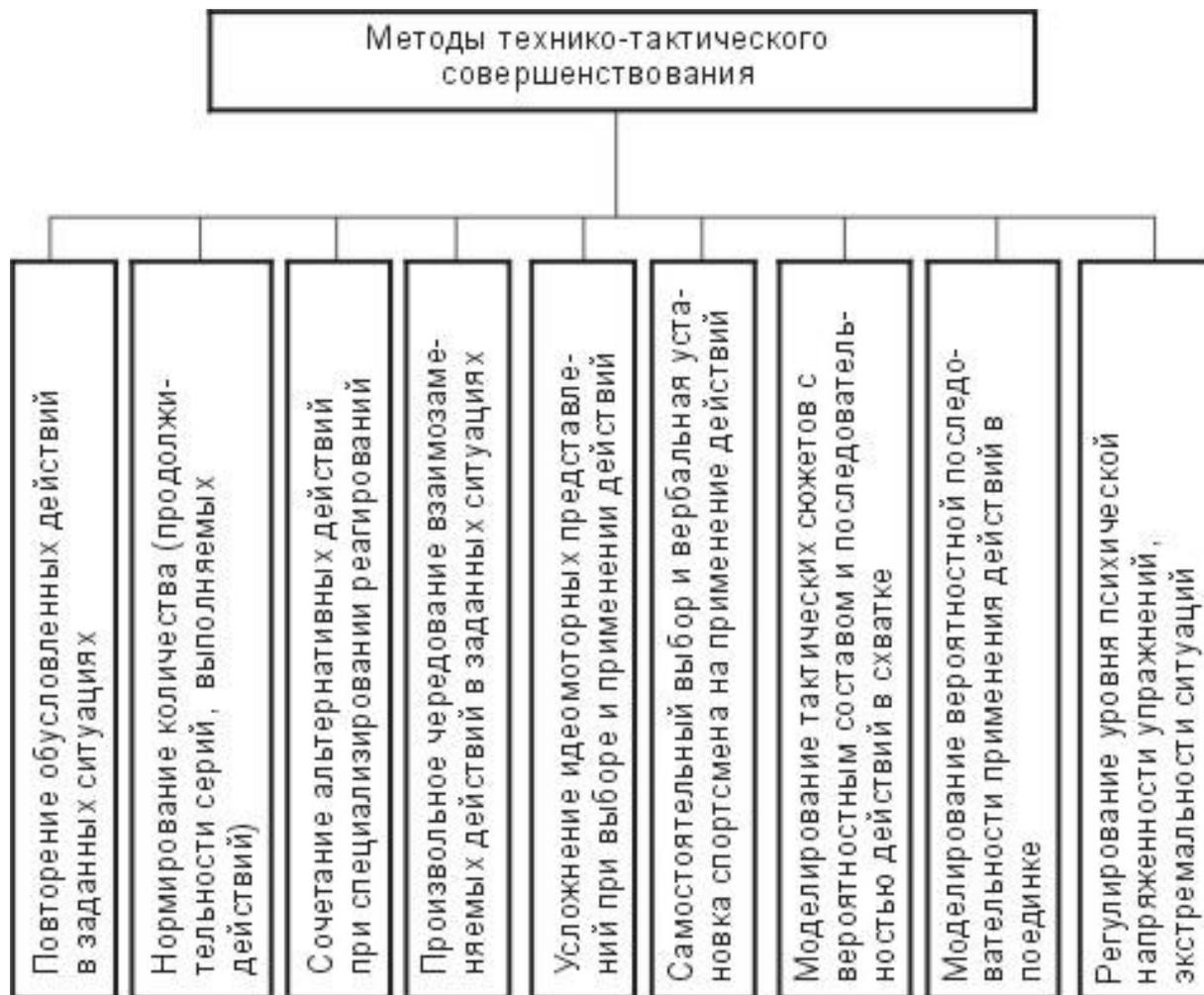


Рис. 12.

3. Сочетание альтернативных действий при специализировании реагирования

Использованием данного метода достигается формирование "чувства боя" ("чувства оружия", "чувства дистанции"), овладение выполнением действий с выбором и с переключением. Создаются ситуации сложного реагирования в условиях помех от движений оружием и передвижений противника, что позволяет оптимизировать пространственные параметры выполнения действий при неожиданных изменениях дистанции в схватке.

С альтернативным выбором целесообразно применять действия однородные по двигательной структуре, несмотря на присущие им противоположные тактические задачи, например:

- а) парировать нападения в верхний внутренний или верхний наружный сектора;
- б) наносить уколы (удары) в верхний внутренний или верхний наружный сектора.

По аналогичному принципу сочетаются прямые верхние защиты с ответами и контратака (атака на подготовку).

4. Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях

В основе данного метода лежит создание условий для передачи функций выбора действия от тренера к спортсмену в индивидуальном уроке (в парных упражнениях). В результате процесс тактической подготовки включает не только реализацию советов тренера, но и непосредственные самостоятельные тактические действия.

В процессе выполнения упражнений тренер лишь определяет типовую ситуацию - атака (ответ, контратака) противника в определенный сектор (защита и ответ), а спортсмен в произвольной последовательности чередует самостоятельно избранные в предстоящей ситуации действия.

5. Усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий

Проникновение через предполагаемый защитный барьер противника (чтобы избежать столкновения с его клинком в атаке и ответе за счет представления о пути его перемещения), а также предвосхищение дистанционных и моментных параметров движений оружия - важные компоненты квалификации фехтовальщика. Построение упражнений предусматривает самостоятельный выбор и применение спортсменом разновидностей двухтемповых (или трехтемповых) атак на основе действия разведки или поставленной тренером установки на нанесение укола (удара). Аналогично совершенствуются комбинации защит с ответом против заданных атак с финтами (действием на оружие).

6. Самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена на применение действий

Наибольшая часть атак и оборонительных действий выполняется преднамеренно. Вместе с тем выбор их разновидности и принятие решения о начале выполнения в экстремальных ситуациях боя затруднены из-за раздвоенности поиска при выборе нападения и противодействия нападению противника. Имеет место и отвлечение внимания и мышления спортсмена на оценку подготавливающих действий противника, сохранение дальней дистанции и др. Поэтому передача спортсмену инициативы выбора тренируемой ситуации в индивидуальном уроке на основе высказанной установки на предстоящее действие (тренер на основе услышанной от ученика информации о предстоящем действии воспроизводит требуемую ситуацию) ускорит процесс принятия и реализации тактических решений, увеличит объемы применения в поединке преднамеренных действий.

7. Моделирование тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке

В соревнованиях крайне сложно точно предугадать конкретное действие противника, но предположить два или три его намерения можно с большой вероятностью успеха практически перед каждой ситуацией. Следовательно, совершенствуя тактические сюжеты, начинаемые подготавливающим действием или преднамеренной атакой (защитой) и завершаемые одним из предполагаемых действий, удастся в определенной мере воссоздать условия тактической борьбы в схватке, овладеть наиболее распространенными способами противодействия противнику в самых распространенных ситуациях боя.

Успешно действуя в каждой схватке, учитывая возможные противодействия противника, удастся значительно повысить адекватность тактических решений в реальных ситуациях соревнований.

8. Моделирование вероятностной последовательности применения действий в бою

В каждом бою предстоит провести минимум пять-девять результативных действий, при подготовке которых тактическое мышление спортсмена строится с учетом оценки эффективности тактических решений в предыдущей схватке. Поэтому можно с успехом предугадать тактическое намерение противника при выборе последующего действия, основываясь на типовой схеме:

- после неудавшейся контратаки последует попытка применить защиту и ответ;
- после неудавшейся защиты противник использует контратаку;
- ожидая контратаку, применит простую атаку;
- ожидая защиту, применит атаку с финтами.

Подобная оценка тактического мышления фехтовальщика позволяет построить тренировку действий на основе одноразового чередования их альтернативных разновидностей, что создаст большую вероятность адекватных тактических решений в последовательно моделируемых ситуациях поединка.

9. Регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций

Управляя напряженностью действий спортсмена на основе подбора упражнений (тренировочных партнеров, систем проведения боев), удастся ускорять перенос освоенных в тренировках действий и тактических умений в условия боя, повышать надежность реализации тактических решений в соревнованиях.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СРЕДСТВ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Мастерство фехтовальщика многокомпонентно даже в оценке выполнения отдельного приема (действия), так как практически каждый из них может быть использован при реализации значительного числа тактических намерений. В свою очередь, имеют место различия в требованиях к длине и скорости, моментным и ритмическим параметрам, мощностным характеристикам начала выполнения нападения и движения оружием и др.

Сосредоточение внимания тренера (и спортсмена) на конкретной составляющей выполнения приема (действия) позволяет выделить педагогическую задачу его совершенствования, например:

- операционной части (технической);
- моментных и ситуационных характеристик (тактической);
- переноса в условиях поединка (психологической);
- усвоения целесообразности применения (интеллектуальной);
- взаимосвязи со специализированностью проявлений двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости и др.).

Каждая из разновидностей педагогических задач совершенствования отдельного приема (действия) может решаться самостоятельно, меняться на основе указаний (реплик) тренера по ходу многократного повторения упражнения, а также на основе изменения исходных и конечных положений у спортсмена и тренера (партнера).

Типовые педагогические установки на совершенствование отдельного приема (действия) отражают характер реакций спортсмена, взаимосвязи между компонентами выполнения действий (двигательными, психическими и смысловыми), устойчивость техники при сбивающих факторах фехтовального поединка.

ПОСТРОЕНИЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

Система подготовки фехтовальщиков строится на основе учета характеристик соревновательной деятельности, а эффективность управления подготовленностью лимитируется состоянием организма спортсменов, адекватностью критериев выбора и оптимальностью соотношения используемых воздействий.

Подготовку фехтовальщиков можно условно представить в виде двух взаимосвязанных компонентов. Первую (процессную) ее часть составляют тренировки, соревнования и восстановление, при взаимодействии которых проходит обучение и воспитание спортсмена. Во вторую (персонифицированную) часть входит деятельность персонала управления и влияния среды. Управление подготовкой осуществляется при ведущей функции тренера, которому помогают сотрудники, обеспечивающие организационное (материально-техническое и хозяйственное), научно-методическое и медицинское обеспечение.

К подготовительной работе тренера следует отнести:

- проведение отбора (начального и текущего);
- определение стратегии тренировочного процесса;
- распределение тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивного результата.

Педагогическая деятельность тренера включает следующие основные направления:

- организация и проведение тренировок;
- технико-тактическое совершенствование;
- специализирование физических и психических качеств и повышение функциональных возможностей;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- управление развитием тренированности.

Кроме выполнения педагогических функций тренер осуществляет или дает задания на материально-техническое снабжение, направляет научно-методическое обеспечение подготовки.

Конкретизация процесса управления подготовкой фехтовальщиков позволяет определить реальную совокупность усилий тренера, обязанности сотрудников вспомогательного звена в тренировке и соревнованиях и тем самым оптимизировать его.

Организационная часть подготовки фехтовальщиков включает:

- координацию работы отдельных лиц, участвующих в подготовке спортсменов;
- планирование и проведение соревнований и сборов;
- подготовку и переподготовку тренеров, судей, руководящих работников и др.;
- проведение культурно-массовых мероприятий в местах сборов и соревнований, во время отдыха;
- сбор и анализ информации о реализации планов подготовки, тренировочных и соревновательных нагрузках.

Материально-техническое обеспечение предусматривает:

- разработку заданий на ремонт и строительство спортивных баз и контроль за ними;
- подготовку мест занятий и соревнований;
- прием и размещение участников сборов и соревнований;
- совершенствование инвентаря и оборудования;
- обеспечение спортивной формой и инвентарем;
- обеспечение специальной аппаратурой и приборами.

Обязанности сотрудников, отвечающих за научно-методическое и медицинское обеспечение, составляют:

- исследования соревновательной деятельности;
- прогнозирование тенденций развития техники, тактики, технологии судейства в виде фехтования;
- определение модельных характеристик спортсменов, способных побеждать в крупнейших соревнованиях;
- сбор информации о предстоящих противниках и командах;
- разработка рекомендаций по управлению тренированностью;
- профилактические мероприятия, включающие предупреждение травматизма;
- лечебные мероприятия;
- контроль за питанием и бытовыми условиями;
- восстановительные мероприятия (реабилитация);
- текущий и углубленный контроль.

Достижение высоких и стабильных спортивных результатов в фехтовании во многом определяется:

- соответствием врожденных морфофункциональных данных организма спортсмена (характеризующих его двигательные и психические возможности) требованиям соревновательной деятельности и специализации в виде оружия;
- условиями подготовки и жизни спортсмена (материальными, техническими и организационными);
- воздействием средств и методов тренировки, соревнований и восстановления.

Применительно к процессу подготовки фехтовальщиков на этапах спортивного совершенствования и особенно высшего мастерства, педагогические усилия тренера имеют определенное содержание (рис. 8), например:

- овладение средствами ведения поединков;
- индивидуализация состава действий;
- повышение помехоустойчивости в соревнованиях;
- использование средств и методов оценки и контроля за уровнем подготовленности и др.

Данные положения имеют между собой различную и многоплановую зависимость.

Тренировка, являясь важнейшей частью системы подготовки, строится с учетом общих закономерностей, которыми являются:

- направленность к высшим достижениям;
- единство общих и специальных средств;
- непрерывность и цикличность;
- постепенное повышение и скачкообразное изменение нагрузок;
- волнообразность воздействий, связанная с одновременностью процессов утомления и восстановления.

Направленность тренировочного процесса к высшим достижениям определяет необходимость выявления и учета ведущих качеств и индивидуальных особенностей спортсменов для занятий фехтованием, а также специализирования в определенном виде оружия. Данное положение определяет преемственность процессов отбора в ходе этапа начальной специализации и диагностики спортивных способностей в целях индивидуализации технико-тактического совершенствования.

Тренировка, стимулирующая стремление к высшим достижениям, должна постоянно включать проведение соревновательных упражнений различной направленности (технической, физической, тактической и т.п.), отражающих специфику деятельности в виде фехтования, что предопределяет целесообразность специализации тренеров.

Единство общей и специальной подготовки обуславливает достижение разносторонности развития двигательных качеств и специализированности их проявлений в процессе многолетней спортивной деятельности.

Уплотненный режим нагрузок и отдыха, непрерывность тренировочного процесса диктуются его многолетним и круглогодичным характером, включающим подготовку к соревнованиям и восстановительные мероприятия, оптимизация соотношения которых предопределяет возможности достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

Учет разновременности процессов утомления и восстановления различных функциональных систем организма спортсмена в зависимости от направленности тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая подготовка и др.) лежит в основе планирования воздействий отдельной тренировки и микроцикла (этапа, периода).

Особенностью динамики тренировочных нагрузок является органическое сочетание их постепенности и скачкообразности, т.е. максимального (для каждого этапа подготовки) увеличения их объема, двигательной интенсивности и психической напряженности. В динамике тренировочных воздействий рассматриваются нагрузки в микроцикле, непрерывный эффект нескольких микроциклов на этапе тренировки и общее суммарное воздействие на спортсмена по периодам тренировки в годичном цикле.

Эффективность тренировки зависит от развития факторов обеспечения и реализации специализированной деятельности фехтовальщиков в соревнованиях.

К факторам обеспечения относятся:

- функциональная готовность организма;
- физическая подготовленность;
- оснащенность средствами ведения поединков;
- комплекс психических качеств спортсмена.

Тренировка совершенствует адаптационные механизмы организма спортсмена к высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам. При этом процесс адаптации к соревновательной деятельности характеризуется выработкой самого механизма приспособления (соответствующего состоянию тренированности), а также уровнем проявления его свойств под влиянием соревновательного стимула, определяющего спортивную форму.

Спортивная форма представляет собой состояние соревновательной готовности, позволяющее максимально проявить имеющиеся возможности, достигнутый уровень тренированности, чему содействуют факторы реализации.

К факторам реализации в фехтовании следует отнести:

- рефлексивность (способность "просчитывать" варианты действий противника);
- выбор момента для начала своих действий;
- способность к самоотдаче для достижения результата;
- нацеленность на высший результат и ответственность за его достижение;
- надежность факторов обеспечения в экстремальных ситуациях;
- комплекс морально-волевых качеств;
- технико-тактическая вариативность действий подготовки, нападения, защиты и др.

С развитием спорта (рост результатов, расширение круга участников соревнований и увеличение конкуренции между ними) повышаются требования к подготовленности спортсменов из-за усложнения процесса адаптации организма к экстремальным и стрессовым воздействиям. Ведь нагрузки включают физическое и нервное напряжение, связанное с деятельностью спортсменов и определяются величиной (объемом и интенсивностью) воздействий на организм. При этом определение нагрузки с учетом лишь ее двигательной стороны недостаточно для успешного управления подготовленностью фехтовальщиков. Ведь переживания, эмоциональность спортивной деятельности, волевые и моральные напряжения, сенсорная напряженность являются психической составляющей нагрузки. В значительной степени она регулирует и воздействие физических нагрузок на организм спортсмена.

На основе анализа опыта подготовки фехтовальщиков высшей квалификации разработана примерная оценочная шкала, позволяющая распределить специализированные упражнения по степени их воздействия на психическую напряженность деятельности спортсменов (рис. 13).

Психическая напряженность деятельности фехтовальщиков при выполнении специализированных упражнений различной направленности

Группы упражнений	Наименование упражнений	Степень психической напряженности при выполнении упражнений (в условных баллах)
I группа	Бои в ответственных соревнованиях	7-10 баллов
II группа	Тренировочные бои на результат и бои в подводящих соревнованиях	6-8 баллов
III группа	Учебные бои, парные упражнения на действия с выбором, индивидуальные уроки у тренера, спортивные игры	4-6 баллов
IV группа	Парные упражнения на обусловленные действия	3-4 балла
V группа	Упражнения в самостоятельном выполнении приемов на подсобных снарядах, у зеркала, имитация боевых действий, бои с тенью, утренняя гигиеническая гимнастика, разминка, упражнения в совершенствовании физических качеств	1-3 балла

Рис. 13.

Соревновательные бои требуют от фехтовальщиков мобилизации психических возможностей, а степень напряженности боев зависит от квалификации встречающихся спортсменов (соответствия или различия), значимости результатов, уровня поставленных перед спортсменами задач и т.п.

Психическая напряженность тренировочных боев обусловлена значительной эмоциональностью, вызываемой фиксированием их результата в протоколе.

Выполнение парных упражнений (а также индивидуального урока) требует существенных волевых усилий, высокой активности зрительного и тактильного анализаторов, напряжения внимания при восприятии и переработке информации, быстрого осмысливания внезапно возникающих ситуаций для принятия решений.

Выполнение обусловленных действий связано с необходимостью точно воспринимать дистанцию, своевременно и быстро реагировать на действия партнера и преодолевать его противодействия.

Самостоятельное выполнение упражнений не требует значительных сенсорных напряжений и интенсивной мыслительной деятельности. Напряженность и двигательная активность при их выполнении зависят в основном от степени проявления волевых усилий.

Учет специализированных характеристик упражнений в значительной степени способствует регуляции психической составляющей нагрузки отдельного занятия, соревнования, а также недельного цикла и этапа подготовки.

Необходимо учитывать и другие факторы, влияющие на изменение уровня психической напряженности тренировок и соревнований, например:

- спортивную квалификацию и подготовленность партнеров (противников);
- характер установок, поставленных перед спортсменами;
- однообразие упражнений, вызывающее апатичность у занимающихся;
- воздействие внешних условий (длительное пребывание на сборах, соревнованиях, неудачное выступление и т.п.).

Однако применение условных оценок позволяет количественно характеризовать динамику психической напряженности специализированной деятельности спортсменов и рационализировать управление развитием спортивной формы.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Эффективность системы спортивной тренировки в современном фехтовании во многом определяется уровнем реализации в процессе занятий конкретных теоретических и методических положений, отражающих структурные закономерности ее построения и характеристики соревновательной деятельности в каждом виде оружия.

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса

Овладение техникой и тактикой ведения боя является главенствующей стороной тренировки фехтовальщиков, так как спортивные достижения в конечном итоге определяются уровнем технической и тактической подготовленности, опосредованным в выборе наиболее целесообразных тактических намерений, специализированности двигательных действий, знаний и тактических умений.

2. Планомерная оптимизация состава средств ведения поединков на основе учета наиболее характерных соревновательных действий спортсменов в избранном виде оружия

Формирование состава средств единоборства - обязательная часть технического и тактического совершенствования фехтовальщиков, направленная на оптимизацию соотношения между объемами применения разновидностей действий (атак, средств противодействия атакам, подготавливающих действий и приемов передвижений).

Кроме того, необходимо регулирование деятельности фехтовальщиков в соревнованиях на основе срочных оценок.

3. Постоянное специализирование проявлений двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности

В основе овладения средствами ведения поединков, результатов участия в соревнованиях находится характерный для каждого фехтовальщика уровень психических и двигательных качеств, так как применение действий в боях (атак, защит с ответом, контратак) требует их разнообразных проявлений (особенно быстроты, ловкости и выносливости, зрительно-моторных реакций, внимания, памяти, мышления). Поэтому постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование, ускоряет процесс освоения действий в тренировке и их успешного применения в соревнованиях.

4. Индивидуализация состава действий, тактических компонентов их подготовки и применения в поединках

Оснащение фехтовальщика средствами единоборства наиболее целесообразно на основе учета склонностей к проявлениям определенных двигательных и психических качеств, особенностей телосложения. Поэтому оптимизация объемов использования разновидностей действий и тактики их применения в поединках по индивидуальным показателям (морфо-логическим, двигательным и психическим) спортсменов позволяет ускорить формирование наиболее эффективного стиля соревновательной деятельности.

5. Создание резервных функциональных возможностей у фехтовальщиков для обеспечения надежности их выступлений в главных соревнованиях годового цикла

Техническое и тактическое совершенствование в фехтовании оказывает разнообразное воздействие на двигательную и психическую сферы спортсменов. Поэтому установки на достижение функциональной подготовленности реализуются на основе определенных соотношений между объемами, интенсивностью и видами нагрузки, позволяющих адаптировать состояние занимающихся к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. Однако в целях обеспечения надежности выступлений тренировки целесообразно проводить при моделировании нагрузок, несколько превышающих соревновательные, тем самым создавая у тренируемых резервные функциональные возможности.

6. Комплексность воздействия на фехтовальщика при использовании средств технической и тактической подготовки

Упражнения, используемые при овладении техникой и тактикой фехтования, оказывают разнообразное воздействие на спортсмена. Так, выполнение атаки с максимальной скоростью предъявляет требования к технике и одновременно специализированности быстроты, а многократное выполнение этого действия с максимальной скоростью направлено на повышение уровня выносливости и волевых проявлений. В то же время использование тренером (партнером) различных сигналов совершенствует восприятие и осмысливание информации, двигательные реакции. Поэтому применение упражнений с многофакторными характеристиками обеспечивает разносторонность подготовленности занимающихся.

7. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки, их полисоревновательное построение

В тренировке фехтовальщика соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы подготовки, что определило их практически круглогодичное использование. Вместе с тем, учитывая различную значимость результатов соревнований и степень воздействия на двигательную и психическую сферы спортсмена, целесообразно ранжирование соревнований по уровню квалификации участников, популярности и месту в годичном тренировочном процессе, что позволяет оптимизировать достижение спортивной формы и психического послесоревновательного восстановления.

8. Учет тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности

Тренировке фехтовальщика присуща многокомпонентность построения занятий при объективных различиях между эффектами воздействия отдельных средств на спортсмена. Поэтому, подбирая тренировочные упражнения, следует учитывать их взаимовлияние на двигательную и психическую сферы занимающихся. Например, использование баскетбола и футбола в значительных количествах в начале занятий (во время разминки) на определенное время ухудшает точность пространственных и временных оценок спортсменов в последующих поединках, а следовательно, снижает эффективность занятий. Вместе с тем перед проведением боев хороший эффект дают специализированные упражнения с оружием, разминочный индивидуальный урок.

9. Повышение сложности, объемов и интенсивности упражнений в процессе спортивного совершенствования, а также по возрастным этапам подготовки юных фехтовальщиков

По годам обучения фехтовальщиков, по мере повышения их квалификации, наблюдается увеличение количества соревнований и уровня требований к двигательным и психическим компонентам подготовленности их участников. Происходят также качественные изменения в составе приемов и тактических умений, что определяет повышение объемов, интенсивности и сложности упражнений.

10. Комплектование состава спарринг-партнеров с учетом различий между ними по уровню квалификации, индивидуальным техническим, тактическим и личностным характеристикам

Техническое и тактическое совершенствование фехтовальщиков включает методику проведения тренировочных и соревновательных боев, важным компонентом которой является выбор спарринг-партнеров в целях активного воздействия на процесс овладения отдельными разделами мастерства. Кроме того, разнообразие тренировочных партнеров облегчит подготовку к поединкам с конкретными противниками на основе моделирования их манеры боя и формирования психологических установок на достижение побед над ними в официальных турнирах.

11. Превалирование в тренировках разновидностей педагогических воздействий, адекватных возрастным и половым особенностям фехтовальщиков, их квалификационным показателям

В тренировке юных фехтовальщиков, особенно на этапе начальной специализации, ощущается необходимость постоянного использования игровых методов и упражнений с партнером. На этапах же углубленной тренировки и спортивного

совершенствования более значительные объемы занимают индивидуальный урок, тренировочные бои и другие соревновательные упражнения. Кроме того, выбор разновидностей педагогических установок при освоении приемов фехтования должен определяться достигнутым уровнем специализированности двигательных и психических качеств, учетом сензитивных периодов их развития.

Учет перечисленных принципов при нормировании тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях (а также и при выборе средств и методов тренировки) позволит интенсифицировать специализированную соревновательную деятельность фехтовальщиков, ускорить повышение их спортивной квалификации.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕБОВАНИЙ К ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Усовершенствование системы подготовки спортсменов основывается на прогнозировании развития техники и тактики в видах фехтования и систем проведения соревнований. В свою очередь построение подготовки отдельного спортсмена основывается на учете достигнутых результатов и освоенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Важно также иметь в виду морфофункциональные индивидуальные характеристики фехтовальщиков, в том числе определяющие способность переносить значительные нагрузки и добиться предполагаемых показателей в официальных турнирах.

Моделирование подготовленности фехтовальщика должно основываться на учете:

- спортивного результата, необходимого для достижения победы в главных соревнованиях;
- возраста и спортивного стажа во время реализации планируемого результата;
- здоровья спортсмена, устойчивости его организма к специфическим воздействиям соревнований, заболеваниям и травмам;
- морфофункциональных признаков (роста, веса);
- физической и психологической подготовленности, позволяющих добиться предполагаемых результатов;
- технической подготовленности, воплощаемой в составе средств ведения поединков и их соответствии индивидуальным особенностям фехтовальщика, устойчивости структур выполнения приемов к сбивающим факторам соревнований;
- тактической подготовленности, определяемой использованием действий в разнообразных ситуациях боя, уровнем реализации намерений в конфликтных условиях поединка, умением менять тактику в зависимости от особенностей противников и обстановки соревнований;
- психической готовности, выраженной в уровне специализированности мыслительных и сенсомоторных процессов, стабильности психических свойств при больших тренировочных нагрузках и в экстремальных условиях соревнований, умения управлять своим эмоциональным состоянием;
- медико-биологических характеристик функционального состояния;
- способности восстанавливаться после тренировок и соревнований;
- уровня знаний и способности к самосовершенствованию и др.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ

Основными объектами прогнозирования в области фехтования являются:

- развитие вида спорта как олимпийской дисциплины;

- соотношение сил между отдельными странами в видах оружия;
- уровень выступлений сильнейших спортсменов;
- иерархия различных факторов при достижении планируемых результатов;
- совершенствование системы подготовки и построения тренировки;
- модельные характеристики соревновательной деятельности;
- требования к надежности функциональных систем организма в условиях возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок.

Создавая предпосылки совершенствования подготовленности, прогноз выполняет ориентировочные функции и непосредственно воздействует на процесс управления подготовкой, что выдвигает перед ним целый ряд трудностей (противоречия в процессе совершенствования, случайность и количественная неопределенность его компонентов, социальные и "человеческие" факторы и др.). Вместе с тем планирование, организация и управление подготовкой спортсменов в фехтовании нуждаются в вероятностном предопределении основных путей и направлений его развития.

Методами прогнозирования, используемыми в теории и методике фехтования, являются:

- перенесение выводов исследования одной части явления или процесса на другие его составляющие;
- моделирование и экспертные оценки специалистов высокой квалификации.

Комплексное применение методов прогнозирования позволяет охватить исследуемые явления в развитии фехтовального спорта, например:

- возможные изменения правил судейства, систем проведения соревнований;
- усовершенствование тренировочного процесса в связи с новой научно-технической информацией.

Последовательное использование методов прогнозирования делает возможным планирование спортивных достижений с учетом сроков и возрастных категорий. При этом, точность прогнозов выше на более короткий отрезок их составления, в условиях объемного и достоверного использования информации.

Наиболее распространенным является краткосрочное (оперативное) прогнозирование, основная форма которого - целевая программа. При ее построении ориентируются на ожидаемый результат. Затем оценивается характер соревновательной деятельности, уровень модельных возрастных характеристик, нормативных требований (к технике, тактике, функциональной и двигательной подготовленности). Все это по принципу сетевого планирования разворачивается во времени и пространстве.

Среднесрочное прогнозирование используется с целью:

- оптимизации тренировочного процесса на отдельных этапах и периодах годового цикла подготовки;
- выявления особенностей формирования подготовленности фехтовальщиков (технико-тактической, психической, физической);
- составления характеристик вероятных противников;
- определение эффективного режима соревновательной деятельности.

Основными задачами долгосрочного прогнозирования являются:

- отбор команд для главных соревнований;
- совершенствование структуры тренировочного процесса в годовом цикле;
- определение вероятностных условий главных соревнований и особенностей судейства, выполнение достоверной предварительной оценки хода турнирной борьбы.

Сверхдолгосрочное прогнозирование предусматривает выявление:

- общих тенденций развития фехтования в мире;
- изменений правил судейства, материально-технического обеспечения;
- новых методов подготовки и условий соревновательной деятельности.

Решение данных проблем строится на основе анализа экспертных оценок высококвалифицированных специалистов, обобщения опыта фехтовальных школ других стран.

ОТБОР ПЕРСПЕКТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ И КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНД

Ранжирование уровня спортивной силы фехтовальщиков, отбор перспективных спортсменов для подготовки к высшим достижениям и комплектование команд для участия в главных соревнованиях сезона, требуют анализа и сопоставления данных о различных сторонах подготовленности (личностных качествах), среди которых, например:

- спортивный результат и его динамика в последнем периоде подготовки, годовом цикле;
- возраст и состояние здоровья;
- техническая оснащенность, выраженная в составе средств единоборства;
- специальная физическая подготовленность;
- тактическое разнообразие действий и ведения поединков;
- соревновательный опыт; потенциальные возможности роста эффективности специализированной деятельности;
- психическая устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- надежность технико-тактических компонентов соревновательной деятельности в стрессовых ситуациях;
- целеустремленность в достижении результата;
- спортивный авторитет и коммуникабельность с членами команды;
- уровень конкретных показателей подготовленности (технико-тактической, психической и физической) в сравнении с достигнутым предстоящими противниками;
- обучаемость при овладении новыми действиями и тактическими компонентами их подготовки и применения;
- мотивированность к высшим достижениям и др.

Процесс отбора составов сборных команд предусматривает первоначальное составление списков кандидатов в каждом виде оружия по результатам соревнований предшествующего года, в случае необходимости с учетом их распределения по возрастным группам. Количество кандидатов должно превышать в два или несколько раз состав команд в календарных соревнованиях.

Оценка спортивной силы целесообразна, прежде всего, на основе сопоставления результатов участия в серии (3-5) личных турниров, с учетом ранжирования первых восьми (шестнадцати) личных мест в очках или условных баллах (0,5; 1,0; 1,5; 2,0 и т.д.). При их начислении учитывается ранг соревнований по их общественной значимости и, в частности, включая оценку:

- места в системе подготовки;
- уровня квалификации участников;
- участия основных противников;
- близость к главному соревнованию сезона.

На тех же принципах объективизируются оценки результатов боев в командных соревнованиях, а также вводятся отрицательные баллы за выступление ниже запланированного или серию проигрышей в важнейших матчах.

Введение коэффициентов значимости соревнований преследует главным образом педагогические цели, так как служит регулятором усилий спортсменов и тренеров при подготовке к ним, дает возможность тренерам рационализировать установки спортсменам на ведение борьбы и избегать форсирования тренировочных нагрузок к очередному турниру. Это позволяет оптимизировать уровень психической напряженности деятельности в предсоревновательном микроцикле и в самих соревнованиях с учетом планируемого состояния тренированности по этапам и периодам годового цикла.

Для объективизации оценок результатов боев в целях регулирования напряженности тренировок необходимы показатели, характеризующие уровень эффективности усилий по повышению подготовленности на каждом из ее этапов. Такими данными могут быть - выигрыш или проигрыш серии боев и занятое место в контрольных соревнованиях, так как их итоги обобщенно отражают состояние подготовленности фехтовальщиков. Кроме того, процентное соотношение между выигранными и проигранными боями и динамика соотношения между выигранными и проведенными боями (прослеживаемая в микроцикле, на протяжении этапа и периода годового цикла) позволяют иметь суждение об уровне спортивной подготовленности.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Развитие фехтования и ускорение процесса повышения квалификации занимающихся в значительной степени взаимосвязано с рационализацией системы многолетней подготовки юных фехтовальщиков на основе учета возрастной динамики спортивного совершенствования.

В теории и методике юношеского спорта в соответствии с возрастными особенностями физического развития занимающихся научно обоснованы этапы подготовки, позволяющие оптимизировать построение спортивного совершенствования юных фехтовальщиков.

- 1-й этап - предварительная подготовка;
- 2-й этап - начальная спортивная специализация;
- 3-й этап - углубленная тренировка;
- 4-й этап - спортивное совершенствование.

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

Общая тенденция мирового спорта к все более ранним регулярным занятиям затронула и фехтование. При 10-летнем возрасте официального зачисления в детско-юношеские спортивные школы России имеют место экспериментальные попытки формирования системы предварительной подготовки детей уже с семи-восьми лет, в частности через специализированные занятия в общеобразовательных школах.

За рубежом (Франция, Италия, Германия), привлечение детей с семи лет (а в отдельных случаях с 6 лет) к регулярным занятиям в фехтовальных клубах получило распространение уже в 70-е годы. При этом, помимо увеличения числа фехтовальщиков, оно предусматривало создание финансовых резервов для совершенствования подготовки квалифицированных фехтовальщиков и сборных команд, оплаты централизованных сборов и выездов сильнейших спортсменов на соревнования.

Анализ отечественной и зарубежной практики обучения фехтованию детей 7-9 лет показывает, что использование общепринятых специальных упражнений и приемов передвижений (выпада, скачка и выпада и их комбинаций), выполняемых с установками на двигательные параметры взрослых спортсменов и с большой повторностью, приводит нередко к негативным последствиям. В частности у занимающихся появляются болезненные ощущения в коленных суставах и ахилловых сухожилиях, а иногда и травмы голеностопных суставов и пятки впереди стоящей в выпаде ноги.

В качестве основного материала фехтовальной подготовки столь юных занимающихся целесообразно освоение основных положений (боевой стойки, позиций и соединений), передвижений шагами и ознакомление со структурой выпада на основе имитационных упражнений без значительных по объемам повторений. Существенными также являются установки на исключение длинных выпадов, глубоких сгибаний ног в боевой стойке и при передвижениях, чтобы избежать мощных ударных нагрузок на коленные суставы и костносвязочный аппарат голени и стопы впереди стоящей в выпаде ноги.

При использовании облегченного клинка или имитируя его движением руки (коротким прутиком и т.п.) вполне посильно изучение тактической сущности действий, формирование идеомоторных представлений о путях проникновения клинка атакующего сквозь защитный барьер защищающегося.

Изучается минимум базовых средств нападения и защиты с главной целью облегчить овладение ведением боя с характеристиками соревновательной деятельности в избранном виде оружия. Одновременно юный фехтовальщик осваивает маневрирование и сохранение в ходе поединка безопасной дистанции.

При подборе боевых действий и их опробывании обучаемым следует учитывать, что перенос освоенных в уроке действий в условия боя ускорится, если вслед за атаками уколом прямо (ударом по маске) последует ознакомление с атаками переводом (ударами переносом по правому и левому боку), а защиты от атак будут чередоваться с длинным отступлением. По аналогичному принципу целесообразно в дальнейшем связывать изучение в рапире и шпаге атак переводом и атак с одним финтом (в сабле - простых атак и атак с несколькими финтами и выбором сектора нанесения удара).

Подобный подход к начальному обучению позволяет сбалансировать усилия тренера между проблемами освоения техники и тактики, тем более что в 10-11 лет из-за значительности веса оружия и отсутствия достаточных возможностей к управлению им достижение прочных навыков нереально.

В технической подготовке на первый план выходит освоение общей структуры специализированных положений и движений и типовых комбинаций (боевой стойки, начальных и конечных положений вооруженной руки и оружия) при выполнении в упражнениях и в поединках. Не следует также ограничиваться освоением только выпада как основного приема нападения. Обязательным является и выполнение шага и выпада (для фехтовальщиков на саблях комбинаций - выпад и повторный выпад, шаг и выпад и повторный выпад), что позволит постоянно иметь тактические поводы для маневра и применения атак с дальней дистанции.

Тактическая подготовка сосредотачивается на элементарной оптимизации состава действий (как в наступлении, так и в обороне), чтобы преднамеренные действия и ведение боя в неожиданно возникающих ситуациях отражали условия, характерные для фехтовального поединка и вида оружия.

Построение начальной специализации наиболее эффективно с форсированием процесса формирования общего рисунка боя, в котором состав средств и основные тактические компоненты их подготовки и применения напоминают поединки квалифицированных фехтовальщиков. В этом случае тренировка станет основным инструментом диагностики спортивных способностей, так как расширяются возможности занимающихся для их проявлений на основе взаимокompенсаций между различными специализированными навыками и двигательными и психическими качествами.

СОСТАВ СРЕДСТВ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКОВ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

У большинства занимающихся в 13 лет (а иногда и в 12 лет) создается устойчивый рисунок боя, а в 14 лет он стабилизируется за счет возросшего уровня техники владения оружием, быстроты и длины маневрирования. Создаются реальные возможности для оценки состава действий, которым ученики уже владеют. В дальнейшем его сопоставление с другими характеристиками ведения поединков позволяет определить направленность индивидуализации технико-тактического совершенствования и формирования манеры боя с учетом двигательных и психических особенностей занимающихся.

Для рапиристов 11-13 лет характерно преобладание в поединках основных простых атак и атак с действием на оружие с уколом прямо, а так же верхних защит с ответом прямо. Другие моментные разновидности атак (ответные, повторные, на подготовку) носят экспромтный характер. В незначительных объемах используются подготавливающие действия, которые сводятся к игре оружием и имитациям нападений, а также маневрированию с целью сблизиться с противником на дистанцию нанесения укола или удара (отступить и избежать его получения), что приводит к скоротечным поединкам.

Рапиристы 14-16 лет расширяют состав атак за счет атак с финтами, а также выполняемых на подготовку. Увеличивается применение защит и ответов с отступлением, а также в подготовке действий преобладают выжидательные характеристики.

В составе нападений рапиристов 17-19 лет появляются комбинированные атаки, оптимизируется соотношение между разновидностями атак (простыми, с финтами, с действием на оружие). Увеличиваются объемы ответных и повторных атак уколом прямо и переводом. Имеет место также преднамеренно-экспромтное выполнение атакowych комбинаций. В действиях обороны увеличивается применение круговых защит. В больших объемах применяются ложные нападения, а маневрирование приобретает многоцелевую направленность - овладения инициативой в поединке, подготовку контратак, вызов нападения на подготовку.

Вместе с тем, неизменным у юных рапиристов на возрастных этапах остается количественное соотношение между нападениями во внутренний и наружный секторы (объемы уколов во внутренний сектор в три раза превышают уколы в наружный), объемы применения верхних прямых защит, нападений с выпадом (шагом вперед и выпадом).

У шпажистов на этапе начальной специализации характерно использование в поединках простых атак с выпадом и "стрелой" уколом прямо и переводом в туловище, верхних прямых защит с ответом прямо, контратак уколом прямо в туловище и руку сверху.

В боях на шпагах этапе углубленной тренировки присущи основные и повторные простые атаки, контратаки прямо и переводом в туловище и плечо, применение ремизов уколом прямо и переводом. Отмечается чередование верхних прямых и полукруговых защит с ответом прямо в туловище и плечо. Предпочтительны атаки с действием на оружии уколом прямо, в малых объемах имеют место атаки с одним финтом. Однако низка при этом целевая точность уколов из-за неадекватных оценок длины атак и контратак.

На этапе спортивного совершенствования у шпажистов отмечается значительное число нападений в предплечье, атак на подготовку и повторных атак уколом в туловище и руку, контратак с оппозицией уколом в туловище и руку.

У фехтовальщиков на саблях 12-13 лет превалируют простые атаки ударом по маске и попытки применить атаки с несколькими финтами (выполняемые с шагом и выпадом), контратаки ударом по руке в наружный сектор с отступлением. Основу обороны составляют 3-я и 4-я экспромтные защиты с выбором и 5-я защита преднамеренная. Кроме того, имеют место серийные перемещения по дорожке в целях маневрирования.

В 14-16 лет саблисты атакуют преимущественно используя комбинации передвижений (выпад + выпад, шаг или скачок вперед и выпад + выпад), оборонительные комбинации из контратаки и защиты с ответом. Кроме того, в составе действий постоянное применение имеют:

- атаки на подготовку ударом по маске;
- атаки с парированием контратаки противника по ходу сближения;
- обобщающая 4-я защита с ответом по маске;
- маневрирование.

На этапе спортивного совершенствования фехтовальщики на саблях владеют:

- комбинациями атак с вероятностным завершением;
- ответными атаками с финтами и выбором сектора;
- комбинациями оборонительных действий (защиты и контратаки);
- нападениями уколом из положения "оружие в линии";
- оборонительными подготавливающими действиями;
- нижними защитами;
- ударами в контртемпе.

Вместе с тем, у фехтовальщиков на саблях всех возрастных категорий зарегистрированы практически аналогичные количественные соотношения между простыми атаками и атаками с финтами, защитами с ответом и контратаками, так как взаимозависимость данных действий составляет основу формирования тактики ведения поединков.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА В СТРУКТУРЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Компонентом технической подготовки фехтовальщиков является специализирование двигательных качеств. В частности, стартовая быстрота движений в сочетании с правильной техникой маневрирования обеспечивает фехтовальщику возможность успешно перемещаться по дорожке и применять основные атаки. Специализирование силы мышц (ног, спины) ускорит освоение повторных и ответных атак.

Известно, что физическое утомление негативно влияет на технику передвижений и точность уколов в многоступенчатых соревнованиях. Эти показатели лимитируются выносливостью к продолжительным динамическим и статическим напряжениям мышц.

Тактические умения действовать внезапно во многом обеспечиваются скоростно-силовыми возможностями спортсмена. В то же время низкий уровень гибкости, подвижности суставов (в частности плечевого и тазобедренного) может существенно осложнить освоение типовых положений боевой стойки в колющих видах оружия и вызвать появление ошибок при изучении техники (неправильное положение вооруженной руки, профильность туловища), резко снизить точность уколов.

Результативность действий в соревнованиях и тактика ведения поединков взаимосвязаны с физической подготовленностью у юных спортсменов. В частности, быстрота передвижений шагами вперед и назад у подростков 10-13 лет взаимосвязана с показателями выполнения прыжково-беговых упражнений. При этом значительное влияние двигательных качеств на успешность ведения поединков у начинающих фехтовальщиков объясняется узостью состава действий и тактических компонентов их применения в соревнованиях, не позволяющего столь юным участникам успешно противодействовать физическому превосходству противников.

Ощутимое влияние физических качеств на результативность действий фехтовальщиков на этапе начальной специализации порождает серьезную проблему, связанную с оценкой способностей юных спортсменов при их переходе в учебно-тренировочные группы ДЮСШ. Ибо выделение спортсменов с более высокими результатами в своей возрастной группе (обусловленным превосходством в физическом развитии) может уменьшить внимание к тем, кто наделен способностями к тактическому обыгрыванию и точным идеомоторным представлениям, но не может их реализовать при отставании в развитии двигательных качеств. У подобных спортсменов возможно снижение интереса к занятиям фехтованием из-за отрицательных эмоций, часто возникающих после проигрыша серий поединков, соревнований. Именно поэтому фехтовальщики, склонные к тактическому обыгрыванию и единоборству оружием (в рапире это выражено в проникновении через защитный барьер противника), нуждаются в педагогической опеке из-за их перспективных устремлений при освоении тактики ведения боя.

Процесс овладения техникой ведения поединков на разных этапах подготовки юных фехтовальщиков регламентируется уровнем определенных двигательных реакций и воздействием сенситивных периодов их развития, так как совершенствование разновидностей действий нападения и защиты обусловлено прежде всего специализированностью сложных реакций.

Прослеживая особенности взаимосвязей между результативностью действий и показателями двигательных реакций, можно убедиться, что на этапе начальной специализации едва различима параллель между реакцией выбора и результативностью защит с ответом, атак с финтами и контратак. С повышением технико-тактической подготовленности увеличивается воздействие психомоторных качеств на результативность действий в поединке. Так, уже на этапе углубленной тренировки, быстрота и точность дифференцировочных реакций опосредуют результативность атак с финтами и атак с действием на оружие, увеличение объема ложных нападений и защит с ответом. Следовательно, фехтовальщики с коротким временем дифференцировочных реакций и малым количеством ошибок в точности реагирования имеют более высокую результативность атак с финтами, атак с действием на оружие и защит с ответом.

По мере повышения технико-тактического уровня более важным становится дифференцирование внезапно появляющихся сигналов, быстрота реакции выбора. Причем по этим показателям установлены отчетливые различия между фехтованием

на саблях и фехтованием на рапирах и шпагах. Так, в поединках саблистов более значимо представлены взаимосвязи реакций выбора с разновидностями нападений. В фехтовании же на рапирах и шпагах, где атаки с выбором представляются трудновыполнимыми, данные связи между компонентами соревновательной деятельности становятся заметными только у рапиристов 18-19 лет.

Вероятностное прогнозирование в подавляющем большинстве отмечено при выполнении преднамеренных действий. В свою очередь, действия экспромтные чаще всего не опосредованы вероятностной моделью, учитывающей последовательность действий противника, и потому в большей мере зависят от быстроты двигательных реакций. Таким образом, тактика ведения поединков, построенная на прогнозировании действий противников независимо от возраста и квалификации фехтовальщика всегда имеет основой опережающую подготовку к появлению более вероятного действия.

ТИПОВАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ И ТАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ

Выбор последовательности освоения разновидностей действий по возрастным этапам основывается прежде всего на учете сложности их двигательного компонента. При этом в каждом виде оружия из-за различий в характеристиках двигательных действий имеет место своеобразие при оптимизации последовательности их освоения. Так, например, контратаки в фехтовании на шпагах и саблях, являясь обязательными компонентами системы обороны, осваиваются практически параллельно с изучением защит и ответов. В свою очередь, в фехтовании на рапирах, спортсмены начинают изучать контратаки только после достаточно прочного освоения прямых верхних защит с ответом.

Обучение атакам целесообразно начинать с основных атак, учитывая затем их следующие характеристики:

- простые атаки;
- атаки с финтами;
- атаки с действием на оружие;
- атаки комбинированные.

Далее необходимо переходить к обучению повторным атакам, ответным атакам, атакам на подготовку. Параллельно с обучением атакам осваиваются и защиты с ответом, конкретные контрзащиты и простые контрответы. Затем приступают к обучению защитам с выбором, защитам обобщающим, ответам с финтами, контрответам с финтами.

Освоение встречных нападений целесообразно в следующей последовательности:

- контратаки на начало атаки;
- контратаки на удлинение атаки;
- ремизы;
- нападения уколом из положения "оружие в линии".

Учитывая степень готовности спортсменов к выполнению действий и особенности реакций, целесообразно обучение разновидностям действий строить в такой последовательности:

- преднамеренные обусловленные действия;
- преднамеренные действия с выбором;
- экспромтные действия с выбором;

- преднамеренные действия с переключением;
- экспромтные действия с переключением;
- преднамеренно-экспромтные действия с переключением.

Оптимизация последовательности освоения разновидностей действий основана на учете неравномерности развития сенсомоторных реакций. Ибо по мере взросления подростка наивысших значений вначале достигают показатели простой двигательной реакции (лежащей в основе выполнения обусловленных действий), затем дизъюнктивной и в дальнейшем дифференцировочной - более сложных видов двигательных реакций (опосредующих качество действий с выбором и переключением).

Освоение тактических умений проходит эффективнее при соблюдении такой последовательности:

- умение различать сектор для нападения;
- умение различать направление нападения противника (данное положение целесообразно в сабле и шпаге, в рапире же начинают с защит с выбором, а затем переходят к уколам в открывающий сектор);
- умение различать простое нападение от нападения с финтами или значительной длины;
- умение переключаться от нападения к защите, от подготовки к нападению, от одного нападения к повторному нападению, от защиты к нападению, от защиты к повторной защите (в сабле переключение от нападения в один сектор к нападению в открывающийся сектор опережает другие умения).

Изложенная последовательность освоения тактических умений является лишь принципиальной и определяет целесообразность акцентирования внимания на каждом из них в тренировочном процессе, учитывая при этом вид оружия и индивидуальные характеристики занимающихся.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВИДАХ ФЕХТОВАНИЯ

Обучение фехтованию должно включать направленность на овладение адекватной избранному виду оружия системой боя, а так же характеристик соревновательной деятельности сильнейших спортсменов. Причем подобный подход к оснащению средствами ведения боя и технико-тактическому совершенствованию юных фехтовальщиков не противопоставляется индивидуализации подготовки с учетом их двигательных и психических качеств, склонностей к применению излюбленных действий.

В фехтовании на рапирах в связи с ограниченной поражаемой поверхностью и фактором тактической правоты атак и ответов (при одновременных взаимных уколах) особо важны умения проникать клинком сквозь защитные барьеры противника, учитывая его защитные реакции и пространственно-временные параметры перемещения оружия и изменения дистанции. В свою очередь построение обороны основывается на разнообразии направлений защитных движений оружием.

В боях на рапирах применение действия нападения и защиты проходит при постоянно изменяющейся дистанции и помехах, создаваемых оружием и внезапными уклонениями. Данные условия определяют высокие требования к технической правильности действий клинком в связи с проблемами достижения точности уколов.

Ибо технический брак часто приводит к промахам и недействительным уколам даже при выполнении тактически адекватных действий.

В фехтовании на саблях невелик объем взаимодействий клинками и практически нет проблемы целевой точности нанесения ударов, но исключительно высоки требования к пространственно-временным параметрам движений, соотношению между альтернативными действиями. Именно поэтому основными компонентами тактики ведения боя являются чередование альтернативных действий и, в частности:

- простых атак и атак с серией финтов;
- контратак и защит с ответом в отступлении;
- двухступенчатых комбинаций действий нападения и защиты;
- разновидностей комбинаций приемов маневрирования.

В фехтовании на шпагах выделяется стремление спортсменов опережать действия противников на основе точной оценки микроинтервалов времени и пространственных положений клинков при их взаимоперемещениях. Данное положение обусловлено широкими возможностями нанесения уколов в руку и впереди стоящую ногу, применения разновидностей контратак и ремизов (определяющими необходимость подготавливающего единоборства клинками), совмещения нападений и оппозиций от встречных уколов.

Практическая реализация установок на формирование системы боя, присущей избранному виду фехтования, окажет существенное влияние на последовательность освоения разновидностей действий и тактических компонентов их подготовки и применения.

УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ С ОРИЕНТАЦИЕЙ НА ВЫСШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВКИ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Цикличность построения тренировки, в особенности ее периодизация, базируются на биоритмических закономерностях жизнедеятельности организма. Тренировочные циклы могут быть четырех разновидностей: микроцикл (чаще всего недельный), мезоцикл (этап, период тренировки), макроцикл (год) и мегацикл (четыре года).

I. Подготовительный период включает пять этапов:

- функциональной и физической подготовки (4 недели);
- технической подготовки (4 недели);
- технико-тактического совершенствования (4 недели);
- формирования соревновательной деятельности (4 недели);
- двигательной и психической реабилитации (2 недели).

II. Основной период включает пять этапов:

- совершенствования соревновательной деятельности (4 недели);
- контрольных соревнований (9 недель);
- двигательной реабилитации и психической разрядки (2 недели);
- модельных соревнований (3 недели);
- главных соревнований (8 недель).

III. Переходный период состоит обычно из трех этапов:

- вывода из спортивной формы (2 недели);
- отдыха и лечебных мероприятий (3 недели);
- восстановления двигательной кондиции.

При планировании годового цикла определяются:

- общие объемы тренировки, а также по этапам и периодам (в часах);
- объемы физической и специальной подготовки (в часах);
- количество дней тренировки и тренировочных занятий, дней и часов соревнований;
- количество индивидуальных уроков у тренера (и их продолжительность в часах);
- количество тренировочных боев на результат и боев в официальных турнирах.

Подготовка фехтовальщиков в четырехлетних (многолетних) циклах должна предусматривать:

- динамику объемов тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности;
- количественные показатели применяемых средств по годам тренировки;
- выполнение нормативных требований по совершенствованию состава средств ведения поединков, физических и психических качеств и надежности их проявлений;
- повышение (сохранение уровня) спортивных результатов.

Направленности подготовки спортсменов к высшим результатам в главных соревнованиях служит ранжирование значимости основных соревнований годового цикла, учитывающее следующие требования:

- расположение основных соревнований в годовом цикле - подчиняется задаче достижения спортивной формы к главным соревнованиям;
- объемы соревновательных боев - должны быть взаимосвязаны с динамикой тренировочных нагрузок;
- количество соревнований и соревновательных боев на каждом этапе - регламентируется с учетом индивидуальных характеристик спортсменов (стаж занятий, квалификация, подготовленность и т.д.);
- нагрузки и напряженность поединков главного соревнования - моделируются на этапах контрольных и модельных соревнований.

Рациональное распределение соревновательных нагрузок в годовом цикле является основой целесообразного управления процессом подготовки к главному соревнованию года, позволяет достичь высокого уровня адаптации организма к предстоящим нагрузкам и повысить технико-тактическую подготовленность.

Разделение годового цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность тренировочного процесса, концентрирующая усилия тренеров и спортсменов на одной из многих сторон подготовленности. При этом тренировки, как правило, являются многокомпонентными по составу средств и решаемым в них задачам. Исключение составляют лишь первые несколько занятий годового цикла (обычно не более месяца), а также проводимые в переходном периоде из-за их полного или преимущественного насыщения средствами физической подготовки.

Следовательно, фехтовальщики, подготовка которых нацелена на высшие достижения, почти весь год используют специализированные средства тренировки, прежде всего занимаются технико-тактическим совершенствованием и боевой практикой, а также на протяжении 9-10 месяцев участвуют в официальных соревнованиях.

Именно соревнования, в числе которых 5-7 престижных, зачетных или отборочных, с необходимостью показать в них планируемый или желаемый результат, определяют содержание подготовки к каждому из них и суммарно к главному соревнованию годового цикла.

Учитывая полисоревновательные характеристики годового цикла

квалифицированных фехтовальщиков (15-25 соревнований в год, в том числе 30-40 дней участия в них с объемом от 250 до 400 поединков), ведущее место занимает повышение технико-тактического уровня на основе оптимизации состава средств ведения поединков и тактических компонентов их подготовки и применения, специализирования проявлений двигательных и психических свойств спортсменов и их индивидуализации (рис. 14).

Основное педагогическое содержание подготовки фехтовальщиков на этапе спортивного совершенствования



Рис. 14.

Совмещение задач непрерывного технико-тактического совершенствования и повышения (сохранения, восстановления) функциональной подготовленности (имея в виду как двигательный аппарат, так и психическую сферу) достигается объединением микроциклов перед ответственным соревнованием в единую систему. В ней распределение нагрузок внутри каждого микроцикла и между ними (помимо реализации общей направленности тренировки к главному соревнованию года) подчинено задаче обеспечения успешного выступления в предстоящих соревнованиях, в том числе и за счет коррекции объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния спортсмена.

Распределение нагрузок в недельных циклах подчинено также моделированию условий крупных соревнований, с обычной для них двухдневной (личные турниры)

или трехдневной (личные и командные чемпионаты) продолжительностью. Имеет место и четырехдневное соревнование (первенство мира) с перерывом между личным и командным первенствами. Учитывая это, оптимальным является микроцикл с пятью днями специальной тренировки, разделенными между собой на две части (два и три дня) днем физической подготовки, и ограниченным использованием физических упражнений (обычно в утренние часы) в седьмой (выходной) день (в условиях сбора).

Средства физической подготовки дополнительно используются и в другие дни, параллельно со специальной подготовкой. Служат они в этом случае преимущественно реабилитационным или профилактическим целям, предупреждению возможных перегрузок психической сферы фехтовальщика.

При подобном построении годичного цикла, графическое его изображение напоминает холмообразно расположенную спираль, вершинами которой являются соревнования с высоким уровнем значимости планируемых результатов. Количество и содержание микроциклов при этом лимитируется продолжительностью подготовки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годичного цикла. По своему построению микроциклы могут быть втягивающими, ударными, подводящими.

Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Соблюдение данных положений наиболее важно в боевой практике и индивидуальных уроках. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых схваток, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к спортсмену в соревнованиях.

Высокая моторная плотность частей тренировок и серий боев необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировки.

В дроблении тренировок на высокоинтенсивные серии боев и части индивидуального урока нуждается в основном психическая сфера фехтовальщика, так как повышение уровня специализированности анализаторных систем (психических качеств) и надежности их проявлений в экстремальных условиях соревнований, быстрее и реальнее достижимо благодаря ударным нагрузкам (близким к предельным по напряженности). Ибо повышение требований преимущественно за счет увеличения длительности занятий чревато возникновением монотонии и психических перегрузок.

Содержание и чередование микроциклов зависит от периодов и направленности тренировочного процесса. Микроцикл по характеру нагрузок может иметь направленность повышения, поддержания и снижения их уровня. Наиболее сложны по построению микроциклы при непосредственной близости к соревнованиям и включающие участие в них. Поэтому представляется правомерным выделить три разновидности микроциклов: предсоревновательный, соревновательный и послесоревновательный.

Предсоревновательный микроцикл тесно связан с соревновательным. Повышение, поддержание нагрузки или ее снижение в данном микроцикле связано с состоянием

тренированности. При наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности целесообразен микроцикл с высокими тренировочными нагрузками. При достижении тренированности нагрузки должны носить поддерживающую направленность. В случае достижения спортсменом оптимального состояния перед соревнованиями уместно предложить разгрузочное построение предсоревновательного микроцикла.

Соревновательный микроцикл строится с учетом режима предстоящих соревнований и может включать не только соревновательную, но и дополнительную тренировочную нагрузку. В практике участия фехтовальщиков в крупнейших соревнованиях успешно используются тренировочные индивидуальные уроки, самостоятельные и парные упражнения. Применяемые средства носят обычно технико-тактическую направленность. Но иногда необходимость проведения тренировочных занятий в соревновательном микроцикле вызывается чрезмерным или недостаточным нервно-эмоциональным возбуждением спортсмена и тогда обычно они имеют регулирующую направленность.

Построение послесоревновательного микроцикла может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в периоде тренировочного цикла и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.

Чем выше уровень подготовленности (больше стаж занятий спортом, старше спортсмен), тем чаще должна меняться направленность микроциклов (повышения, поддержания или снижения нагрузки). Чем ниже квалификация (чем меньше стаж занятий спортом, чем моложе спортсмен), тем длительнее могут быть микроциклы повышения и поддержания нагрузки и реже микроциклы снижения нагрузки. Частота и величина изменений нагрузок в микроцикле и на этапе тренировки имеют такую же зависимость.

Рациональным планированием нагрузок в годичном цикле, а также при построении тренировки к ответственным соревнованиям, оптимизируется управление динамикой подготовленности.

Таким образом, соревнования являются опорным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления подготовкой фехтовальщиков высшей квалификации. В свою очередь, из-за насыщенности соревнованиями превалирует многокомпонентность в содержании тренировок на каждом из этапов и периодов, а также их направленность на повышение (сохранение) общего технико-тактического уровня и функциональной базы подготовленности. В этом случае создаются оптимальные предпосылки для построения заключительного этапа подготовки и высших достижений в главном соревновании годичного цикла.

СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Состав действий и тактические компоненты их подготовки и применения.

В тренировочных поединках и соревнованиях идет непрерывный процесс испытания собственной доктрины спортсменов, приводящий к поиску и реализации наиболее эффективных средств для каждого вида оружия, подготовке к единоборству с различными противниками.

В связи с многокомпонентностью процесса формирования состава действий и тактики ведения поединков у фехтовальщиков (включающего естественный их отбор в ходе тренировочных боев и соревнований), отсутствие управления оснащением спортсменов нередко вызывает излишнюю приверженность к определенным действиям и тактическим вариантам построения поединков.

Для оснащения спортсменов средствами ведения боя и роста результативности их использования в поединках необходим учет количественных и качественных характеристик применения действий, предусматривающий задания на этапы и циклы подготовки. В них должны найти отражение как важнейшие технико-тактические положения фехтования на определенном виде оружия (воплощенные в типовых действиях, специализированных умениях, тактических моделях построения поединков) так и индивидуальные склонности спортсменов.

Планирование технико-тактического совершенствования должно включать:

- совершенствование приемов и действий, представляющих основу фехтования на каждом виде оружия (простых атак, атак с финтами и действием на оружие, контратак, защит и ответов, ремизов);

- освоение новых движений оружием, передвижений, определенных сочетаний приемов;

- улучшение качественных характеристик выполнения приемов (амплитуда финтов и отбивов, координация движений в уколах и отбивах, оппозиции и точность уколов, мощность батманов и захватов);

- освоение отдельных боевых действий нападения, защиты, подготовки, применение их в поединках;

- достижение определенного соотношения между объемами применения разновидностей атак (простых, с финтами, действием на оружие), различных моментных характеристик их применения, средств противодействия атакам (контратак и защит) или ответам (ремизов и контрзащит);

- увеличение или уменьшение объемов использования подготавливающих действий, изменение соотношения между их разновидностями;

- увеличение или уменьшение общей продолжительности боев;

- совершенствование тактических умений, основанных на проявлениях двигательных реакций, свойств внимания, памяти, мышления;

- совершенствование тактических умений, выраженных в адекватном выборе и применении взаимозаменяемых действий в типовых ситуациях;

- использование в боях различных дистанций, положений оружия в боевой стойке, моделей единоборства с противником (позиционно или маневренно, скоротечно или выжидательно, наступательно или оборонительно);

- применение подготавливающих действий в целях разведки, маскировки вызовов;

- совершенствование нападений в определенные секторы поражаемой поверхности, изменение соотношения в объемах нападений по секторам;

- совершенствование поведения спортсмена в боях с учетом психологических аспектов единоборства;

- освоение средств и методов саморегуляции, вариантов специализированной разминки.

Ускорению процесса обогащения спортсмена боевым опытом служит опробывание широкого состава действий, в особенности их тактических разновидностей в каждом виде оружия. Подобная направленность тренировки позволит спортсмену при возникновении в боях разнообразных ситуаций точно оценивать их тактическую сущность и манеру единоборства противника, преднамеренно выбирать и выполнять адекватное ситуации действие.

Выявление индивидуальных психофизических характеристик спортсменов, средств наиболее эффективного их проявления в боевых действиях и моделях построения боев, позволяет поставить необходимые педагогические задачи на оснащение спортсменов и конкретизировать планирование тренировки.

Подбор действий и тактических компонентов их применения с учетом индивидуальных склонностей спортсменов. При высокой атакующей активности фехтовальщика особое внимание следует уделить количественному соотношению между разновидностями атак - простыми, с финтами, с действием на оружие. Это позволит произвольно чередовать применение взаимоисключающих способов нападения, затрудняя противникам предугадывание собственных намерений. Затем повышению эффективности применения атак послужит преднамеренное варьирование их длины, быстроты и ритма выполнения. Важно также освоить их завершение в различные секторы поражаемой поверхности противников.

Самостоятельное значение имеет применение в целях разведки и маскировки ложных атак.

Важную роль играет освоение не только преднамеренного, но и преднамеренно-экспромтного выполнения атак, позволяющее варьировать их длину и способы реализации тактической задачи в зависимости от реакций противников на стартовую часть нападений. Усилению эффективности атак спортсменов послужат также вызовы противников на применение контратак (атак на подготовку) для их парирования и нанесения ответа.

В тренировке фехтовальщиков, склонных к широкому применению контратак, целесообразно первоначально освоить совмещение контратак с отступлением различной длины, затем со сближением. В дальнейшем следует разнообразить их завершение по секторам нанесения уколов (ударов), применять оппозиции. Более сложным является учет моментных параметров выполняя контратаки - на стартовую фазу атаки противника или на ее удлинение (повторную атаку). Параллельно расширяется круг средств для маскировки контратак использованием разнонаправленного маневра, ложных контратак, ложных защит.

Осваиваются вызовы противников на применение атак с финтами и действием на оружие, длинных нападений, которые относительно легко опередить контратакой. Обязательно должны быть освоены простые атаки и атаки с действием на оружие, применение которых вынудит противников сохранять в бою дальнюю дистанцию, что облегчает задачу опережения его атак применением контратаки.

Важным дополнением является овладение атаками на подготовку, преднамеренными комбинациями защит, с контратаками тактически взаимозависимых.

Фехтовальщики, склонные к применению защит и ответов, обязательно осваивают разновидности прямых и круговых защит, верхних и нижних. Сопутствующими действиями являются вызовы нападений противников в определенные секторы, вызовы со сближением, длинные сближения с целью прижать противника к линии границы поля боя. Применение ложных атак позволяет маскировать последующие защиты и ответы. Исключительно важно использование ложных контратак, разнообразие положений оружия перед началом схваток, вынуждающих противников к применению атак с ограниченной длиной, которые легче парировать, чем контратаковать.

Совершенствуются комбинации защит (верхних и нижних, прямых и полукруговых, круговых и полукруговых), атаки после ложных защит с отступлением.

Особое значение имеет применение ответных уколов (ударов), завершаемых в различные секторы, с оппозицией, действия в завязках и ближнем бою. В связи с этим овладение техникой действий в ближнем бою должно быть самостоятельной педагогической задачей.

Целесообразно опробование как позиционного, так и маневренного боя на дальней дистанции.

При приверженности фехтовальщиков на шпагах к уколам в кисть руки целесообразно освоение простых атак и контратак уколом в руку с углом, с оппозицией в различные секторы, атак в стопу, повторных нападений в предплечье и бедро. Обязательно выполнение вызовов противника на контратаку уколом в руку с целью парировать нападение, контрзащит и контрответов, уверенное ведение завязок.

Приверженность фехтовальщиков к нападениям в различные секторы вызывает необходимость освоения действий последующих намерений, атак и ответов с выбором сектора нападения в ходе их выполнения.

Фехтовальщики, склонные к освоению действий, основанных на проявлениях простой двигательной реакции, наиболее успешно ведут маневренные и выжидательные бои на дальней дистанции с преимущественным использованием подготовок без угрозы нанесения (получения) укола (удара). Боевые действия таких спортсменов, как правило, первого намерения, выполняемые с предельной быстротой и длиной. Очень важно, чтобы они владели определенным составом хорошо освоенных средств, для их успешного чередования неожиданно для противника.

Фехтовальщики, склонные к освоению действий, основанных на проявлениях дилеммных реагирований, относительно легко переносят их в различные ситуации, используя при этом подготавливающие действия. Применение действий в условиях взаимоисключающего выбора создает возможность успешного единоборства в неожиданных ситуациях, позволяет вступать в схватки со сравнительно небольшим объемом тактической информации о намерениях противников и вести поединки не только на дальней, но и на средней дистанции. Освоение подготавливающих простых атак, контратак и ответов создает благоприятные условия для результативного применения атак и ответов в открывающийся сектор, защит с выбором.

Для фехтовальщиков, склонных к применению действий, основанных на проявлениях дифференцировочных реакций с переключением на другие действия по ходу их выполнения, характерны высокая двигательная активность, форсирование действий противника. Ведение подобных поединков, носящих преимущественно наступательный и скоротечный характер, требует хорошей технической подготовленности, уверенного владения контрзащитами и контрответами, освоения многоактных схваток, ближнего боя. Исключительно важно оснащение спортсменов действиями последующих намерений, особенно в преднамеренно-экспромтном выполнении.

Склонность к ведению скоротечных поединков предопределяет оснащение атаками, простыми и с действием на оружие, завершаемыми повторной простой атакой или парированием контратаки по ходу сближения с противником. Для ведения скоротечных поединков обязательно умение вести бой, сближаясь с противником и применяя защиты с ответом, атаки на подготовку противника. В составе ложных действий наибольшее применение получают действия с угрозой нанесения укола (удара), позволяющие достичь тактического контакта с противником и ускорить поединок.

Для ведения длительных боев, успешного единоборства в последнюю минуту боя при преимуществе в счете, необходимо устойчивое владение комплексом оборонительных действий. Важно разнообразить маневрирование и проявлять высокую бдительность при малом объеме ложных действий, использовать движения оружием при вызовах нападений в определенный сектор и отвлечения внимания противника от намерений атаковать и контратаковать. Обязательно овладение тактическими разновидностями защит. Попытки ответов должны произвольно чередоваться с контратаками, а широкое применение простых атак создает условия боя на значительной дистанции, что облегчит адекватный выбор действий.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Многофакторность соревновательной деятельности создает трудности при выявлении спортивных способностей. Однако, в наибольшей мере это относится к определению уровня овладения компонентами подготовленности, а также к оценкам состояния спортсменов по этапам и периодам тренировочного процесса.

Педагогический контроль включает в основном тестовые упражнения и наблюдения за боевой практикой. Полученные результаты наблюдений следует оценивать с учетом их узко избирательной направленности, охватывающих лишь часть технико-тактических средств и психических свойств спортсменов, тем более применительно к фехтованию на избранном виде оружия. Однако отдельные двигательные упражнения и аппаратные тесты достаточно информативны для педагогического контроля, позволяют определять направленность освоения базовых средств ведения боя и возможности их соревновательного применения.

Регистрация операционных показателей тренировочной и соревновательной деятельности фехтовальщиков позволяет конкретизировать установки на совершенствование важных сторон подготовленности, особенно относящихся к управлению деятельностью спортсменов в соревнованиях. Проведение подобной работы требует от специалиста определенных знаний и навыков, так как владение средствами и методами педагогического контроля концентрированно выражает уровень профессионально-педагогической квалификации тренера и его опыт.

Реальность и сроки достижения фехтовальщиком определенных рубежей в технико-тактическом совершенствовании и спортивных результатах зависят от объема и точности информации, которыми располагает тренер об учениках. Причем, наибольший объем сведений об эффективности учебно-тренировочного процесса тренер должен черпать из собственных наблюдений. Поэтому первостепенное значение приобретает способность выполнить адекватную ситуации педагогическую оценку, а затем сделать из нее выводы, позволяющие дать ученику нужный совет, улучшить подбор средств и методов тренировки.

Несмотря на субъективный характер подобной работы, ее эффективность в деле совершенствования технико-тактической подготовленности, индивидуализации оснащения спортсменов может быть достаточно высокой.

При оценке проведенных боев первоначально достаточно знать, применяет ли спортсмен изучаемые средства, использует ли полученные знания и насколько точно ориентируется в типовых ситуациях.

Наблюдение за соревновательной деятельностью

В процессе изучения боевой практики фехтовальщиков педагогическому анализу могут быть подвергнуты многие стороны их соревновательной деятельности и, в частности:

- 1) объемы применения типовых действий - простых атак, контратак, защит и ответов, ремизов, атак с финтами и атак с действием на оружие;
- 2) объемы применения определенных комбинаций действий;
- 3) качественные характеристики выполнения приемов, такие как амплитуда финтов и отбивов, координация движений в уколах (ударах) и отбивах, точность уколов (ударов), сила батманов и захватов, применение оппозиций, параметры передвижений;

4) особенности применения отдельных боевых действий нападения, защиты, подготовки;

5) соотношение между объемами применяемых разновидностей атак (простых, с действием на оружие, с финтами) и средств противодействия атакам (контратак и защит) и ответам (ремизов и контрзащит);

6) объемы использования подготавливающих действий, а также соотношение объемов применения их разновидностей;

7) общая продолжительность боев;

8) проявления определенных специализированных умений, основанных на скорости двигательных реакций, свойствах внимания, памяти, мышления;

9) проявления отдельных физических качеств, выраженных в стартовых характеристиках выполнения передвижений, выпада, "стрелы" и их комбинаций;

10) проявления специализированных тактических умений, выраженных адекватным выбором и применением боевых средств в определенных ситуациях;

11) характеристики использования в боях различных исходных положений оружия, дистанций, моделей взаимодействия с противником (позиционно или маневренно, скоротечно или выжидательно, наступательно или оборонительно);

12) особенности подготовки отдельных действий (использование средств разведки, маскировки, вызовов);

13) объемы и результативность нападений в определенные секторы поражаемой поверхности;

14) особенности боевого поведения спортсменов с учетом психологических аспектов единоборства;

15) особенности воздействия средств и методов саморегуляции, специализированной разминки.

Для составления индивидуальной характеристики стиля боя фехтовальщика важно знать следующее:

1) что является ведущим - наступление или оборона?;

2) какова наиболее приемлемая дистанция?;

3) каково типичное исходное положение оружия: верхняя или нижняя позиция, движущийся клинок;

4) какая тактика предпочтительней для конкретного спортсмена (излюбленные действия или ведение боя в зависимости от особенностей противника), предпочитает борьбу оружием или ее избегает; имеет ли специфические показатели ведения боя (сближения, повороты, приседания, подсакивания); какой характер носят подготовки (циклический или одиночный) и каким образом выполняются (без угрозы, с угрозой нанесения укола или удара)?;

5) каков характер реагирования на неожиданные действия и степень быстроты переключений?;

6) проявляются ли индивидуальные особенности спортсмена в различных ситуациях боя (в начале боя, в борьбе за последний укол или удар, на линии границы, в течение последней минуты боя, при нечетком судействе и т.д.)?;

7) какие секторы поражаемой поверхности наиболее часто подвергаются нападению (внутренний или наружный, стопу, руку, маску)?;

8) какие особенности защитного репертуара (использование конкретных или обобщающих, верхних или нижних защит)?;

9) каковы особенности ведения ближнего боя?

Для составления индивидуальных характеристик оснащенности спортсменов средствами ведения поединков эффективно используются видеозапись и нотационная регистрация деятельности в тренировочных боях и соревнованиях.

Анализ нотационных материалов и видеозаписи дает объективные показатели оснащенности фехтовальщиков определенными навыками, достигнутого соотношения в составе действий, а также сравнительные данные объемов атак и результативности их применения. Могут быть также получены важные характеристики тактической деятельности, отражающие особенности построения боев, поведения в конкретных ситуациях и др.

Определение уровня освоения специальных умений

В процессе подготовки квалифицированных фехтовальщиков целесообразно использовать упражнения, помогающие определять:

- 1) точность реагирования спортсмена при выполнении действий с выбором и действий с переключением по ходу их выполнения;
- 2) точность пространственно-временных предвосхищений при выполнении действий нападения и защиты;
- 3) устойчивость к помехам в деятельности анализаторных систем;
- 4) качество выполнения обусловленных действий, основанных на проявлениях быстроты простой двигательной реакции.

Педагогический контроль осуществляется в процессе индивидуальных уроков (парных упражнений). Результаты работы с тренером фиксируются визуально и сравниваются с индивидуальными показателями спортсменов на различных этапах подготовки.

Точность реагирования спортсменов в ходе выполнения действий с выбором и переключением определяется по соответствию действий спортсмена возникающей ситуации.

Точность пространственно-временных предвосхищений спортсменов определяется соответствием параметров дистанционных и моментных характеристик движений оружием и передвижений в схватке.

Качество обусловленных действий, основанных на быстроте простой двигательной реакции, определяется визуально в сравнении с предшествующими оценками достигнутого уровня техники движений оружием и передвижений.

При выполнении действий с максимальной быстротой фиксируется технический брак, проявляющийся в искажении спортсменами техники движений оружием и передвижений; перенапряжении мышц вооруженной руки и шеи; наличии предсигналов и лишних движений; в несоблюдении исходных положений оружия, туловища, ног.

В ходе тренировочной работы для сопоставления оценок техники передвижений, атак с выпадом, скачком и выпадом, "стрелой" целесообразно использовать кино съемку и видеозапись боев сильнейших мастеров. Быстрая или замедленная видеоманитофонная запись боев позволяет анализировать технику действий спортсменов, сравнивать полученные данные с результатами педагогических наблюдений за качеством боевых движений фехтовальщиков.

Для контроля за специализированностью проявлений простых двигательных реакций используется ряд упражнений.

1. Дистанция ближняя. Соединение верхнее нейтральное. Клинки должны слегка соприкоснуться. Финты туловищем и различные ложные движения оружием исключаются. Нападающий, произвольно выбирая момент, стремится выполнить круговой батман, а обороняющийся переводом (переносом) клинка - избежать их столкновения.

Обороняющийся может выполнять свое действие с закрытыми глазами или отвернувшись от клинков, своевременно действуя благодаря тактильным ощущениям. Сигналом для спортсмена является уход клинка из соединения. Затем соревнующиеся спортсмены меняются ролями.

2. Дистанция ближняя (средняя). Один из спортсменов владеет верхним соединением. Атакующий спортсмен стремится нанести укол (удар) переводом (переносом), задача другого - парировать нападение. Затем они меняются ролями.

Умение фехтовальщика переключаться от рефлекторной к преднамеренной тактической деятельности проявляется по определенной модели.

Адекватность выбора завершающей части преднамеренно-экспромтных атак устанавливается благодаря боевым моделям. В этом случае один из спортсменов преднамеренно-экспромтно атакует, а второй фехтовальщик (тренер) произвольно чередует возможные способы противодействия с отступлением. Например, испытуемый совершает простую атаку с выпадом. Обороняющийся варьирует применение следующих средств: медленное отступление без защиты оружием; защиту с шагом назад на начало атаки; контратаку в один из секторов; встречную атаку на начало нападения; отступление с реагированием на финты и действия на оружие. Атакующий парирует ответы и наносит контрответы, парирует контратаки по ходу повторной атаки и наносит ответы, совершает повторные атаки с финтами или с действием на оружие в ситуациях отступления противника и защитных реагирований оружием.

Для проверки эффективности средств и методов совершенствования адекватности выбора экспромтных оборонительных действий, точности пространственно-временных предвосхищений обороняющийся спортсмен может стоять у стены. Перед атакой нападающий произвольно использует разнообразные исходные положения и дистанции, нападения различной длины и продолжительности, тактической разновидности. Обороняющийся противодействует, произвольно выбирая средства.

Чтобы определить устойчивость зрительного анализатора к помехам, спортсменам ставится задача наносить уколы (удары), не реагируя на запаздывающие и излишне ранние контрдействия тренера; удлинять или укорачивать длину атак (в зависимости от дистанционных характеристик взаимодействия в схватках); парировать адекватные по времени и дистанции контратаки и наносить ответы по ходу атак, наносить уколы (удары) в открывающийся сектор, реагировать защитами на реальные попытки нападения оружием. Отдельные нападения тренер выполняет с максимальной быстротой, без искусственных технических помех для необходимого уровня психических напряжений и требований к скорости действий в бою.

Предложенные модели помогают выявлять у фехтовальщиков возможности результативного выполнения преднамеренно-экспромтных атак и экспромтных действий обороны, точность предвосхищения дистанции и момента действий, количество и характер допускаемых ошибок в выборе варианта завершения средств нападения, особенности технического брака.

Эффективность описанных моделей позволяет практически в каждом уроке широко их использовать в целях технико-тактической и функциональной подготовки фехтовальщиков, педагогического контроля с учетом задач тренировки и индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

Определение индивидуальных характеристик выполнения приемов нападения и маневрирования, двигательных качеств

Среди важнейших для фехтовальщика качеств и навыков особое место занимает скоростно-силовая подготовленность, лежащая в основе овладения техникой выполнения приемов нападения и маневрирования. Основным материалом для контрольных упражнений с учетом параллельного решения задач совершенствования техники и развития двигательных качеств служат типовые средства передвижений и их сочетания. Для облегчения организации контрольного занятия и обеспечения необходимого качества его проведения со спортсменами и приближения учебного процесса к условиям соревнований, упражнения следует проводить на уже размеченной фехтовальной дорожке.

1. Бег вперед и назад в боевой стойке от линии начала боя до аналогичной линии с другой стороны дорожки (4 м вперед и 4 м назад). Фиксировать секундомером время преодоления пространства в двух-трех непрерывно выполняемых сериях бега.

2. Передвижения шагами вперед и назад (4 м вперед и 4 м назад). Фиксировать секундомером время передвижений в течение двух-трех непрерывно выполняемых серий.

3. На двухметровой дистанции простая атака с выпадом. Фиксировать миллисекундомером время действия, скрытого периода и моторного компонента.

4. Атака с шагом (скачком) и выпадом на дистанции 3,5-4 м. Фиксировать миллисекундомером время действия, скрытого периода и моторного компонента.

5. Атака простая на стоящего в центре поля боя тренера (партнера) после нескольких подготавливающих шагов вперед. После нанесения укола (удара) спортсмен пробегает до линии предупреждения с другой стороны поля боя, поворачивается кругом и повторяет упражнение. Фиксировать секундомером время выполнения серии, состоящей из двух-четырех атак.

6. Серия простых атак (атак с действием на оружие). Дистанция 2 м. Тренер стоит в центре дорожки, спортсмен на линии начала боя. Перед каждой атакой спортсмен выполняет перемены позиций или верхних соединений. После каждой атаки возвращается в исходное положение. Фиксировать секундомером продолжительность выполнения серии действий.

7. Три серии по 10 атак с шагом (скачком) и выпадом с дистанции 3,5-4 м. Промежутки для отдыха между сериями атак составляют 15-30 с. Фиксировать секундомером время выполнения каждой серии.

Упражнения 3-7 могут усложняться задачей на точность укола (удара). При выполнении пятого упражнения сокращение установленной дистанции в момент подготовки ко второй атаке может штрафовать временем 0,5 с, которое прибавляется ко времени выполнения действий.

Сокращение спортсменом установленной дистанции в 6-м и 7-м упражнениях может наказываться штрафным временем 0,2 с (за каждую атаку).

Точность уколов оценивается по отклонению от центра заданного сектора. Оценка может производиться в баллах или иметь штрафное время. Полученный результат складывается со временем выполнения приемов.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок

Обязательным элементом обучения квалифицированных фехтовальщиков является учет количественных и качественных показателей использования средств и методов подготовки, отражающих объемы и эффективность тренировочных и соревновательных нагрузок.

Фиксируемые по времени и количеству тренировочные и соревновательные нагрузки с целью оптимизации и индивидуализации их динамики по этапам и периодам годового цикла подготовки включают, например:

- индивидуальные уроки;
- парные упражнения;
- упражнения на мишенях и тренажерах;
- упражнения на совершенствование передвижений;
- общеразвивающие упражнения;
- спортивные игры;
- тренировочные бои;
- бои в контрольных и официальных соревнованиях, с учетом побед и поражений.

Анализ соотношения используемых средств тренировки и динамики нагрузок, их сопоставление с показателями участия спортсменов в соревнованиях, данными медицинского контроля и их самочувствия позволяют оценить эффективность тренировочного процесса, усовершенствовать управление подготовкой фехтовальщиков.

Определяя уровень усвоения фехтовальщиками определенных элементов технико-тактической подготовленности, следует иметь в виду, что между освоением навыка, уровнем развития качеств и специализированностью их проявлений есть многоплановая зависимость. Поэтому высокую информативность имеют оценки деятельности спортсменов в различных специальных упражнениях, спортивных играх и т.п. При анализе результатов использования средств и методов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями участия в тренировочных и официальных соревнованиях (принимая во внимание занятое место, количество и качество побед и поражений, устойчивость проявлений турнирной дисциплины). Участие в боях и турнирах позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности фехтовальщиков.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Специальные нагрузки фехтовальщиков, проблемы восстановления и предупреждения травматизма

Соревновательная деятельность фехтовальщиков характерна высокой интенсивностью, постоянным использованием нападений с максимальными стартовыми усилиями. При этом соревнования нередко занимают целый день (а иногда и несколько дней), в течение которых спортсмены многократно выходят на поединки и вынуждены действовать с околопредельными напряжениями. Иначе, в случае проигрыша очередного боя, участие в личном первенстве закончится или существенно ухудшится собственное (командное) турнирное положение.

При оценке общих нагрузок от двигательной деятельности фехтовальщиков и их эффекта после тренировок и соревнований необходимо учитывать воздействие значительного веса оружия (которым участники манипулируют) и защитных средств (одетых на спортсменов) - костюма, токопроводящей куртки, маски, перчатки.

Кроме того, экипировка фехтовальщика затрудняет теплоотдачу и способствует повышенному потоотделению.

Нагрузки на психическую сферу фехтовальщиков отличаются, прежде всего, повышенными требованиями к деятельности анализаторных систем (особенно к зрительному анализатору), воздействием высокого эмоционального фона и быстрой смены позитивных и негативных реакций на результаты отдельных схваток и поединков.

Следовательно, фехтовальные тренировки и участие в соревнованиях отличаются значительными и специфическими нагрузками на организм занимающихся, как на их двигательный аппарат, так и психическую сферу, что определяет необходимость активного использования средств восстановления и применения методик, учитывающих особенности вида спорта.

Травматизм в процессе занятий фехтованием - явление редкое, так как со стороны участников обязательно применение защитной экипировки - "непробиваемого" костюма, перчатки, набочника, раковины (для мужчин) и жесткого бюстгалтера (для женщин). Поэтому обычными для фехтования являются лишь незначительные ушибы от уколов с чрезмерной силой, а также при случайных столкновениях в ситуациях встречных взаимных нападений и ближнего боя. При этом наносятся они не в область груди, а в предплечье вооруженной руки и бедро впереди стоящей в боевой стойке ноги. Как следствие подобных уколов на следующий день возможно появление "синяка".

У начинающих фехтовальщиков, особенно в детском возрасте (7 - 11 лет), из-за неадекватных завышенных требований к длине выпадов и применению боевой стойки со значительным сгибом ног, могут возникнуть болезненные ощущения в коленных суставах, возможны и ушибы пяточной кости впереди стоящей в выпаде ноги.

Передвижения квалифицированных фехтовальщиков по дорожке отличаются своеобразной кинематикой и динамикой, оказывающих существенное влияние на функционирование различных органов. При этом высокая динамичность разновекторных перемещений по дорожке (вперед-назад) сочетается со значительными напряжениями, возникающими из-за усилий по сохранению требуемого положения ног и туловища в боевой стойке. В результате после продолжительных тренировок и соревнований у фехтовальщиков возможно появление закрепощенности мышц шеи, передней поверхности бедра впереди стоящей ноги и ягодиц, связанных с перегрузками мышц плечевого и тазового пояса. Эффектом максимальных тренировочных воздействий реально появление переутомления, а также и несимметричных поперечных размеров мышц конечностей.

Ударный характер нагрузок на костно-связочный аппарат из-за многократного высокоскоростного выполнения приемов нападения и маневрирования, с учетом напряжений при преодолении инерций, приводит иногда к повреждениям мышц и связок. При этом типичными являются ушибы пяточной кости впереди стоящей в выпаде ноги. Возможны и растяжения крестообразных связок колена. Кроме того, частое использование повторных выпадов, с почти предельным сгибанием впереди стоящей ноги, увеличивает трение в сочленениях костей коленного сустава, а длительные нагрузки приводят к болезненным ощущениям в области надколенника. В свою очередь многочисленные ударные перемещения ног по фехтовальной дорожке могут быть причиной микротравм обеих ахилловых сухожилий. Возможны и повреждения связок голеностопов при неудачном приземлении после атаки "стрелой".

Для квалифицированных спортсменов характерны перегрузки локтевого и плечевого суставов вооруженной руки, перегрев организма из-за затрудненной теплоотдачи в связи с "закрытостью" соревновательной экипировки.

По этой же причине резкое охлаждение (например, в условиях одновременно открытых окон и дверей зала) может приводить к корешковым заболеваниям пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Микротравмы у фехтовальщиков - это повреждения мышц и связок, вызванные какими либо воздействиями (однократными или многократными), часто даже незначительными по своей силе, но превышающими физиологические пределы сопротивления тканей, и приводящими к определенным нарушениям их функций и структуры.

Причинами спортивного травматизма у фехтовальщиков являются:

- изъяды в организации тренировок и соревнований;
- ошибки в методике проведения занятий;
- отклонения от требований к состоянию мест занятий и соревнований, недостатки оборудования и спортивного инвентаря, спортивной одежды и обуви;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия проведения тренировок и соревнований;
- пренебрежение правилами врачебного контроля и самоконтроля.

Травмы коленного и голеностопного суставов у фехтовальщиков наиболее типичны в начале подготовительного периода, но возможны и в самое напряженное время годичного цикла, а также и непосредственно на соревнованиях. Возникают они чаще всего из-за искажений техники выполнения приемов нападения и маневрирования, недостаточной физической подготовленности, начала занятий без разминки, чрезмерных нагрузок. Сопутствуют подобным травмам и неудовлетворительные эмоциональные состояния в виде излишней расслабленности или возбудимости, выраженных в неадекватных ситуациях реакциях и уровне усилий при выполнении специализированных двигательных действий.

Педагогические средства восстановления

Своевременные усилия по применению реабилитационных средств ускоряют процесс восстановления спортивной работоспособности фехтовальщиков, служат предупреждению травматизма. В основе педагогических методов восстановления лежит использование специализированных двигательных действий и физических упражнений из других видов спорта, создающих эффект психической реабилитации на основе переключения. Прежде всего, восстановлению служит выполнение специализированных упражнений в медленном темпе, с малой амплитудой движений и незначительным числом повторений. Кроме того, эффективны коррегирующие упражнения в виде приемов нападения и маневрирования в левосторонней (правосторонней) стойке, снижающие напряжение и болевые ощущения в мышцах голени, бедра и ягодиц после больших соревновательных нагрузок. Анализ результатов многолетних наблюдений показывает, что физическое утомление, "забитость" мышц, а также всевозможные микрогематомы, встречающиеся после соревнований на поверхности кожи вооруженной руки и бедра фехтовальщиков, исчезают быстрее, если в после соревновательном микроцикле в качестве средств восстановления используются спортивные игры, плавание, медленный равномерный бег, сопровождающиеся хорошим эмоциональным фоном.

Обобщение опыта специалистов позволяет систематизировать рекомендации по поведению спортсменов во время и после соревнований, например:

- между боями не следует все время сидеть, тем более не рекомендуется стоять;
- целесообразно чередование (по 2-3 мин.) отдыха (сидя в удобной позе) и медленной прогулочной ходьбы;

- после тренировки желательно не носить с собой фехтовальный чехол, создающий значительную физическую нагрузку;
- после тренировки по дороге домой предпочтительно не идти пешком, а пользоваться транспортом;
- в условиях лагерного сбора после тренировок и обеда обязательен отдых лежа (от 30 до 60 минут);
- в процессе соревнований, особенно в условиях влажного климата, необходимо утолять жажду умеренными дозами минеральной воды, богатой солями.

Воздействие нагрузок на психическую сферу и, как результат, ее утомление сказывается в первую очередь на функции внимания, реабилитация которого требует активного послесоревновательного переключения на другие виды деятельности. В частности, помимо традиционных восстановительных средств, рекомендуется прослушивание музыки, чтение книг, общение с друзьями, игры без напряжения внимания.

Применение данных рекомендаций позволяет в большинстве случаев избегать нежелательных последствий от воздействий больших физических и психических нагрузок на организм спортсменов, снизить их отрицательный эффект и, следовательно, облегчить процесс реабилитации.

Гигиенические средства восстановления

К гигиеническим средствам реабилитации относятся: массаж, гидромассаж, вибромассаж, восстановительные ванны, душ, электросон, парная баня.

Массаж. Механически воздействуя на ткани организма путем трения, давления и сотрясения, массаж оказывает общее и местное влияние, способствует раскрытию запасных капилляров, увеличению проницания стенок сосудов, ускорению процесса обмена между кровью и тканями.

Гидромассаж. Оказывает эффективное тонизирующее влияние путем воздействия струй повышенного давления на кожные покровы и мышцы спортсмена, погруженного в специальную ванну. При этом тело находится под водой во взвешенном состоянии, а мышцы хорошо расслаблены, что очень важно для усиления тонизирующего эффекта, производимого водяной струей. Улучшая обращение крови и лимфы в организме, гидромассаж способствует более быстрому протеканию процессов восстановления.

Вибромассаж. Предназначен для воздействия на мышцы и ткани организма спортсмена с помощью механических сотрясений, выполняемых с определенной силой, амплитудой и частотой, задаваемыми аппаратом-вибромассажером. Механизм восстановления во многом идентичен эффекту от ручного массажа, однако преимущество вибромассажа прежде всего заключается в открывающейся возможности не прибегать к услугам массажиста. Каждый спортсмен может легко освоить практику работы с вибромассажером. Продолжительность воздействия на отдельные части тела приблизительно составляет 15-30 сек. и прекращается с появлением чувства онемения в массируемых мышцах. С учетом времени, затраченного на вибромассаж мышц (плечевого пояса, поясницы, спины, шеи, живота, груди, поверхностей бедра, голени), общая его продолжительность обычно находится в пределах 10 мин.

Баромассаж. Используется как восстановительное средство при необходимости

обеспечить локальное воздействие на мышцы рук и ног за счет смены давления. Изменение давления обеспечивается накачиванием и откачиванием воздуха из барокамеры, куда помещается конечность спортсмена. В следствии этого (как и после ручного массажа) происходит усиление кровообращения и соответственно более быстрая реабилитация.

Восстановительные ванны. Являются универсальным средством физической реабилитации спортсменов. Создавая условия общего расслабления в теплой и горячей воде, содержащей целебные химические вещества, восстановительные ванны освобождают от напряжения ткани мышц и способствуют ускоренному протеканию восстановительных процессов. В практике применения восстановительных ванн чаще всего используются эвкалиптовые, морские и хвойные добавки.

Эвкалиптовые ванны с учетом их высокого успокаивающего эффекта после физических нагрузок скоростно-силовой направленности весьма полезны для фехтовальщиков. При этом следует избегать высокой температуры воды (40-45), т.к. горячая вода оказывает повышенное возбуждающее действие. Оптимальным будет применение ванн с температурой воды 35-37 и 38-39.

Морские ванны также рекомендованы фехтовальщикам для применения после продолжительной физической нагрузки, так как они более эффективны после двигательной деятельности анаэробной направленности. При этом температурный режим может варьироваться от теплового до горячего.

Душ. В спортивной практике технически крайне сложно обеспечить использование разновидностей душа, применяемых в медицине (душ Шарко, дождевой, игольчатый, контрастный, циркулярный, веерный и т.д.). Вместе с тем гигиенический душ может в известной мере заменить душ восстановительный, если умело варьировать такими значимыми факторами как форма водяной струи, степень ее давления на тело спортсмена, температура и дозировка. Важно при этом знать, что струевой душ обладает возбуждающим эффектом, а дождевой в условиях комфортной температуры воды - успокаивающим. Данные обстоятельства выводят гигиенический душ за рамки только восстановительного средства и открывают возможности воздействия на стартовые состояния фехтовальщиков с целью их адекватной регуляции.

Электросон. Восстановление с помощью регулирования сна осуществляется применением постоянного импульсного тока, который редуцируется специальной аппаратурой. В спортивной практике электросон чаще всего используется вместе с другими восстановительными процедурами при нарушениях сна, перетренировках и т.д. В результате ускоряются восстановительные процессы на этапе предсоревновательной подготовки. С учетом комплекса противопоказаний к его применению электросон используется только по рекомендациям врача, ведущего наблюдение за здоровьем конкретных спортсменов.

Парная и суховоздушная баня. Парная и суховоздушная баня представляют собой самостоятельное средство восстановления. Они различаются между собой показателями относительной влажности воздуха и температуры.

Для сауны характерна температура воздуха +100-140°C при относительной влажности 10%. В парной же бане температура воздуха гораздо ниже (+60-70°C), тогда как влажность гораздо выше и составляет 70% и более.

Обе разновидности бань успешно применяются в спортивной практике, так как оказывают положительное влияние на восстановительные процессы, повышая работоспособность. При использовании суховоздушной бани рекомендуется делать два захода по 10-12 мин. с последующим охлаждением (холодный душ, бассейн) той же продолжительности.

Вместе с тем эффективна и другая методика применения бани. В частности, рекомендуется применение сауны с температурой +100-120С⁰ между утренней и вечерней тренировками. Делается в этом случае, например, три захода по 5-7 мин., после чего следует холодный (+13-15) душ в течение 30 сек., а затем горячий душ (+37-39) продолжительностью 2 мин. После этого снова 15 сек. холодный душ, завершаемый теплым душем, и отдых до 5-7 мин.

Методика применения средств восстановления

Установки на ускорение процессов восстановления двигательной и психической сферы фехтовальщиков должны постоянно находиться в "поле зрения" тренеров. Иначе возможно нарушение необходимого баланса между заданными нагрузками и адаптационными возможностями организма тренируемых к их преодолению и, как отрицательный результат, переутомление или снижение резервных функциональных возможностей для обеспечения надежности выступлений в главных соревнованиях этапа подготовки (годового цикла).

Условно ранжируя общепринятые методики применения восстановительных средств, можно их распределить по целевым педагогическим установкам на две группы.

1. Проблемы использования средств восстановления, имеющих "срочный эффект", в частности:

а) оптимизации соотношений между эффектами от нагрузок и отдыха, в том числе между объемами, интенсивностью и психической напряженностью упражнений (занятий) и продолжительностью интервалов между сериями упражнений (поединками);

б) ограничения сопутствующих нагрузок в распорядке дня (помимо участия в тренировках или соревнованиях);

в) ежедневного применения гигиенических средств (душа, самомассажа);

г) целевого применения комплекса восстановительных гигиенических средств в условиях централизованной подготовки (особенно при двухразовых тренировках), включая послеобеденный отдых, прогулки (особенно вечером), массаж, баню;

д) организации сбалансированного питания, с обязательным включением витаминов (особенно витамина С).

При относительном многообразии гигиенических восстановительных средств не часто имеются предпосылки для комбинированного их использования. Обычно комплексные усилия возможны со спортсменами в условиях централизованной подготовки (на сборе). Между тем необходимо учитывать, что многократное применение одних и тех же реабилитационных процедур влечет за собой монотонию, которая вызывает снижение их эффективности уже через 10-12 дней. К тому же микротравмы, а также значительные физические нагрузки, могут способствовать возникновению сдвигов в организме с негативными функциональными реакциями, что потребует новых реабилитационных средств, соответствующих условиям конкретных тренировок или недельных микроциклов. Вместе с тем, в тренировке квалифицированных фехтовальщиков научно подтверждена эффективность системного использования реабилитационных средств и, в частности, баромассажа, вибромассажа, электросна, сауны, и контрастного душа. В соответствии с направленностью тренировки (ординарные и ударные микроциклы) варьируется сочетание разновидностей восстановительных процедур (утром и вечером), адекватных объемам физических нагрузок и составам тренировочных средств.

Важной проблемой является точность оценки воздействий от нагрузок на психическую сферу фехтовальщика, так как наличие достаточного физического утомления от предыдущей (вчерашней) тренировки спортсмен способен с достоверностью фиксировать субъективно. Тренер же, имея информацию от ученика (на основе его самооценки - общее состояние, сон, аппетит), тестирует в индивидуальном уроке его психические функции, предлагая привычные упражнения, которые требуют проявлений сложных реакций (выбора из двух альтернативных действий, переключения от заданного действия к применению другого действия, моделирования дистанционных и моментных параметров действий в процессе начавшихся схваток). Сопоставляя количество ошибок в двигательных реакциях по адекватности действий спортсмена в предлагаемых ситуациях и уровень сопутствующего "технического брака", тренер с достаточной точностью может установить эффекты от воздействия нагрузок. При этом урок в начале тренировки позволит оценить восстановление после напряжений вчерашнего дня, а урок в конце занятий охарактеризует уровень выносливости. Вполне естественно, что точность тестирования возрастет, если спортсмен и тренер совместно работают уже определенное время.

2. Проблемы использования средств восстановления, имеющих "долгосрочный эффект" и, в частности:

- а) физических упражнений и, прежде всего, игровых видов спорта, плавания и др.;
- б) коррегирующих упражнений для ликвидации отставания в развитии отдельных групп мышц (левой руки и левой ноги у правшей), или двигательных качеств (скоростно-силовых, ловкости);
- в) естественных факторов природы (умеренного загораения, купания, прогулок в лесу);
- г) отпуска в межсезонье с познавательными установками;
- д) витаминизации (фармакологические препараты использовать только по рекомендации врача);
- е) лечение остаточных явлений после травм;
- ж) предупреждение травматизма (особенно в начале годового цикла) за счет оптимизации разминок, использования медленного равномерного бега, упражнений на гибкость.

Обобщая опыт тренеров высшей квалификации можно заключить, что целенаправленное применение средств и методов восстановления позволяет увеличить надежность реализации в соревнованиях достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, повысить уровень стабильности выступлений фехтовальщиков.

Часть IV. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ВИДОВ ПОДГОТОВКИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ

Овладение определенным составом средств ведения поединков, совершенствование двигательных компонентов их выполнения составляют основное содержание технической подготовки фехтовальщиков. В этом процессе создаются также и предпосылки эффективного использования средств и методов тактической и психологической подготовки. Вместе с тем, совершенствование специализированных движений идет параллельно с повышением уровня двигательных качеств.

Многократные повторения различных сочетаний движений оружием и передвижений, характерных для тренировки фехтовальщиков, создают широкие возможности постоянного повышения технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость частных педагогических установок на изолированное совершенствование деталей технических приемов, или целостное выполнение отдельных действий. Однако требования соревновательного боя определяют преимущественное положение комбинаций приемов и действий, в том числе и многоступенчатых, в качестве средств тренировки.

Упражнения, нацеленные на совершенствование техники целесообразны на каждом занятии, индивидуальном уроке. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются задачами этапа и периода годового цикла подготовки, индивидуальными особенностями учеников и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого сезона упражнениям технической направленности отводится ведущее место в целях ускорения технической оснащенности и специализирования зрительных и тактильных реакций, двигательных качеств. При непосредственной близости к соревнованиям их вытесняют схватки, воспроизводящие особенности деятельности в поединках. Однако средства технической подготовки сохраняются в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления уровня выполнения приемов и действий и снижения психической напряженности занятий.

Двигательные механизмы приемов и действий строятся в соответствии с особенностями нейродинамики каждого спортсмена, так как индивидуальные характеристики двигательных реакций оказывают существенное влияние на оснащение фехтовальщиков боевыми средствами (нападения, защиты, подготовки), формирование манеры единоборства.

Совершенствование средств ведения поединка обеспечивает параллельное овладение комплексом специализированных умений, основанных на проявлениях простых и сложных двигательных реакций, предвосхищении пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках. Все это приводит к выработке специфических качеств - "чувства оружия", "чувства дистанции", "чувства времени", которые в совокупности с технико-тактической подготовленностью составляют "чувство боя" - ведущее специализированное свойство квалифицированных фехтовальщиков.

Каждая разновидность боевых действий имеет самостоятельное значение в тренировке фехтовальщиков. Поэтому их совершенствование должно проходить в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности, вытекающей из различной степени готовности к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно).

Тренировочные схватки начинаются, как правило, преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а экспромтные действия целесообразны преимущественно для противодействия атакам. В связи с этим наибольший эффект дает усложнение преднамеренно начатых совершенствуемых схваток экспромтными продолжениями, так как приближает урок к возможным вариантам соревновательного боя.

Достижение спортсменами оптимальных параметров движений зависит от быстроты их собственных действий, размера исходной дистанции. Поэтому освоение приемов и действий должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену своевременно взаимодействовать с тренером (партнером) и сохранять технический уровень движений оружием и передвижений. Наилучшие результаты дает увеличение быстроты действий спортсменов и укорочение дистанций в совершенствуемых схватках, идущие параллельно с ростом точности сложных реакций и уровня владения оружием (выполнения передвижений). По мере совершенствования технических приемов и боевых действий в их тренировке усложняются требования к маневрированию, достижению максимальной длины нападений и отступлений, использованию дистанций и амплитуд движений оружием.

Улучшение показателей в реакциях происходит за счет уменьшения их средних значений и увеличения стабильности. Поэтому процесс прохождения материала в микроцикле, по этапам спортивного года должен представлять собой поднимающуюся спираль в чередовании простых и более сложных заданий. По мере решения задач каждого из этапов подготовки, после ответственных соревнований или в начале подготовки к новым, следует переходить от легких заданий к более сложным (от освоенного материала к новому, от облегченных задач к предельным).

Облегчение и усложнение упражнений достигается прежде всего подбором боевых действий и ситуаций, а также изменением характеристик действий тренера (партнера) оружием и исходных дистанций. Подбор материала и его распределение в уроке (а также по этапам и периодам годового цикла), его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня техники, квалификации занимающегося и его тренированности (самочувствия), индивидуальных склонностей к определенным двигательным реакциям и др. Кроме того, выявление индивидуальной склонности фехтовальщика к применению определенных действий (в том числе основанных на проявлениях разновидностей двигательных реакций), позволяет управлять процессом технической подготовки и разумно сочетать задачи ее разносторонности и индивидуализации.

Начало каждого спортивного года (восстановление после крупных соревнований) целесообразно посвятить укреплению общей базы спортивной подготовленности, повышению специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности), акцент делается на развитие индивидуальных склонностей бойцов. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках.

Показатели специализированности проявлений двигательных реакций характеризуют техническую подготовленность фехтовальщика и, прежде всего, возможности овладения определенными боевыми средствами. Поэтому каждый вид действий или их типовая комбинация первоначально совершенствуются самостоятельно, без объединения с другими действиями.

Соблюдение данного принципа целесообразно главным образом при освоении каждого нового средства, а также при опробывании технических приемов и боевых действий после перерывов, при восстановлении после крупных соревнований или возникновении технического брака.

Принципиальная последовательность совершенствования технических приемов и боевых действий с учетом проявлений различных реакций, следующая: совершенствование обусловленных приемов и действий, затем с выбором и с переключением. Она целесообразна и как метод повышения качественных требований к тренировке, восстановлению технической подготовленности фехтовальщиков. Освоение различных пространственно-временных параметров идет вслед за изолированным совершенствованием каждого из видов действий, так и объединением их в комбинации.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ И ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Совершенствование основных положений и приемов передвижений в качестве самостоятельной педагогической задачи имеет место лишь на этапе начальной специализации. В дальнейшем оно включается в разминку и заключительную часть тренировки, индивидуального урока. Передвижения совершенствуются первоначально с акцентом внимания на детали их выполнения, достижение необходимой координации, сохранение требуемых исходных и конечных положений. Усложнение упражнений направляется на взаимосвязанное выполнение комбинаций передвижений в индивидуальных уроках, в упражнениях без противника.

В многолетней подготовке фехтовальщиков высшей квалификации соотношения в объемах применения главных разновидностей приемов нападения, приемов маневрирования и их комбинаций характеризуются стабильностью, что позволяет рассматривать данные средства составной частью достигнутого спортсменами уровня подготовленности. При этом имеет место индивидуальная динамика количественных показателей применения отдельных приемов передвижений, а также изменение их состава при нововведениях в правила соревнований.

Педагогические задачи совершенствования основных положений и передвижений, используемые в тренировке, направлены на достижение:

- прямолинейности движений по полю боя вперед и назад без ощутимых колебаний центра тяжести в горизонтальной плоскости;
- сокращения одноопорных и безопорных фаз в движениях;
- экономичности движений;
- слитности переходов от одного движения к другому без нарушений структуры движений и конечных положений;
- варьирования быстроты преодоления дистанции;
- варьирования длины движения по полю боя;
- устойчивого равновесия;
- законченности каждого из компонентов движений;
- сохранения боевой стойки при маневрировании, типового положения туловища в выпаде;
- оптимального напряжения мышц плечевого пояса, шеи, вооруженной руки.

Боевая стойка и отдельные приемы передвижений

Боевая стойка. Внимание к сохранению основных деталей боевой стойки не должно ослабевать с ростом квалификации фехтовальщика, иначе возможно появление недопустимых отклонений. Первоначально спортсмену даются конкретные задания на сохранение боевой стойки в момент передвижений, после выполнения атак (защит и ответов и т.д.), а затем в процессе совершенствования комбинаций боевых действий.

В тренировке боевой стойки следует сосредоточить основное внимание на усвоение следующих деталей ее выполнения:

- равномерного распределения веса тела на обе ноги;
- расположения ступней под прямым углом при направлении стопы и бедра впереди стоящей ноги точно по боевой линии без заваливания бедра внутрь;
- вертикального, профильного или полупрофильного положения туловища;
- диагонального направления тазового пояса по отношению к боевой линии;
- сохранения положения головы, обращенной точно прямо в сторону противника, сохранения положения локтя вооруженной руки убранным внутрь по отношению к гарде.

Шаги, скачки. Передвижения по фехтовальной дорожке, а также тренировку в каждом новом сезоне следует начинать с шагов вперед и назад, при небольшой их длине, равной примерно длине ступни. Основными техническими деталями являются прямолинейность перемещения, четкость в движениях и постановке ног, сохранение первоначального расстояния между ногами.

В дальнейшем целесообразны шаги различной длины и быстроты. На базе усвоенной (восстановленной) техники шагов вперед и назад тренировка скачков и скрестных шагов значительно облегчается.

Выпад. В основе совершенствования выпада достижение более сильного толчка сзади стоящей ногой, удлинение выпада и контроль за сохранением прямолинейности движения и устойчивости конечного положения. Сильный толчок развивается специальными упражнениями прыжкового характера, а также серийным выполнением выпадов. Увеличение амплитуды движения достигается также применением специальных упражнений, развивающих подвижность в суставах ног. Контроль за сохранением правильности выполнения можно проводить у зеркала, обращая внимание на общую горизонтальную направленность выпада, положение головы (лицом точно к противнику), горизонтальное положение плеч и отсутствие поворота бедра маховой ноги внутрь в конечном положении выпада.

В тренировке выпада следует сосредоточить основное внимание на усвоение следующих деталей движения:

- полного разгибания сзади стоящей ноги и полноценного толчка ею, сохранение устойчивой опоры на всю ступню или ее переднюю часть;
- достижение профильного или полупрофильного положения туловища в ходе выполнения и в конечном положении выпада;
- выноса маховой ноги, направленной горизонтально вперед, и четкой постановки ее на пятку.

Шаг и выпад, скачок и выпад. Начинать освоение целесообразно делая шаг небольшим (20-30 см) и небыстрым. Основное внимание обращается на прямолинейность движений, четкую перестановку ног в шаге без качания туловища, достижение плавного и убыстряющегося перехода от шага к выпад.

Дальнейшая тренировка должна идти по пути убыстрения и удлинения движений. Проводить ее следует на фоне целостного выполнения шага и выпада с акцентом внимания на отдельные детали техники. В дальнейшем совершенствуется скачок и выпад. Структура их движений одинакова, за исключением более длинного движения маховой ногой. Рекомендуются изолированно тренировать скачок вперед с акцентом на длину и быстроту, ибо в этом его преимущество перед шагом, а также и в комбинациях с подготавливающим шагом (скачком) вперед (назад).

"Стрела". Начинать следует с выполнения "стрелы" со средней дистанции, сосредоточив основное внимание на следующих деталях ее выполнения:

- полноценном толчке обеими ногами, ибо в случае вялой работы сзади стоящей ноги передвижение будет направлено несколько вверх, а слабый толчок впереди стоящей ногой вызовет слишком малое перемещение фехтовальщика вперед;
- достижении общего наклона и выпрямления всего тела вперед;
- свободном и плавном переходе после приземления на тормозящий бег.

Совершенствование "стрелы" должно в основном включать отработку сильного толчка ногами (в особенности впереди стоящей ногой) и полноценного махового движения сзади стоящей ногой. Для этого необходимы упражнения прыжкового характера, а также многократное целостное выполнение "стрелы" (с акцентом внимания на одновременность, быстроту, силу и амплитуду движений толчковой и маховой ногами). В результате увеличится также амплитуда движения сзади стоящей ногой вперед, что даст большие возможности для махового движения.

В результате тренировки начальная фаза "стрелы" становится малозаметной, а также ускоряется преодоление расстояния до противника, находящегося на дальней дистанции.

Комбинации приемов передвижений. Применение в тренировке комбинаций приемов передвижений приближает процесс их освоения к условиям поединка, так как непрерывно выполняемые различные их сочетания более типичны в соревнованиях, чем отдельные приемы. Первоначально объединяются в единые комбинации одноименные и одноструктурные приемы маневрирования - шаги вперед (назад), скачки вперед (назад), скрестные шаги вперед (назад), бег вперед (назад). Аналогично объединяются приемы нападения - выпад + выпад, серия выпадов, "стрела" + "стрела". Затем объединяются разноименные и разноструктурные приемы маневрирования (шаги и скрестный шаг, шаги и бег) и приемы нападения (выпад + "стрела", скачок и выпад + "стрела", шаг и выпад + выпад и др.). Наиболее сложными являются комбинации приемов нападения и маневрирования (шаги вперед + выпад + "стрела", шаги назад + скачок вперед и выпад + выпад и др.), совершенствование которых в определенных сочетаниях является обязательным для спортсменов высшей квалификации.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРИЕМОВ (ДЕЙСТВИЙ) В СИТУАЦИЯХ РЕАГИРОВАНИЯ НА ОБУСЛОВЛЕННЫЙ ЗРИТЕЛЬНЫЙ (ТАКТИЛЬНЫЙ) СИГНАЛ

Двигательный компонент действий, predetermined до начала схватки, типичен для фехтования на рапирах и шпагах, а также при выполнении простых атак и контратак в сабле. Соответствие скрытого периода действий механизму простой двигательной реакции определило главную направленность тренировочного процесса на быстроту выполнения приемов (действий), достижение оптимальных пространственно-временных параметров движений оружием (туловищем, ногами).

Необходимость оптимального повышения требований в процессе совершенствования техники определяет первоначальное освоение одготемповых приемов и действий, а на базе овладения ими - переход к многотемповым приемам и действиям. Однако в дальнейшем самое широкое применение у спортсменов различной квалификации занимают разнообразные комбинации средств фехтования.

В технической подготовке необходимо учитывать, что инициатива начала схватки является фактором, во многом определяющим боевую ситуацию, облегчающим или усложняющим выполнение приемов, действий, имеющих самостоятельное тактическое значение. Так, гораздо легче выполнять уколы, перемены позиций, передвижения, атаки по инициативе самого спортсмена, чем выполнять те же средства на "сигнал" тренера или партнера. В свою очередь, легче выполнить контратаку, защиту и ответ, ответную и встречную атаку, реагируя на нападения противника или партнера, чем после своих подготавливающих действий.

Построение упражнений и подбор педагогических задач, совершенствование приемов и действий на обусловленный зрительный сигнал целесообразно строить с учетом наличия технико-тактической взаимосвязи между используемыми средствами фехтования, а также психологических предпосылок применения действий в соревнованиях.

Для совершенствования приемов и действий в ситуациях их выполнения на обусловленный сигнал типично использование двух видов упражнений:

- направленных на оптимизацию деталей движений оружия, освоение ритма, темпа, длины, быстроты и амплитуды приемов, определенных начальных и конечных положений клинка, туловища, ног;
- направленных на многократное повторение в ситуациях, воспроизводящих определенные дистанционные и моментные характеристики схваток.

На основе обобщения опыта можно выделить основные требования к технике движений оружием, определяющие подбор упражнений. Так, совершенствуя уколы и удары (отбивы, показы укола и удара), батманы и захваты, следует сосредоточить внимание на усвоении следующих деталей их выполнения:

- цельности и непрерывности движений вооруженной рукой и оружием в направлении поражаемой поверхности при уколах (ударах), выполнении защит, батманов и захватов;
- прямолинейности движения вооруженной рукой при уколах (ударах), защитах, возвращении назад в позицию;
- изолированности движений переводов за счет усилий кисти и пальцев;
- быстроты движений оружием при нанесении уколов (ударов), выполнении финтов, действий на оружие, защит;
- стандартных финальных положений гарды в момент нанесения уколов (ударов), выполнения оппозиций;
- стандартных положений ладони при нанесении уколов и взятии защит;
- типовых направлений лезвия при нанесении ударов;
- свободной работы плечевого сустава;
- держания оружия с определенной степенью напряжения пальцев в момент уколов (ударов), выполнения защит, переводов и т.д.;
- отсутствия дополнительных движений, предшествующих уколу (удару).

Каждая из перечисленных деталей техники выполнения приемов требует самостоятельной отработки и периодического контроля за ее качеством.

Типовые действия и ситуации их применения

1. Простая атака со средней дистанции в бездействующего партнера (тренера). Инициатива начала схватки у спортсмена.
2. Простая атака со средней дистанции в условиях маневрирования без взаимодействия с оружием партнера (тренера).
3. Атака, выполняемая на партнера (тренера), пытающегося защититься, контратаковать, отступить шагом назад.
4. Атака со средней дистанции, выполняемая на заданное действие оружием (открытие сектора, перемена соединения, попытка завладеть соединением) партнера (тренера).
5. Атака, выполняемая на начало угрозы оружием партнера (тренера).
6. Атака, выполняемая на начало сближения партнера (тренера).
7. Атака, выполняемая вслед за подготавливающим шагом вперед.
8. Атака, выполняемая вслед за подготавливающим шагом назад.
9. Атака, выполняемая после подготавливающего движения оружием (перемены соединения, батмана, захвата, показа укола или удара, опускания оружия).
10. Перемена позиции стоя на месте (с передвижениями шагом назад или вперед), перемена соединения стоя на месте (с передвижением).
11. Защита, выполняемая стоя на месте, с шагом назад.
12. Защита и ответ, выполняемые стоя на месте.
13. Защита с шагом назад и ответ стоя на месте.
14. Защита и ответ, контрзащита и контрответ.
15. Защита и ответ стоя на месте (с шагом назад), выполняемые после подготавливающего шага вперед.
16. Защита и ответ с шагом назад, выполняемые после перемены соединения (входа в соединение, попытки завладеть соединением, открытия сектора).
17. Защита и ответ с отступлением, выполняемые после подготавливающей атаки.
18. Защита и ответ, выполняемые после подготавливающей защиты.
19. Защита и ответ, выполняемые после подготавливающей контратаки.
20. Защита и ответ со сближением (уклонением).
21. Контратака стоя на месте, выполняемая на приближение партнера (тренера).
22. Контратака стоя на месте (с отступлением), выполняемая на длинную атаку партнера (тренера).
23. Контратака стоя на месте (с отступлением), выполняемая на атаку с финтами партнера (тренера).
24. Контратака стоя на месте (с отступлением), выполняемая на атаку с действием на оружие партнера (тренера).
25. Контратака с выпадом (шагом вперед, "стрелой"), выполняемая на атаку с действием на оружие партнера (тренера).
26. Контратака с движением вперед, выполняемая на излишне длинное передвижение в атаке партнера (тренера).
27. Контратака с отступлением, выполняемая на удлинение атаки или повторную атаку партнера (тренера).
28. Контратака, выполняемая после подготавливающей атаки (на ответную атаку).
29. Контратака, выполняемая после подготавливающей защиты.
30. Ремиз, выполняемый после атаки (контратаки, ответа), на задержанный контрответ (ответ с финтами) партнера (тренера).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДЕЙСТВИЙ В СИТУАЦИЯХ ВЗАИМОИСКЛЮЧАЮЩЕГО ВЫБОРА МЕЖДУ СРЕДСТВАМИ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

Сохранение (улучшение) качества боевых движений в ситуациях, требующих проявлений дилемных (дифференцировочных) реакций, имеет большое значение в подготовке фехтовальщиков, так как в боях они не могут непрерывно контролировать двигательный компонент их выполнения. Ведь внимание и мышление спортсмена распределено на действия противника и выбор своих противодействий. В связи с этим решение дилемных задач приближает условия технической подготовки к применению действий в поединках, подводит спортсменов к освоению боевых действий с выбором.

Наиболее целесообразно совершенствоваться в ситуациях взаимоисключающего выбора боевые действия, тактически взаимосвязанные между собой, основанные на более прочных навыках и имеющие больший диапазон применения. Так, сочетание двух верхних защит для совершенствования в ситуациях выбора более эффективно, чем сочетание двух нижних защит или одной верхней и одной нижней защиты; сочетание нападений только с переводами или только с переносами целесообразнее, чем одного нападения переводом, другого - с переносом. Однако, это не исключает освоения в учебных целях самого широкого материала, направленного на повышение технической подготовленности спортсменов, ознакомления со средствами для использования в отдельных эпизодах единоборства.

Совершенствование действий облегчает передача инициативы начала упражнения тренеру (партнеру), его построение с единственной дилемной задачей, затем первой среди последовательно решаемых в схватке, например:

- атака с выбором сектора;
- защита с выбором;
- защита с выбором и обусловленный ответ;
- атака с выбором сектора;
- обусловленная защита и ответ с выбором сектора.

Оптимизируя использование средств фехтования, следует учитывать следующее:

- защита с выбором легче ответа;
- защита легче контрзащиты;
- основная атака легче ответной;
- ответная атака легче атаки на подготовку и т.д.

При инициативе начала схватки у спортсмена целесообразно первоначально начинать упражнение обусловленным действием, например:

- шаг вперед с подготавливающим движением оружия;
- защита с выбором и обусловленный ответ;
- обусловленная атака, контрзащита с выбором и обусловленный контрответ;
- обусловленная защита и ответ с выбором;
- обусловленный ответ, контрзащита с выбором и обусловленный контрответ;
- обусловленная атака и повторная атака с выбором сектора.

Схватки с двумя или более последовательно применяемыми действиями с выбором требуют от спортсмена определенного уровня подготовленности. Они совершенствуются со средней и дальней дистанции во взаимосвязи с обусловленными действиями, например:

- защита с выбором и ответ с выбором;
- атака с выбором, контрзащита с выбором и обусловленный контрответ;
- обусловленная контратака, защита с выбором и ответ с выбором;
- обусловленная атака, контрзащита с выбором и обусловленный контрответ;
- обусловленная атака, контрзащита с выбором и контрответ с выбором;
- атака с выбором, контрзащита с выбором и контрответ с выбором.

Нападения в ситуациях выбора сектора нанесения укола (удара). Главными при освоении нападений с выбором (особенно в фехтовании на саблях) должны быть зрительные сигналы тренера (партнера) оружием (вход в соединение, перемена позиции или соединения, батман или захват, попытка завладеть соединением). Причем подавляющее число упражнений целесообразно направить на освоение нападений в противоход движениям противника в верхние соединения. Однако довольно частые столкновения оружием (противодействия клинками, подготавливающая "игра оружием") в боях на рапирах и шпагах определяют необходимость выполнения действий и на тактильный сигнал.

В тренировке простых атак и контратак, атак и ответов с финтами и выбором сектора нанесения укола (удара) исключительное значение имеет выбор методически обоснованной последовательности усложнения упражнений, иначе неминуемо появление замахов (движений оружием к туловищу или задержек), что приводит к потере "инициативы" для атак и ответов.

Защиты в ситуациях выбора стороны противодействия нападению. Защитам с выбором принадлежит важная роль во всех видах фехтования и решающая в сабле. При этом используют главным образом верхние защиты.

Защиты с выбором совершенствуются многократным их повторением в определенной последовательности:

- прямые верхние защиты с выбором от атак;
- круговые верхние защиты от атак с действием на оружие;
- верхние контрзащиты от ответов;
- прямые защиты от контратак;
- круговые контрзащиты от ответов;
- защиты после подготавливающих действий против атак и контратак.

Защиты и атаки на подготовку в ситуациях произвольного чередования партнером (тренером) простых атак и подготавливающих сближений. В упражнениях тренером (партнером) создаются легко различимые несоответствия длины и быстроты начальной фазы атак и подготавливающих действий, чтобы облегчить выбор способа реагирования.

Целесообразна следующая последовательность педагогических задач при построении упражнений:

- парировать атаки, бездействовать на подготавливающие движения, угрозы оружием;
- парировать атаки, отступать на подготовки;
- отступать на атаки противника, атаковать на его подготовки;
- контратаковать длинные атаки противника, отступать на подготовки;
- парировать атаки противника, атаковать на его подготовки;
- контратаковать длинные атаки противника, атаковать его на подготовки.

Защиты и контратаки (контрзащиты и ремизы) в ситуациях произвольного чередования партнером (тренером) атак (ответов) с различной

продолжительностью, длиной, количеством финтов. Для обороняющегося спортсмена наиболее различимыми сигналами являются продолжительность атак, одноступенчатая или многоступенчатая структура движений оружием и сближений, быстрота и длина стартовой фазы атак и ответов.

В тренировке противодействий атакам целесообразна постановка педагогических задач в следующей последовательности:

- парировать простые атаки и контратаковать атаки с серией финтов;
- парировать атаки с батманами и уколами (ударами) прямо и опережать уколами (ударами) нападения с излишне длинным сближением;
- парировать атаки с батманами и контратаковать нападения с излишне продолжительными по времени захватами;
- парировать простые атаки и контратаковать нападения с излишне длинным сближением;
- парировать простые атаки (атаки с действием на оружие и уколами прямо) и контратаковать атаки с серией финтов.

Наиболее различимыми сигналами для противодействия ответам являются резкие увеличения и плавные уменьшения дистанции в схватках (особенно после столкновения клинками), сам характер этих столкновений, их направленность и мощность. Простому ответу обычно предшествует быстрое защитное движение с мощным воздействием на клинок нападающего, тогда как выполнению защит для ответа с финтами характерно отклонение туловища назад и легкое движение оружия (нередко и появление задержки в положении защиты).

В тренировке противодействий ответам целесообразна постановка педагогических задач в следующей последовательности:

- парировать простые ответы и наносить повторные уколы (удары) отступающему противнику;
- парировать простые ответы и опережать ремизами ответы с задержками.

Затем осваиваются ремизы на ответы с финтами. Начинать освоение подобных схваток следует после простых атак последующего намерения, а в дальнейшем и после аналогичных контратак (ответов).

Количественное соотношение защит и контратак (контр-защит и ремизов) в упражнениях должно быть индивидуальным для каждого спортсмена, однако защитные действия должны в определенной мере превалировать над контратаками и ремизами.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДЕЙСТВИЙ В СИТУАЦИЯХ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ОТ ОДНИХ СРЕДСТВ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА К ДРУГИМ

В соревнованиях нередко неадекватные ситуациям действия противников (по продолжительности, быстроте, длине, амплитуде движений оружием), открывающие перед спортсменом перспективу нанести укол (удар) или избежать его получения путем переключения на другое действие. Кроме того, широкое распространение имеют преднамеренно-экспромтные боевые действия, в основе выполнения которых заложена вероятностная последовательность переключений по мере развития схватки. Вместе с тем, выполнение действий в ситуациях переключения предъявляет высокие требования к технической подготовленности фехтовальщиков, способности сохранить качество движений оружием и передвижений при перестройках двигательных структур по ходу схватки.

Действиям с переключением предшествует обычно освоение действий с выбором, направленных на решение аналогичных тактических задач. Выполнение действий с переключением целесообразнее начинать после ложных нападений, а лишь затем после действительных атак и ответов (контратак). Подобная последовательность позволяет спортсменам избегать значительных по продолжительности неожиданных ситуаций, а соблюдение типовой техники при перестройках двигательных структур будет достигаться с меньшими психическими напряжениями.

Технико-тактическая общность облегчает выполнение переключения от одного действия к другому. Например, от укола (удара) переносом легче переключиться к уколу(удару) переносом, чем к нападению переводом (и наоборот). В свою очередь, освоение действий с переключением более просто в комбинации с обусловленными действиями, а их сочетание со взаимоисключающим выбором требует от спортсменов больших психических напряжений и предварительной технической подготовки.

Освоение каждой разновидности переключения требует учета конкретных методических положений и определенной последовательности прохождения материала. Наиболее важными переключениями являются:

- одного вида нападений к другому нападению;
- от нападения к защите;
- от защиты к нападению;
- от действий подготовки к нападению (защите).

Успешность выполнения переключений взаимосвязана в боях с точностью предвосхищений пространственно-временных параметров схваток, чтобы не реагировать на излишне ранние и поздние движения противников, действовать адекватно ситуации. Ведь поводы для перестройки двигательных структур (и в результате усложнение движений, увеличение их количества и продолжительности) противники могут создавать намеренно.

Эффективность и диапазон применения различных средств для использования в ситуациях, требующих переключения, неодинаковы. Так, переключения от атаки к контрзащите для парирования ответа или к защите от контратаки необходимо использовать практически постоянно. Но многие переключения используются в боях лишь эпизодически, и поэтому имеют частное значение.

В использовании спортсменами действий в ситуациях, требующих переключений, во многом отражены особенности подбора средств тренировки и индивидуальные склонности фехтовальщиков к определенным двигательным реакциям, оказывающие заметное влияние на содержание поединков.

Защиты в ситуациях переключения от начавшегося нападения.

Оборонительными средствами с переключением прежде всего являются:

- контрзащиты и контрответы;
- защиты от встречных нападений после промахов и недостаточно глубоких нападений;
- защиты от контратак (ремизов) по ходу выполнения атак (ответов).

Первоначально осваиваются контрзащиты и контрответы после атак и ответов. Тактильный сигнал от соприкосновения клинков в момент парирования противником нападений облегчает выполнение упражнений. Затем воссоздаются ситуации, требующие переключений к защитам после недостаточно или излишне длинных нападений, закончившихся промахом. При этом целесообразно использовать прямые контрзащиты обусловленные и с выбором. Усложнение упражнений идет путем использования отступлений, нижних защит, круговых защит и контрзащит обусловленных и с выбором и др.

Переключения от атак (ответов) к защитах для противодействия контратакам (ремизам) типичны для боев на саблях, а переключения на основе тактильных реагирований имеют место в атаках с действием на оружие в фехтовании на рапирах и шпагах.

Широко распространены переключения от нападений к выполнению подготавливающих действий, и наоборот. В частности, если во время атаки (ответа, контратаки) дистанция увеличивается или опасно сокращается, то переключением к отступлению часто удается скрыть свои первоначальные намерения, избежать получения укола (удара).

Повторные защиты в ситуациях переключения от неудавшейся защиты.

Попытки защититься нередко оказываются неудачными. Поэтому переключения от начавшейся защиты к повторной защите типичны для фехтования (особенно на рапирах), так как поперечные перемещения клинка обороняющегося сильно затрудняют противнику проникновение к ограниченной поражаемой поверхности. В боях же на шпагах и саблях переключение от одной защиты к другой целесообразно лишь, если оружие атакующего не проникло еще достаточно близко к поражаемой поверхности. Иначе повторная защита теряет свою эффективность, так как из-за близости вооруженной руки атакующего к острию клинка обороняющегося спортсмена более целесообразным для него становятся переключения от защит к контратакам.

Наиболее сложными являются переключения от защит отведением к уступающим защитах, но их освоение для рапиры и шпаги является обязательным, так как трудно найти более удачные действия, чем уступающие защиты в целях противодействия атакам с захватом и ответа прямо с оппозицией. Целесообразно также освоение определенных схем переключений от одной защиты к другой, затрудняющих противникам выбор разновидности атак и ответов. Наиболее эффективны в боях переключения от верхних защит к нижним, и наоборот, сочетания прямых и круговых защит.

Повторные нападения в ситуациях переключения от неудавшегося нападения.

Переключения от начавшегося нападения к повторному нападению широко используются во всех видах фехтования и имеют много разновидностей, например:

- от основной атаки к повторной атаке (при выполнении которых основные усилия направляются на координацию движений ногами, туловищем, вооруженной рукой);
- от атаки к контратаке на ответную атаку противника (резкое и раннее отступление противника позволяет атакующему укорачивать и прекращать нападение, и переключаясь на контратаку, опережать длинную ответную атаку);
- от атаки к уколу (удару) в контртемпе (встречная атака противника с финтами нередко вызывает у атакующего замедление движения вперед, позволяющее опередить встречную атаку);
- от контратаки к ответной атаке (при выполнении контратаки против подготавливающей атаки обычно возникает увеличение дистанции и в этом случае противник (реагируя на контратаку) нередко прекращает атаку и закрывается назад, что позволяет совершить на него ответную атаку);
- от контратаки к атаке на подготовку (выполняя контратаку против атаки с дальней дистанции нередко можно заметить у противника снижение скорости приближения или увеличение продолжительности нападения, которые позволяют применить атаку на подготовку);

- от ответа к атаке (при быстром отступлении длина ответа после защиты оказывается недостаточной, а настроенность противника на оборону делает выполнимым переключение на атаку);

- от ответа к контратаке или ремизу (при ответе недостаточной длины противник успевает закрыться назад и перейти в ответную атаку или контрответ с финтами, а переключением на контратаку или ремиз удается нанести опережающий укол или удар);

- от контратаки к повторной контратаке или ремизу (выполняется в ситуациях применения противником длинных повторных атак или ответов с финтами).

Нападения в ситуациях переключения от начавшейся защиты. Типовыми являются следующие разновидности переключений после начавшихся защит:

- от защиты к ответной атаке;
- от контрзащиты к повторной атаке;
- от защиты к атаке на подготовку;
- от защиты к контратаке;
- от контрзащиты к ремизу.

Данные переключения, особенно от защит к атакам, используются во всех видах фехтования. Наибольшее же распространение имеют переключения от защиты к контратаке и от контрзащиты к ремизу (особенно в боях на шпагах и саблях) из-за некоторых "запасов" времени для контратаки (ремиза) в руку противника, совершающего нападение в туловище (маску). Однако их освоение представляет значительные трудности из-за ограниченных лимитов времени и сокращающейся дистанции в схватках.

Нападения в открывающийся сектор в ситуациях переключения от нападения в определенный сектор. Переключения от нападений в один сектор к нападениям в другой сектор (а также переключения от нападений в определенный сектор к нападениям с финтами и выбором сектора) типичны лишь при нанесении ударов, что объясняется широкой амплитудой движений оружием и сравнительно большей дистанцией сабельных боев. Выполняя подобные переключения и преодолевая инерцию движения оружием на удар, важно сохранять непрерывность перемещения клинка в направлении противника. Необходимо также избегать заметных колебаний гарды в вертикальной и горизонтальной плоскостях.

Переключения от нападений в один сектор к нападениям в другой сектор в боях на рапирах и шпагах находят свое место в подавляющем большинстве случаев как реагирования на тактильные раздражители. Средствами, при использовании которых наиболее реальны подобные переключения, являются атаки с захватами и уколы прямо из соединения. Переключения же на основе зрительных сигналов в фехтовании на рапирах и шпагах возможны очень редко, в частности, при грубых дистанционных и временных ошибках в действиях противника оружием, при ощутимой разнице в технической подготовленности спортсменов. Ибо чаще всего защищаемому удается "поймать" клинок нападающего из-за малой амплитуды защитного движения.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПАРАМЕТРОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ

В поединке постоянно меняются исходные и фазовые дистанционные и моментные характеристики и их взаимосочетания в действиях противников. Поэтому фехтовальщик должен овладеть моделированием определенных пространственных, временных, пространственно-временных параметров приемов и действий, их оптимизированием по ходу схватки в зависимости от действий противника.

Упражнения для предвосхищения длины, ритма, быстроты, амплитуды движений оружием, параметров перемещений партнера (тренера), времени начала нападений и выполнения защит целесообразны в процессе совершенствования практически всех разновидностей действий. Однако они наиболее эффективны в непосредственной близости к соревнованиям в целях повышения требований к специальной подготовленности квалифицированных спортсменов, а также как средство педагогического контроля эффективности тренировочного процесса.

Моделирование определенных пространственных и временных параметров выполнения действий. В поединках спортсменам нередко удается предугадать характеристики перемещений противника (в атаках, ответах, контратаках), момент начала их применения, а также момент выполнения защит и контрзащит и их амплитуду. Однако для реализации столь ценной информации о предстоящих действиях противника и нанесения укола (удара) необходимо выбрать и выполнить в последующей схватке атаку(контратаку, ответ) с определенными параметрами (длиной, продолжительностью, ритмом и амплитудой финтов, мощностью батмана или захвата).

Овладение столь разнообразными составляющими техники действий нападения и защиты строится на основе многократного повторения пространственно-временных разновидностей их выполнения. В последующем моделируются типовые ситуации в индивидуальных уроках (парных упражнениях) на основе чередуемых тренером (партнером) собственных конкретных параметров движений оружием и передвижений.

Оптимизирование дистанционных параметров действий в ходе схваток. Наступать и обороняться фехтовальщик вынужден с самых разнообразных исходных дистанций, а перемещения противников нередко являются неожиданными по направлению и длине. Поэтому для оптимизации параметров собственных действий спортсмен вынужден изменять их длину в ходе выполнения. Иначе многие нападения не достигнут цели из-за нехватки длины, а излишняя длина (следовательно, и продолжительность нападений) создаст для противника дополнительные возможности для опережения нападений контратаками. В свою очередь, недостаточное отступление приводит к запаздыванию защиты, а увеличение дистанции боя лишает спортсмена возможности нанести ответ или использовать другие средства противодействия.

В тренировочных схватках индивидуального урока (парных упражнениях), например, при совершенствовании атак, обороняющийся должен обязательно неожиданно отступать, сближаться или оставаться на месте. По аналогичному принципу строятся упражнения для совершенствования других разновидностей действий.

Оптимизирование параметров взаимодействия оружием в ходе схваток. Взаимоперемещения оружия спортсменов в схватках весьма разнохарактерны (по направлению, амплитудам, скорости, длине, ритму, мощности соприкосновения клинков), что предъявляет определенные требования к их выполнению и совершенствованию. Поэтому действия оружием в атаках (переводы, переносы, финты) приводятся в соответствие с защитными и подготавливающими движениями противника оружием. Иначе почти неминуемо столкновение клинков, что дает защищающемуся право ответа. Аналогичны требования к действиям обороняющегося по их соответствию скорости и длине нападением противника, при ритмичности их выполнения, что увеличивает эффективность защитных противодействий.

Моделирование различных моментов начала схваток. Успешность взаимодействий в поединке связана с оптимизацией времени начала действий спортсмена и движений на укол (удар), оцениваемым по отношению к действиям противника. Следовательно, атаки целесообразно начинать лишь в момент возникновения оптимального расстояния до противника, а выполнение финтов и действий на оружие лишь при возможности вызвать ответную реакцию. В свою очередь, временные параметры защит строятся в соответствии с ситуационными характеристиками их применения, а также конкретной тактической сущностью защитных действий. Так, защита со сближением целесообразна на начало нападения, а защита с отступлением лишь в момент достаточного приближения оружия.

Самостоятельное значение для фехтовальщика представляет совершенствование действий с оптимизацией времени начала движений укола (удара) при выполнении атак(ответов). Время начала контратаки также решающий фактор, определяющий ее результативность, так как двух-трехтемповую атаку можно опередить только на ее стартовую часть, а атаку со сверхдальней дистанции можно опередить контратакой после достаточного в ней продвижения.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВКИ И ПРИМЕНЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ

Ведущая тактическая задача в тренировке действий не исключает возможностей для контроля со стороны тренера за сохранением требуемых двигательных параметров их выполнения. Наиболее эффективны в этих целях повышенные требования к технике движений оружием и передвижений (сохранению достигнутого ее уровня), при выполнении тактических сюжетов с вероятностной последовательностью действий в схватке. Начинаются подобные комбинации обычно сближением (отступлением, переменной соединения или позиции), подготавливающей атакой (контратакой, защитой и ответом). Затем непрерывно следует переключение на одно из 2-х или 3-х наиболее вероятных в совершенствуемой ситуации действий (атаку или защиту с ответом).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Основными критериями оценки технической подготовленности являются:

- состав приемов реализации типовых тактических задач;
- сохранение боевой стойки, типовых начальных и конечных положений оружия, выполнения приемов нападений и маневрирования;
- овладение типовыми разновидностями действий - обусловленными, с выбором, с переключением;
- оптимальность пространственных, временных, силовых, инерционных, ритмических параметров движений оружием;
- уровень двигательного брака при выполнении преднамеренных, экспромтных, преднамеренно-экспромтных действий;
- сохранение качества движений в схватках при неожиданной перестройке структуры их выполнения;
- устойчивость структуры выполнения, пространственных и временных параметров действий при сбивающих факторах в схватке;
- моделирование пространственных и временных параметров выполнения приемов;
- оптимизация пространственных и временных параметров действий при неожиданных изменениях дистанционных и моментных характеристик схваток;
- точность уколов (ударов);

- отсутствие лишних движений, предсигналов;
- выполнение нападений на контратакующих противников с малозаметными стартовыми характеристиками, нападений с финтами (батманом и переводом, переносом) на защищающихся противников с активным воздействием на их анализаторные системы;
- объемы нападений в непоражаемую поверхность, незасчитываемых действий;
- применение комбинаций приемов нападения и маневрирования, комбинаций действий;
- успешность ведения многоактных схваток;
- соответствие состава действий спортсмена характеристикам соревновательной деятельности в виде фехтования.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ

Тактическая подготовка имеет особую значимость в процессе повышения квалификации фехтовальщиков в связи с конкретной направленностью на максимальную эффективность их деятельности в соревнованиях, которая складывается также из реализации в ходе боев различных компонентов достигнутого уровня подготовленности (технической, физической, психологической).

Процесс тактического совершенствования имеет определенное содержание, включающее прежде всего овладение способами подготовки и применения определенного состава действий, реализации тактических намерений в конкретных ситуациях соревнований. Неотъемлемой его частью является приобретение тактических знаний и специализирование проявлений психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, индивидуально-психологических особенностей личности), результатом которых явится формирование тактических умений и тактических качеств. Кроме того, непрерывный характер носит совершенствование целостного представления о фехтовальном единоборстве (собственной доктрине), индивидуализация оснащения спортсмена с целью повышения эффективности манеры боя и реализации в ней максимальных возможностей к повышению достижений в соревнованиях.

Материал тактической подготовки (особенно рассчитанный на использование средств ведения поединков) имеет свою иерархию и конкретную направленность. Прежде всего это тактические компоненты подготовки и применения определенного действия. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного боя, построение поединков с незнакомым по предыдущим соревнованиям и известным противниками. Самостоятельное место имеют тактические особенности ведения серии боев (в группе, прямом выбывании, финале), решаемые в процессе всего соревнования. Необходимо и выделение проблем, объединяющих усилия по повышению уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности в годичном (четырёхлетнем) цикле, индивидуализации манеры боя и управления деятельностью фехтовальщика в различных соревнованиях.

При отборе средств и методов тактической подготовки необходимо учитывать, что основным ее материалом являются упражнения, максимально приближенные к условиям боя, тактические установки, реализуемые в тренировочных боях и соревнованиях. В них воплощена комплексность требований к подготовленности фехтовальщика по владению техникой, уровню физических и психических качеств.

Материалом тактической подготовки их делает ведущая педагогическая задача на освоение тактического компонента деятельности спортсменов в отдельных схватках (боях, соревнованиях).

Для тактической подготовки фехтовальщиков характерны общие ее теоретические и методические основы. Вместе с тем при формировании методик тактической подготовки в видах оружия необходим учет несовпадения значимости конкретных средств и тактических компонентов, уровня и диапазона проявлений специализированных умений и качеств, вытекающих из особенностей ведения поединков. И это объективный путь развития каждого из видов фехтования, так как состав соревновательной деятельности и его функциональные основы формируются в зависимости от условий единоборства, определяемых правилами соревнований. Ведь бои на различных видах оружия существенно отличаются, например:

- объемами применения и результативностью разновидностей атак и средств противодействия атакам;
- составом подготавливаемых действий;
- объемами маневра по дорожке;
- продолжительностью поединков;
- типовыми дистанциями и положениями оружия перед схваткой и многим другим.

Данные положения обуславливают особенности оценки значимости действительных и подготавливаемых средств и разновидностей тактики построения боев, важности развития отдельных качеств при индивидуализации подготовки спортсменов на каждом виде оружия. В тактическом совершенствовании фехтовальщиков должны оптимально сочетаться установки на повышение общего уровня подготовленности и проявлений специализированных умений (соответствующих модели ведения боев на каждом виде оружия), а также на выявление индивидуальных особенностей спортсменов с целью наиболее полного воплощения их способностей.

ОВЛАДЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ И ПРИМЕНЕНИЕМ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

В соревнованиях имеет место постоянное противопоставление наступления и обороны, средств подготовки и реализации конкретных тактических намерений. Проверяется эффективность разновидностей тактик ведения поединков, адекватность использованных дистанций, отдельных действий и других компонентов единоборства. Для каждого фехтовальщика (с учетом уровня квалификации, индивидуальных психофизических особенностей, оснащения способами противодействия противникам), важность освоения различных средств тактической борьбы является неодинаковой. Вместе с тем, на основе обобщения опыта определены направления для овладения действиями нападения и защиты, тактическими компонентами их подготовки и применения.

Освоение тактической сущности действий нападения и обороны. Содержание подготовки:

- овладение реализацией типовых тактических задач для применения разновидностей действий;
- расширение диапазона используемых средств;
- расширение объема средств нападения и защиты для применения в определенных боевых ситуациях.

Освоение тактической сущности подготавливающих действий. Содержание подготовки:

- овладение реализацией важнейших тактических задач, основанных на применении подготавливающих действий;
- расширение диапазона используемых средств подготовки;
- расширение объема средств подготовки для применения в определенных боевых ситуациях.

Рациональный подбор средств нападения и защиты. Основывается на целесообразности овладения несколькими действиями разной тактической сущности, чем кругом средств одной тактической разновидности. Так, лучше иметь в составе действий атаку, защиту с ответом и контратаку, чем три варианта контратак. Более результативными чаще будут два варианта контратак в разные секторы, чем оба в один сектор и т.д.

Подбор подготавливающих действий. Очень важно, чтобы они в наибольшей мере соответствовали фактическому оснащению спортсмена. Например, спортсмену, успешно применяющему атаки с финтами, следует стремиться овладеть также средствами борьбы против контратак, так как противники неминуемо с течением времени начнут его контратаковать.

Освоение тактической сущности боевых ситуаций. Включает изучение их типовых разновидностей, состава и средств реализации намерений, наиболее эффективных способов решения аналогичных тактических проблем. Содержание подготовки:

- противодействие приближающимся противникам;
- противодействие отступающим противникам;
- противодействие противникам, применяющим разнообразные подготовки оружием;
- противодействие противникам, фехтующим с опущенным (движущимся) оружием;
- противодействие противникам с типовым положением оружия (верхняя позиция).

ОВЛАДЕНИЕ ТАКТИКОЙ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА, ТАКТИЧЕСКИМИ СОСТАВЛЯЮЩИМИ ПОВЕДЕНИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

В тактическую подготовку, относящуюся непосредственно к ведению поединка (соревнования), входит выбор компонентов его построения (дистанций и положений оружия, объема маневра по дорожке и разновидностей подготавливающих действий), а также конкретизация установок на преимущественное использование определенных средств.

На основе обобщения опыта разработаны педагогические задачи овладения компонентами тактики ведения поединка.

1. Обыгрывание благодаря определенным компонентам тактики подготовки и применения действий:

- сохранение в бою одной из дистанций, использование преимущества в "чувстве дистанции" в борьбе за "свою" дистанцию;
- использование различных положений оружия в боевой стойке, убирание оружия вниз или в стороны (лишая тем самым противника возможности применения подготавливающих действий на оружие), применение положения "оружие в линии";
- завершение или парирование нападений в определенный сектор.

2. Применение действий, имеющих особенности дистанционных и моментных характеристик:

- атак, встречных нападений, защит и ответов с различной длиной, быстротой и ритмом выполнения, в различные моменты взаимодействия с противником;
- подготавливающих действий, используя в определенных соотношениях игровые движения оружием, имитации нападений и защит, угрозы нанесения укола (удара);
- обобщающих защит, атак и защит с выбором и переключением, преднамеренно-экспромтных атак.

3. Ведение боя определенного характера:

- маневренно, позиционно;
- выжидательно, скоротечно;
- наступательно, тесня противника, завоеывая поле боя;
- оборонительно, отступая от противника и противодействуя его борьбе за атакующую инициативу;
- комбинационно, с обыгрыванием ожидаемых тактических построений противников;
- разрушая замыслы противников преднамеренными действиями;
- навязывая противнику единоборство оружием, входя в многоактные схватки;
- используя тактические схемы с чередованием взаимозаменяемых действий в наступлении и обороне.

Вполне реально воздействовать на тактические решения противников определенным поведением в ходе боев и между ними, содержанием разминки и тренировочной боевой практики, применением определенных средств и тактики ведения поединков в ходе соревнований и подготовки к ним.

Для совершенствования тактических составляющих, имеющих влияние на общий ход единоборства, целесообразно ставить перед учениками задачи определенного построения боев или применения элементов тактического обыгрывания в ходе индивидуальных уроков и парных упражнений. Подобным же целям во многом служит и подбор партнеров для боевой практики.

Моделировать следует типовые варианты поведения фехтовальщиков в бою, основанные на приверженности спортсменов к способам реализации тактических намерений. Используя в тренировках разнообразные модели ведения боев, создавая предпосылки их возникновения, удастся предвосхитить возможность единоборства против подобных противников в соревнованиях, организовать процесс расширения средств тактической борьбы.

ТРЕНИРОВКА К ПОЕДИНКАМ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРОТИВНИКАМИ

Перед соревнованиями и во время участия в них перед фехтовальщиками постоянно стоят задачи поиска и совершенствования способов противодействия ожидаемым противникам, в разной мере знакомым по предшествующим соревнованиям (тренировкам, рассказам тренера и товарищей по команде). Выработка моделей предстоящих поединков происходит в сопоставлении собственной квалификации и особенностей противников, целей и возможных результатов предстоящих боев (соревнований).

Приходится готовиться к единоборству и с незнакомыми ранее противниками, изучать их в ходе соревнований, составлять модели противодействия им исходя из сложившейся обстановки перед ступенью соревнований (командной встречей, отдельным боем).

Путь изучения противников, подбор и освоение материала для противодействия им находятся в зависимости от очень многих факторов. Возможности изучения отдельных противников в большинстве случаев резко различны как по объему усилий, которые для этого должен выполнить фехтовальщик, так и по количеству информации для осмысливания. Степень знания противника, на основе анализа предшествующих боев с ним (как соревновательных, так и тренировочных), и учета сроков после последних боев и их конечных результатов окажут существенное влияние на характер отбора данных и их анализ.

Если против какого-либо спортсмена приходится вести бои по многу раз в году или по несколько раз в одном соревновании (тем более проводить совместные тренировки), то легче подвергнуть анализу важнейшие стороны его подготовленности и обстановку предстоящего поединка. В этом случае анализируемые детали будут иметь вполне достоверный характер. Причем квалификация противника и его особенности должны восприниматься на основе коррекции, выполненной в результате последнего матча с ним, тренировки или его поединка с любым противником. Каждый новый штрих дополняет характеристику противника, уточняет ее или подтверждает имеющуюся.

К боям с известными ранее спортсменами необходима специальная подготовка. Она включает поиск и освоение в тренировке наиболее эффективных действительных и подготавливающих средств, а также разновидностей тактики поведения в боях, следствием чего явится составление определенного плана поединка. Прделанная работа по подготовке к единоборству с хорошо знакомыми спортсменами является лишь основой построения моделей боев. Затем, благодаря наблюдениям за противниками, применению действий разведки в ходе поединков и осмысливанию результатов каждого действия, производится (если нужно) уточнение деталей и реализация намерений (или их изменение) в последующих действиях (атаках, встречных нападениях, защитах, ответах, способах подготовки).

В поединках с малознакомыми или неизвестными ранее противниками (при встрече после длительных перерывов) решающее значение имеет уровень тактического восприятия спортсмена, способность к быстрому и точному воплощению наиболее целесообразных намерений и действий (наблюдений, данных разведки). В подобных случаях сыграют свою роль уровень "чувства боя", выдержка и способность фехтовальщика к разумному риску, технико-тактическая оснащенность и боевой опыт.

ФОРМИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ, ТАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ

Специализированность мышления фехтовальщика прежде всего включает способность находить тактическую сущность в действиях (поведении), намерениях и состояниях в боях (своем и противников), обстановке соревнований и факторах, вытекающих из участия в тренировках и соревнованиях. Необходимо также учитывать возможности применения вариантов тактического обманывания. Уровень тактического мышления находит свое воплощение в адекватности выбора боевых средств, тактике построения боев, поведении в соревнованиях.

Тактическое мышление фехтовальщика по подготовке и применению преднамеренных действий основано на предугадывании замыслов или других тактических компонентов действий противника. Вместе с тем по мере повышения квалификации фехтовальщика все большая роль отводится подготавливающим действиям, использованию разведки и реализации ее данных в нападении и защите, а также применению средств маскировки, вызовов и маневрирования для влияния на тактические решения противника.

Выбор боевого действия и подготовка его применения многозначны. В них взаимосвязаны многие стороны тактической подготовленности фехтовальщика, но, прежде всего, общий уровень тактических знаний (понимание тактической сущности действительных и подготавливаемых средств), объем информации о намерениях и возможных действиях противника, особенностях его манеры боя.

Тактические знания обеспечивают точность оценки боевых ситуаций и адекватность подбора средств с учетом квалификации противника, сопоставления многих факторов, взаимодействующих в ходе поединка.

Учет тактической сущности боевых действий, их возможной эффективности в определенных ситуациях, позволяет сделать оптимальный выбор боевого средства при доступном объеме информации о противнике.

Важнейшей тактической информацией для немедленного использования в целях выбора действия могут быть самые различные знания, например:

- предположения о готовящейся со стороны противника атаке, контратаке, защите и ответе, подготовке;
- данные о секторе завершения нападений;
- данные о содержании и возможной амплитуде подготавливающих движений оружием, длине и скорости передвижений (сближений и отступлений);
- степень готовности противника к выполнению действий;
- последовательность его намерений;
- положения оружия перед началом схватки.

Обобщение соревновательного опыта позволяет рекомендовать положения, регламентирующие выбор определенных действий, их разновидностей при наличии конкретной информации о противнике.

1. При предугадывании защитных и атакующих намерений противника, положения оружия перед схваткой (направления подготавливающих движений оружием), исходной дистанции и возможностей ее изменений реально результативное применение обусловленных действий.

2. Эффективность противодействия обусловленным средствам без знания деталей их выполнения возможна лишь путем применения обобщающих защит, атак и ответов с выбором, атак с мощными действиями на оружие и максимальной скоростью выполнения.

3. Данные о длине нападений и приближений позволяют уточнить продолжительность и количество движений в атаках, момент взятия защит и начала контратак.

4. Предположение об отсутствии у противника преднамеренной защитной настроенности позволяет с большой эффективностью применять атаки и ответы с выбором и переключением.

Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий осуществляется в упражнениях, получивших название "разведка-действие", а также используя комбинации действий, начинаемые с маскировки и вызова. В подобных упражнениях первоначально выполняется подготовка, на которую тренер (партнер) реагирует одним из вариантов противодействий. Ученик прерывает схватку, выбирает боевое средство, адекватное ожидаемой ситуации, а затем атакует или защищается в зависимости от содержания полученной информации.

На выбор действия существенное влияние оказывает вывод об итогах осмысления противником результатов схватки. В случае отсутствия данных о коррекции противником своих намерений, целесообразно чередование в равновероятностной последовательности взаимозаменяемых действий, эффективных в конкретной ситуации.

Предугадывание характера рефлексивных решений противника после завершения схватки позволяет использовать чередование альтернативных действий (атак простых и атак с финтами, защит с ответами и контратак).

Наиболее эффективно применение комбинаций с вероятностной последовательностью действий в схватке, завершаемых переключением к противодействию одному из предполагаемых намерений противника.

Вполне реально также воздействовать на тактические решения противников, создавая рефлекторные помехи с целью вызвать у него изменения дистанционных и моментных параметров действий, неадекватные переключения от выполнения одних действий к другим.

Помехами, затрудняющими противникам точность реагирования в ходе выполнения атак, являются:

- неожиданные отступления, приближения, уклонения, полуповороты туловищем обороняющегося;
- изменения длины и быстроты отступлений;
- встречные нападения со сближением;
- подготавливающие контратаки и защиты оружием.

Помехами, затрудняющими адекватность выбора оборонительных действий, могут быть, например:

- простые атаки излишней длины и продолжительности, с излишне дальней дистанции;
- атаки с замахами и парирующими движениями оружием;
- нападения с финтами со сверхдальней дистанции чрезмерной длины и продолжительности;
- излишняя амплитуда финтов и защит;
- звуковые помехи от движений ног в ходе нападений;
- колебания в сторону и вперед головой, туловищем.

Неадекватные реагирования вызываются у противников применением комбинаций действий, направленных на решение следующих тактических задач:

- уменьшение продолжительности и длины нападений противников, вызов более раннего укола (удара) для парирования и нанесения ответа;
- предопределение сектора завершения нападений противников для парирования и нанесения ответа;
- увеличение продолжительности нападений противников, количества финтов в атаках (ответах) для опережения контратакой (ремизом).

Наряду с освоением средств, воздействующих на выбор действий противников, целесообразны упражнения на повышение устойчивости к рефлекторным помехам, возникающим при выполнении атак и защит.

Фехтовальный бой во многом насыщен также схватками, в которых спортсмен вынужден вести единоборство в неожиданно возникающих ситуациях (действовать экспромтно), выбирая и применяя средства на основе быстроты и точности двигательных реакций. Совершенствование механизма простых и сложных двигательных реакций (пространственных, временных и пространственно-временных предвосхищений) приводит к выработке специфических качеств фехтовальщиков - "чувства оружия", "чувства дистанции", "чувства времени". Все они в совокупности с технико-тактической подготовленностью составляют "чувство боя" - основное специализированное свойство квалифицированных фехтовальщиков.

Следовательно, в основе действий фехтовальщиков в неожиданно возникающих ситуациях лежат специализированные умения, основанные на проявлениях двигательных реакций и пространственно-временных предвосхищений (рис. 15). Освоение специализированных умений осуществляется в процессе совершенствования разновидности действий а так же в упражнениях на моделирование длины и быстроты (ритма, амплитуды действий), в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью взаимодействия с тренером (партнером).

В процессе тактической подготовки фехтовальщика специализируются проявления психических качеств (свойств внимания, памяти, мышления), формируется тактическое восприятие и способность представлять и предвосхищать пространственно-временные параметры движений оружием и передвижений.

Совершенствованию тактического мышления служит концентрация внимания фехтовальщика, облегчающая поиск способов реализации в соревнованиях данных о противниках, собственного потенциала. На основе проявлений памяти анализируются возможные компоненты нанесения (отражения) укола (удара), достижения победы в отдельном бою и соревновании, результаты действий в аналогичных ситуациях (собственных и других спортсменов). Кроме того учитываются возможности предугадывания противником своих намерений, принимаются адекватные решения в ограниченные отрезки времени.

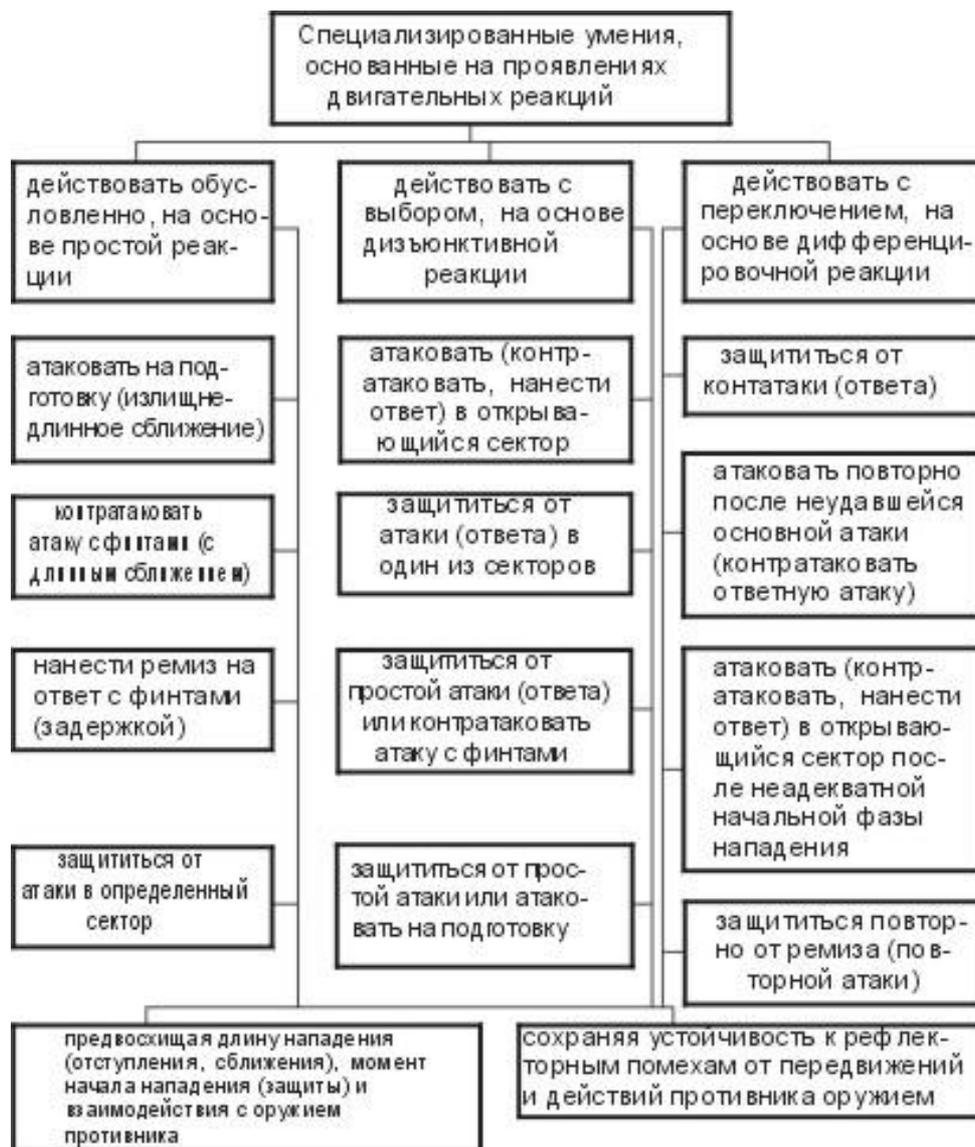


Рис. 15

Точность представлений и предвосхищений совершенствуются в упражнениях на проникновение оружием сквозь сложный защитный барьер, избегая в нападении столкновений с клинком противника в ситуациях со значительными изменениями быстроты и ритма (амплитуды и длины) движений оружием и передвижений соревнующихся.

Важную роль играет специализирование индивидуально-психологических особенностей личности, проявляемых в инициативности и самостоятельности мышления, предвидении действий противников. Для фехтовальщиков также типичны наблюдательность, разнообразие действий, приверженность к риску в тактической борьбе.

Тренеру необходимо постоянно иметь в виду, что тактическая подготовленность (ее проявление в намерениях и действиях) базируется на достигнутом уровне развития психических качеств фехтовальщика. Сами по себе тактические знания еще не обеспечивают, а тем более не гарантируют успешности ведения боев. Тактическую подготовленность имеет смысл оценивать лишь в совокупности достигнутого уровня оснащенности средствами ведения боя, умениями их применять и специализированности проявлений психических качеств. Кроме того, возможности спортсменов к проявлению на соревнованиях достигнутой тактической подготовленности связаны с уровнем развития волевых качеств, устойчивостью эмоциональной сферы фехтовальщиков к внешним и внутренним помехам, способностью к саморегуляции психических процессов.

Каждая сфера тактической подготовки совершенствуется, как путем специальных заданий и упражнений, так и в различных их сочетаниях. Однако в ходе боев от фехтовальщика требуется взаимозависимое проявление разнообразных специализированных умений, причем в объеме и последовательности, которых часто не удастся предугадывать. Поэтому в тренировках (по мере освоения спортсменом какого-либо из компонентов соревновательной деятельности) следует объединять требования к различным разделам тактики, вынуждая спортсменов преднамеренно выбирать и применять боевые средства, а также действовать в неожиданно возникающих ситуациях.

Подобный подход к тактическому совершенствованию максимально приблизит условия занятий к соревнованиям, создадут адекватность требований в тренировках и боях, что ускорит перенос осваиваемых навыков и качеств в соревновательную обстановку.

СОЗДАНИЕ ЦЕЛОСТНОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ФЕХТОВАЛЬНОМ ЕДИНОБОРСТВЕ, СОБСТВЕННОЙ ДОКТРИНЕ

Определенный уровень целостного представления о фехтовальном единоборстве и собственной доктрине присущ фехтовальщикам на каждом этапе их спортивной подготовки, независимо от квалификации. Так, если новичок начинает сохранять в бою безопасную дистанцию, отступать от атак противника (или применять хоть один из вариантов защиты оружием) и, выжидая удобный момент, пытается атаковать лишь одним из способов нападения, то он уже фехтовальщик с собственной (пусть элементарной) доктриной, имеющий и воплощающий в действиях свое представление о бое.

Процесс постоянного синтезирования соревновательного опыта, полученной тактической и методической информации идет непрерывно в течение всей спортивной жизни. Специалисты замечают, что внутренний рост, ход совершенствования фехтовальщика продолжается несмотря на перерывы в занятиях, иногда даже длительные.

Наиболее заметны изменения в представлениях после участия в крупных турнирах, так как борьба в соревнованиях подвергает мастерство фехтовальщика наибольшим испытаниям, позволяет каждый раз заново оценить свою подготовленность, вынуждает сопоставить новую информацию с уже имеющимися знаниями.

Целостное представление о собственной доктрине складывается из очень многих компонентов. Важнейшие среди них:

- осознание собственной боевой оснащенности, характера проявлений индивидуальной манеры, достоинств и недостатков подготовки, способностей к максимальным проявлениям;

- понимание взаимосвязи между действительными боевыми средствами, подготавливающими действиями, вариантами тактического обманывания;

- понимание характера тактической инициативы, роли выбора и создания ситуаций для решения тактических задач, места и значения в боях таких тактических компонентов, как внезапность, маневр, чередование взаимодополняющих действий, их длины, быстроты, ритма и др.;

- понимание характера и соотношения между выдержкой и разумным риском, особенностей проявлений качеств и навыков, применения методов разминки, регулирования психических состояний, турнирной дисциплины, знания вариантов боевого поведения;

- осознание способности противостоять различным противникам, знакомым и незнакомым;

- представление об общих и частных целях в типовых ситуациях, бою, ступени турнира, соревновании, цикле подготовки, о характере действий, ведущих к желаемым результатам, возможностях и реальности достижения этих целей;

- понимание психотактической специфики фехтовального единоборства.

Следует иметь в виду, что практически невозможно воспитать двух фехтовальщиков с абсолютно одинаковой боевой доктриной. Процесс этот для каждого спортсмена проходит определенным путем, носит глубоко индивидуальные черты.

Очевидно, что чем больше на каждом этапе спортивного совершенствования собственные представления фехтовальщика об уровне своей квалификации соответствуют действительной оснащенности средствами нападения и защиты, боевому опыту, уровню проявлений быстроты двигательных реакций, волевых качеств, тем эффективнее соревновательная деятельность спортсмена, выше его спортивные показатели.

СОЗДАНИЕ СТИЛЯ БОЯ

Постоянное испытание в ходе тренировок и соревнований собственной доктрины фехтовальщика, приводящее к поиску и реализации мер ее усиления, сочетается с противодействием доктринам противников, с освоением средств борьбы против наиболее типичных доктрин для данного вида фехтования. Боевая практика и последующий анализ эффективности различных компонентов тактической борьбы, сопоставление данных наблюдений боев широкого круга спортсменов, ускоряют процесс совершенствования собственной доктрины фехтовальщика.

В ходе соревнований происходит как бы естественный отбор наиболее результативных для каждого спортсмена средств тактической борьбы, оказывающий существенное влияние на формирование стиля ведения боев, в котором находит свое наиболее полное отражение доктрина фехтовальщика и, как следствие, его оснащение разновидностями средств и тактики ведения поединков.

Однако отсутствие управления этим процессом может привести к отрицательным последствиям в виде нередко возникающей односторонней оснащенности, излишней приверженности лишь к определенным действиям и вариантам построения боев.

На основе результатов научных исследований и обобщения опыта тренеров установлена связь между составом действительных и подготавливаемых средств, использованием тактических компонентов соревновательной деятельности фехтовальщиков и индивидуальными особенностями двигательных реакций, внимания, памяти, мышления, темперамента, личностных качеств. Методы психодиагностики и педагогического контроля позволяют определить их место и значение при выборе педагогических задач, средств и методов индивидуализации тактической подготовки; учесть возможности нейтрализации выявленных недостатков спортсмена; создать наиболее эффективный стиль ведения боев.

Практика показала, что даже фехтовальщики равные по силам, приходят обычно к своим спортивным победам благодаря применению излюбленных боевых действий и средств тактического обманывания. Причина в том, что специфика фехтовального единоборства позволяет осуществить одну и ту же тактическую задачу применением целого круга боевых действий. Поэтому каждый спортсмен, опробуя в тренировке разнообразные боевые действия, проявляет склонности только к части из них, тем которые наиболее полно выражают индивидуальные особенности реагирования, технический и тактический уровень. Кроме того, в связи с разницей в росте и скорости, технической и тактической подготовленности, использовании средств тренировки, два спортсмена в одной и той же ситуации боя могут принять одинаково результативное, но разное решение.

Наблюдения за сильнейшими фехтовальщиками позволяют условно выявить два тактических типа ведения единоборства.

Одни фехтовальщики стремятся обыгрывать противников преимущественно путем точного выбора действий, предугадывания намерений и действий, широкого использования вызовов, т.е. поиска или создания ситуации для наиболее простого и верного способа достижения победы в каждом бою. Точнее, спортсмен берет на себя организацию боя, инициативу построения поединка. Ведение подобных боев требует от фехтовальщиков широкой оснащенности действиями, отличного знания противников. Такие спортсмены должны обладать гибкостью замыслов, точностью анализа, образной памятью.

Другие фехтовальщики стремятся вопреки изменчивой обстановке боя добиваться победы путем применения определенного круга излюбленных боевых действий, выполняемых в неожиданные для противников мгновения, технически безупречно и максимально быстро, отчего противник запаздывает контрдействиями. Подобная тактика позволяет успешно вести бой при использовании несколько ограниченного круга боевых средств, но требует наиболее точного выполнения применяемых действий, быстроты маневрирования и двигательных реакций, выдержки, безошибочного момента для нападения.

Каждая из описанных разновидностей тактики ведения единоборства имеет свои особенности, положительные и отрицательные стороны. Предугадывая или предопределяя замыслы противников, удается легче победить знакомого противника, на слабого фехтовальщика затратить меньше сил, сохранить их для решающих финальных боев. Бои же с малознакомыми фехтовальщиками представляют в этом случае большую сложность.

Разрушая замыслы противников, противодействуя его активным действиям, легче построить бои с малоизвестными противниками и действовать с меньшим риском проиграть.

Разрушение замыслов приносит большой эффект в переломные моменты боя, когда каждый из противников уже пустил в ход часть своих излюбленных тактических действий, а также в условиях критического счета ("4:4"), при котором оба фехтовальщика максимально обостряют внимание. Однако ведение "разрушающего" боя требует максимального напряжения, большого расхода физических сил и нервной энергии во встречах с любым противником.

Тип ведения единоборства зависит от личности фехтовальщика, методов тактической подготовки. Однако в любом случае в основу тактического совершенствования должно быть положено воспитание у ученика стремления к активности действий, разнообразию форм и тактических решений. Это тем более важно, что в чистом виде тактических типов ведения единоборства в практике нет. Высококвалифицированные спортсмены (хотя и в разной мере) владеют относительно широким кругом тактических средств. Приверженность к определенному типу ведения единоборства не означает, что фехтовальщик должен полностью замкнуться в применении определенных действий. Излюбленными должны стать лишь наиболее эффективные из них, применяемые на фоне разносторонности тактических намерений. Ведь намеченный план боя может быть предугадан противником, попытки противопоставить свои сильнейшие стороны слабейшим у противника могут не удастся, в поединке может возникнуть ситуация, делающая собственные излюбленные действия малоэффективными.

Спортсмен должен найти и реализовать результативные действия в каждой конкретной обстановке единоборства, обладать гибкостью в принятии решений, использовать разнообразный набор средств. Овладеть этим возможно лишь путем тактического совершенствования широкого профиля, на базе которого постепенно будет формироваться активный стиль ведения боев, наиболее полно воплощающий физические, технические, тактические и психологические достоинства спортсмена.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Основными критериями оценки тактической подготовленности являются:

- соотношение между используемыми альтернативными действиями (атаками и противодействиями атакам и ответам, простыми атаками и атаками с финтами, защитами с ответом и контратаками, контрзащитами с контрответом и ремизами, защитами прямыми и круговыми, ответами прямо и переводом);
- адекватность преднамеренного выбора действий;
- специализированность реакций, составляющих "чувство боя";
- специализированность мышления, памяти, идеомоторных представлений, внимания;
- устойчивость стиля боя, боевой манеры;
- состав и соотношение разновидностей подготавливаемых действий, тактических компонентов подготовки и применения действий нападения и защиты, используемых ситуаций, направленность нападений по секторам поражаемой поверхности;
- специализированность проявлений тактических качеств, особенностей личности;
- применение средств, воздействующих на реагирования противника в ходе схватки;
- применение подготавливаемых средств, воздействующих на выбор действий противника, затрудняющих поток информации о намерениях спортсмена;
- приспособление к единоборству с главными противниками, ведению поединков в соревнованиях по определенной системе;
- применение комбинаций действий с вероятностной последовательностью их выполнения в поединке;

- уровень реализации тактических задач при различиях в степени готовности спортсмена к выполнению действий, ступенях реализации инициативы;
- уровень реализации информации о главных противниках, соревновательного опыта;
- внезапность начала нападений и непредсказуемость действий в поединке;
- адекватность реагирований в неожиданных схватках;
- соотношение между действиями с тактической правотой и задачами опережения нападений противника;
- реализация результатов оценки психологических особенностей противника и условий соревнований при выборе действий и тактики ведения боя;
- использование разновидностей исходных положений оружия и дистанций, пространства поля боя, инициативы начала схватки, времени на подготовку действий;
- варьирование продолжительности и глубины, моментных и ритмических параметров действий, направленности перемещений по полю боя и движений оружием (защит, финтов, батманов, захватов), направленности уколов (ударов) по секторам поражаемой поверхности;
- разнообразие способов подготовки типовых нападений и защит;
- разнообразие ситуаций для применения типовых средств;
- соотношение между объемами подготавливаемых действий и средств нападения;
- соотношение между объемами преднамеренных и экспромтных действий;
- выраженность в доктрине спортсмена ведущих тактических компонентов соревновательной деятельности вида фехтования.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ

Содержание психологической подготовки фехтовальщиков составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями фехтовальщиков совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и других).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования, так как в ходе характерного для них многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников, результат практически каждого выступления оставляет определенный след в оценках собственных возможностей и вызывает их сопоставление с уровнем квалификации противников, и следовательно, отражается на уровне притязаний фехтовальщика. Поэтому, участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годового цикла или четырехлетия.

Педагогический эффект имеет и конкретизация целей, тренировочных и соревновательных. В частности, повышению психологической подготовленности служат задачи на точность уколов или ударов, применение определенных разновидностей действий или использование ситуаций, ведение поединков с конкретными тактическими составляющими. Реальную силу воздействия на спортсмена имеют также установки на достижение минимального допустимого и возможного (желательного) результатов, объективно отражающих уровень квалификации и условия соревнований.

Подготовка к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. При подготовке же к важнейшим соревнованиям сезона (когда реализованы уже определенные усилия в предыдущих турнирах) целесообразно аккумулирование педагогических воздействий на формирование оптимальной готовности психической сферы, создание общей настроенности на высший и реально достижимый результат.

Особое место в психологической подготовке фехтовальщика занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок в качестве специализированной разминки, тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и реализации их психорегулирующего эффекта, оптимизацию уровня притязаний и проявлений личностных качеств. Отсюда очевидно исключительно большое влияние тренера (отдающего много сил и времени каждому спортсмену в постоянных индивидуальных уроках) на весь процесс морально-волевой подготовки и воспитания фехтовальщиков. Имеет место прямая зависимость уровня достижений спортсменов в соревнованиях от профессиональной подготовленности тренера и способности управлять своими эмоциями (поведением), от его проникновения в мотивы поступков учеников и собственного отношения к выполнению служебного долга.

СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Одной из важнейших проблем для фехтовальщиков является перенос освоенных в тренировке средств ведения поединков в условия соревнований. Произвольный характер принятия решений из-за множественности приемов их реализации и необходимость преодоления намерений и воли противника делают этот процесс крайне сложным, нередко достаточно продолжительным и имеющим индивидуальные особенности.

Психологические предпосылки для ускорения процесса технико-тактического совершенствования создаются на основе:

- освоения взаимосвязей между определенными действиями (особенно с альтернативными тактическими задачами) и их учет при выборе тактических намерений;
- формирования тактической инициативы;

- создания надежности проявлений достигнутого уровня специализированных умений;
- осознания реальной оснащенности средствами ведения поединков и резервов расширения их состава;
- варьирования содержания и направленности индивидуальных уроков;
- приспособления к условиям деятельности в боях и соревнованиях.

Освоение взаимосвязей между определенными действиями и их учет при выборе тактических намерений

Взаимосвязи между определенными разновидностями действий нападения и защиты оказывают значительное влияние на оценки тактической сущности совершенствуемых действий, облегчая выбор и применение в соревнованиях на основе уверенности в их адекватности предстоящей ситуации. Освоением наиболее распространенных их разновидностей, имеющих взаимозависимость (например, между атаками и противодействиями атакам, простыми атаками и атаками с финтами, защитами с ответом и контратаками, защитами прямыми и защитами круговыми, противодействиями атакам и маневрированием), можно ускорить процесс овладения боевыми средствами и их применение в соревнованиях. Начинать следует с изучения способов активного продолжения схваток с переключением на другие действия в ситуациях неудачного применения совершенствуемого действия. По мере освоения конкретного действия важно также совмещать его с освоением разновидностей нападений и защиты, дополняющих в боях его применение.

Осознание психологической взаимосвязи между разновидностями действий нападения и защиты проходит при параллельном их выполнении в индивидуальных уроках или парных упражнениях. Подбираются средства с разными тактическими задачами, реально применяемые в определенных ситуациях, а также тренировочные комбинации, объединяющие совершенствуемые действия и средства противодействия возможным намерениям и действиям противника. Результатом тренировки явится осознание спортсменом смысла действий своих и противников, эффективности и целесообразности взаимосвязанного применения в боях типовых средств нападения и защиты.

Формирование тактической инициативы

Психологически активная манера ведения боев основывается на знаниях и оснащенности средствами, позволяющими фехтовальщикам навязывать противникам тактику ведения поединков. Выбор действия направляется как на обыгрывание конкретного тактического замысла противника наиболее результативным действием, так и на разрушение его тактических намерений применением неожиданных действий для текущей ситуации боя.

Определение конкретного тактического замысла противника основывается на результатах анализа действий разведки. Для этого в упражнениях индивидуального урока предопределяется прямая или обратная зависимость тактических решений и действий между учеником и тренером. Перед спортсменом ставятся задачи, оценивая каждую тренировочную ситуацию на основе уже имеющихся данных или применения действий разведки, выбрать и выполнить единственно верное боевое действие. Фехтовальщик в этом случае самостоятельно тактически мыслит и, используя имеющийся объем тактических знаний и соревновательного опыта, переигрывает конкретные тактические намерения противника.

Разрушение тактических намерений осваивается за счет применения разновидностей действий, возможных в типовой ситуации. Повышение адекватности выбора действий создает у спортсмена убежденность в достоверности принимаемых в бою решений, формирует критичность оценок прошедших боев и соревнований.

Осознание реальной оснащенности средствами ведения поединков и имеющихся резервов к расширению их состава

Оценка резервных возможностей спортсмена для повышения квалификации создается на основе использования индивидуальных уроков с направленностью на повторение определенного состава средств ведения поединков, ситуаций их применения - обзорных, репертуарных, разминочных, показательных и др.

Обзорные уроки направлены на осознание фехтовальщиком достигнутого технико-тактического уровня, возможностей дальнейшего его повышения. В течение годового цикла имеет смысл несколько раз проводить длительные индивидуальные уроки с большим разнообразием предлагаемых действий и ситуаций.

Уроки обзорного характера позволяют фехтовальщику ощутить способность уверенно выполнять широкий круг боевых действий, свою оснащенность средствами ведения боя. Обзор средств нападения и защиты и возможностей их применения возбуждает интерес к тренировкам и предотвращает усталость, которая затормаживает процесс специальной подготовленности. Повышение уровня выполнения упражнений позволяет фехтовальщику убедиться в улучшении технической подготовленности и открывает перед ним перспективы дальнейшего технико-тактического совершенствования.

При необходимости усилить (разнообразить) один из разделов технико-тактической подготовки целесообразны обзорные индивидуальные уроки конкретного содержания, например, совершенствования действий защиты, повышения адекватности выбора действий и создания ситуаций для внезапного их применения, совершенствования средств противодействия контратакам и т.д.

Репертуарные уроки направлены на акцентирование внимания фехтовальщика на освоенных действиях нападения и защиты, наиболее выигрышных боевых ситуациях и вариантах тактического обманывания (стиле ведения боя), технических и физических возможностях. Их использование укрепляет уверенность спортсмена в своих силах, достигнутом уровне квалификации, сильнейших сторонах подготовленности и овладении средствами для успешного участия в соревнованиях.

Разминочные уроки предназначены для опробывания важнейших средств ведения поединка и ситуаций их применения, составляющих основу стиля боя спортсмена. Кроме того, они имеют цель поднять уровень функциональной готовности, особенно психической сферы, уверенность фехтовальщика в своей оснащенности для выполнения соревновательных задач.

Отличие разминочных уроков от репертуарных в сужении диапазона разновидностей средств нападения и защиты, обязательном использовании упражнений на специализирование психических свойств фехтовальщиков, а также регулирующих эмоциональное состояние и создающих устойчивость к помехам от движений оружием и передвижений противника.

Показательные уроки. Выполнение боевых средств (даже в уроке с тренером) перед различной аудиторией создает внешние помехи, преодоление которых позволяет спортсменам выработать устойчивость психической сферы к экстремальным условиям официальных соревнований.

Создание надежности проявлений достигнутого уровня специализированных умений

Специализированные умения, особенно основанные на двигательных реакциях, осваиваются в процессе повторения действий с выбором и переключением, а также при оптимизировании дистанционных и моментных параметров движений оружием и передвижений в неожиданно возникающих ситуациях.

Уверенность фехтовальщиков в освоении важнейших боевых средств и развитии специализированных свойств (таких как "чувство дистанции", "чувство времени", "чувство оружия", в совокупности составляющих "чувство боя") создает психологический "запас прочности", позволяющий более активно действовать в разнообразных ситуациях соревнований и эффективно противодействовать противникам различного стиля.

Надежность проявлений специализированных умений (в том числе и основанных на проявлениях свойств внимания, памяти, мышления) определяет успешное применение тактических компонентов подготовки и применения действий, а также возможность широкого освоения комбинаций с вероятностной последовательностью действий.

Приспособление к условиям деятельности в поединках, соревнованиях

В тренировочных боях, особенно проводимых на результат, спортсмен действует в условиях наиболее близких к обстановке официальных соревнований. Ведь его действия, нацеленные на достижение победы, протекают на фоне волевого и личностного противодействия противника.

Благоприятный фон для совершенствования технико-тактической подготовленности фехтовальщиков в тренировочных боях создается снижением или увеличением волевых и физических напряжений спортсменов, постановкой задач на проявления тактической инициативы. Важную роль играет подбор партнеров, условные ограничения или расширения тактических установок, создание ситуаций для облегченного применения тех или иных действий, или вариантов построения поединков.

Особое место занимает ведение боев с установкой на разнообразное техническое и тактическое единоборство с противником без фиксирования результатов боев. Отсутствие подсчета полученных и нанесенных уколов создает свободный психологический фон поведения спортсменов в поединке, позволяет концентрировать внимание на какой-либо стороне действий (технической, тактической, волевой, эстетической), расширяет диапазон возможностей спортсмена и насыщает бои смелыми решениями.

Тактическая инициатива и противодействие замыслам и действиям противника в полной мере возможны лишь при устойчивости внимания, большой внутренней нацеленности на творческую деятельность при критичности оценок своих действий. Спортсмену имеет смысл рассматривать каждую закончившуюся схватку не только по факту получения(нанесения) или отражения укола, но и принимая в расчет тактическую или временную правоту действий, которые в первую очередь подлежат оценке в соревнованиях.

В расширении репертуара действий фехтовальщика играют роль и такие конкретные задания, как, например, наносить уколы преимущественно в определенный сектор, нанести нужное количество ответных уколов, применять уклонения и т.д.

Имеет значение и подбор партнеров для решения в боях тренировочных задач. Бои с уступающими по классу фехтовальщиками дают возможность контролировать технико-тактические детали боевых действий, повышать требования к скорости и точности реакций, завязывать по желанию наступательный или оборонительный бой и т.д.

В тренировочных боях с превосходящими по силам противниками имеет смысл применять возможно более широкий арсенал уже освоенных действий, стремиться к самостоятельности действий и решений. Внимание должно быть обращено в основном на тактическое и волевое единоборство, успех общего противодействия противнику без излишней заботы о соотношении уколов.

В тренировочных боях и соревнованиях нужны установки на проявления определенных сторон подготовленности, применение конкретных действий, проявление волевых усилий и личностных качеств.

Задания не должны носить категорический характер. Целесообразнее давать рекомендации на предпочтительность каких-либо действий в определенных ситуациях, использование совершенствуемых средств при уровне требований, посильных фехтовальщику.

Для расширения возможностей к проявлению творческого потенциала в тактическом мышлении равных по силам спортсменов (чтобы задача победить не суживала диапазон действий) имеет смысл соревноваться на значительное количество (8, 10, 15) уколов (ударов), вести серии боев. Тренировочные серии поединков стимулируют к активной "многоходовой" интеллектуальной и волевой борьбе, вынуждают к широкому арсеналу вариантов нападения и защиты и активному поиску контрдействий против сильных сторон противника. Причем каждый последующий бой или серию из нескольких боев противникам придется психологически проводить как продолжение предыдущего со всеми вытекающими из этого проявлениями личностных качеств, решениями и действиями.

Организация между тренирующимися боев с выбыванием после первого поражения вынуждает быстро настраиваться на очередной поединок с другим партнером, проявлять высокую интенсивность внимания и требуемое эмоциональное возбуждение.

В сериях тренировочных боев на результат (подводящих соревнованиях) целесообразно совмещать установки на применение определенных действий и разновидностей тактики ведения поединков, а также и на проявление качеств (волевых, моральных, физических). Соревнования позволяют контролировать различные стороны подготовленности, способность к настройке на достижение высокого результата, устойчивость психической сферы спортсмена к сбивающим факторам единоборства.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЙ ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ СПОРТСМЕНОВ

Совершенствование волевых и личностных качеств

Фехтовальный бой как вид единоборства предъявляет много специфических требований к психике фехтовальщика, наличию у него определенных волевых и личностных качеств. Очень трудным является участие в соревнованиях, обычно продолжительностью от одного до четырех дней с 20-40 поединками, характерными постоянным преодолением чужой воли, интенсивной умственной и двигательной деятельностью. В соревнованиях возрастает ответственность за каждый укол (удар)

по мере продвижения участников к финалу и увеличения усталости, имеет место субъективность судейства. Все это ставит спортсменов в условия, в которых достижение побед немыслимо без проявлений определенных личностных качеств (целеустремленности, инициативности, дисциплинированности, настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, смелости).

Развитие волевых качеств должно основываться на уверенности фехтовальщиков в своих силах, понимании им реальности воплощения поставленных технико-тактических или морально-волевых задач, осознании целей и средств их достижения. Спортсмены должны знать характерные особенности своего стиля боя (его сильные и слабые стороны) соотношение сил с противниками, положительные или отрицательные влияния возможных ситуаций боев на психику противников. Важно также помнить типичные случаи из собственной боевой практики, черпать знания из опыта соревнований известных спортсменов.

Методами развития волевых качеств могут быть:

- организация тренировок в форме групповых занятий;
- проведение совместных занятий спортсменов с различным уровнем подготовленности, что позволяет использовать силу примера;
- применение соревновательных упражнений;
- использование различных гандикапов;
- проведение тренировочных занятий и соревнований в условиях более трудных, чем официальные соревнования;
- постановка конкретных тренировочных задач, вынуждающих к преодолению определенных трудностей;
- постановка задач на проявление максимальных усилий;
- самостоятельное участие в соревнованиях, показательных выступлениях, тренировочных занятиях.

Лучшим средством волевой подготовки фехтовальщиков являются тренировочные бои и соревнования, так как бой сам по себе предъявляет исключительно широкие требования к психике спортсменов и вынуждает к проявлению максимальных волевых усилий.

Для повышения требований к проявлению волевых усилий в тренировочных боях и соревнованиях целесообразно использовать:

- ведение боев на ограниченное число (1-3) уколов (ударов) или в ограниченное время;
- участие в тренировочных соревнованиях с прямым выбыванием (подобные бои способствуют максимальной интенсивности внимания и проявлению предельных усилий к достижению победы);
- участие в командных соревнованиях (оно характерно повышенной ответственностью за результаты боев);
- участие в официальных соревнованиях.

В индивидуальных уроках и упражнениях с партнером параллельно с совершенствованием техники (тактики, физических качеств) перед учениками ставятся задачи, преследующие цель проявления максимальных волевых усилий:

- выполнение нападений (атак, ответов) с больших расстояний, чем обычно, для преодоления предельной дистанции;
- выполнение нападений (атак, контратак, защит с ответом) с максимальной быстротой;
- сохранение техники движений оружием (боевой стойки, выпада, "стрелы"), быстроты выполнения боевых действий в тренировке на фоне усталости;

- достижение необходимого временного взаимодействия в упражнениях, требующих проявлений устойчивости внимания;
- выполнение упражнений при неожиданных действиях тренера (партнера), требующих максимальной интенсивности внимания;
- выполнение различных боевых действий в условиях соревновательного противодействия со стороны тренера или партнера.

Ускорению процесса формирования у спортсменов личностных качеств в наибольшей мере служит организация тренировочных боев в форме командной борьбы, так как ей сопутствует высокий эмоциональный фон и стремление участников выручить команду или закрепить определившийся успех. Все это способствует проявлению волевых усилий, так как практика подготовки высококвалифицированных спортсменов подтверждает более быстрые возможности достижения высоких результатов первоначально именно в командных соревнованиях.

Особые требования предъявляются к психической сфере фехтовальщика при подготовке его на роль лидера, способного взять на себя ведущую роль в ходе соревнования и выполнить ее (выступление первым или последним номером в команде). Результатом целенаправленных усилий явится расширение диапазона возможностей спортсменов, что позволит тренеру с максимальным эффектом варьировать в ходе командных соревнований расстановку участников.

Первому вести бой в командном матче трудно из-за повышенного предстартового волнения, вызванного предстоящей ответственной ролью в начале командной борьбы. Выступить последним - значит взять на себя максимальную ответственность за общий результат команды, бороться в условиях предельного накала соревнований, когда шансы команд уже известны и сравнимы.

В тренировочной работе необходимо готовить спортсменов к выступлению под определенным "номером" в командных соревнованиях в целях достижения лучшего общего результата. С другой стороны, целенаправленная расстановка спортсменов в командах форсирует развитие их индивидуальных склонностей к определенному характеру деятельности в экстремальных ситуациях спортивной борьбы, ставит в условия вынужденного проявления требуемых волевых качеств и черт характера. Вместе с тем, следует учитывать возможности отдельных спортсменов добиваться лучших показателей в определенных условиях.

Ввод нового спортсмена в команду требует проявления от него широкого комплекса личностных качеств, чтобы "вписаться" в слаженный ансамбль. От остальных же спортсменов необходима помощь новому члену команды, чтобы максимально раскрыть свои способности, уверено и результативно действовать.

Сложной проблемой является подготовка претендента на победу в будущих состязаниях. Ведь авторитет, завоеванный в последних турнирах, не гарантирует будущих побед, и одержать их можно лишь путем новых максимальных напряжений в тренировках и в ходе борьбы за первенство. Завышенный уровень притязаний наиболее распространенная причина неудач (срывов, снижения результатов), причем чаще всего в соревнованиях с многоступенчатым характером (предварительные туры, четвертьфиналы, полуфиналы, финалы).

Необходимо, чтобы известный спортсмен учитывал силы предстоящих соперников и возможные трудности борьбы, уровень собственной подготовленности и особенности соревнований по накалу и степени важности. Иначе возможна переоценка своих сил и недооценка сил противников. Именно неподготовленностью к трудной и длительной борьбе чаще всего можно объяснить неспособность фехтовальщиков, выбывших из предварительных туров главных соревнований года, показать результаты к которым они были готовы и которые не раз подтверждали.

Приучая спортсмена бороться за каждый промежуточный рубеж, тренироваться с волевой отдачей при выполнении разнообразных технико-тактических задач, стремиться преодолеть каждое новое препятствие, удастся создать запас прочности. Он выразится в стабильности достижений, более высокой специальной подготовленности, быстроте мобилизации на достижение максимально возможных результатов.

Общеизвестно значение подбора партнеров в подготовке фехтовальщиков. Целевой подбор спарринг-партнеров предоставляет тренеру исключительно широкие возможности для избирательного воздействия на психику учеников, создания препятствий, в преодолении которых воспитываются требуемые волевые качества.

Разнообразные партнеры (низкого или высокого роста, быстрые или медлительные, правши или левши, характерные определенным стилем спортивной борьбы) вынуждают к ведению тренировочного боя, диктуемого задачами подготовки к ожидаемым в соревнованиях противникам. Эффективно и варьирование условий ведения боев для усложнения или облегчения проявлений волевых качеств.

Подготовка к соревнованиям с "жестким" (непривычным) судейством вынуждает тренера ставить перед спортсменами задачи овладения вариантами построения боев(освоения действий) имеющих большую эффективность. Поднять надежность действий спортсменов позволяет также повышение требований к выполнению элементов соревновательной деятельности, являющихся главным объектом контроля судей.

При подготовке фехтовальщиков к соревнованиям в столь трудных условиях опытные тренеры ставят задачи ведения боев с максимальной тактической инициативой. В этом случае спортсменам приходится избегать схваток со взаимными уколами (ударами), шире использовать атаки с действием на оружие и контратаки с оппозицией. Ведение подобных поединков требует от фехтовальщиков предельной собранности и волевых напряжений.

Преодолеть трудности непривычного судейства помогает также подготовка спортсменов, направленная на быстроту приспособление к меняющимся условиям соревнований путем оперативного изменения стиля боя.

Необходимо учитывать, что ведение боя в соревнованиях не в полную силу, без оптимальной волевой отдачи для достижения победы, оставляет определенный след. В следующем бою даже при большом желании победить, как правило, спортсмену не удастся добиться максимальной психофизической отдачи.

Волевая подготовка находится в неразрывной связи с воспитанием моральных сторон личности спортсмена, которые формируются в ходе упорных тренировок и соревнований.

Специализирование двигательных реакций, внимания, идеомоторных представлений, памяти, мышления

Участие в соревнованиях и проведение длительных тренировок предъявляют высокие требования к уровню зрительных и тактильных реакций, точности предвосхищений дистанционных и моментных параметров действий (специализированности внимания, идеомоторных представлений, памяти, мышления).

Двигательные реакции специализируются прежде всего в процессе совершенствования разновидностей боевых действий, а также в практике многочисленных поединков, в совокупности обеспечивающих формирование "чувства боя".

Повышение интенсивности и устойчивости (концентрации и распределения) внимания создает предпосылки к интенсификации тактического мышления, более четкому восприятию действий противника и максимальному проявлению волевых усилий. В свою очередь, интенсивность и концентрация внимания обеспечивают своевременность начала нападений, а его устойчивость повышает эффективность обороны. Кроме того, переключение внимания сопровождается выполнением комбинаций действий, а выполнение подготавливающих действий и маневрирования проходит на фоне распределения внимания на действия и положение оружия противника, дистанцию в схватке и др.

Идеомоторные представления, обеспечивая пространственно-временное взаимодействие клинком с оружием противника, совершенствуются при проникновении оружием в атаки (ответах) через защитный барьер противника, при первоначальном выполнении многоактных комбинаций действий.

Совершенствованию оперативной памяти, проявляющейся в фиксации оценок прошедших ситуаций и схваток и тактически взаимосвязанных с последующими намерениями и действиями, наиболее эффективно служат упражнения из двух-трех и более действий, выполняемых в определенной последовательности.

Оперативное мышление обеспечивает предвидение хода предстоящих взаимодействий с противником в ограниченное время между схватками, позволяет выбирать адекватное ситуации действие, контролировать его выполнение.

Повышение устойчивости к помехам

Соревновательной деятельности фехтовальщиков сопутствуют разнообразные помехи и среди них, в частности:

- помехи, связанные с внешними условиями проведения соревнований (шум в зале от действий на соседних полях боя, реакций зрителей и работы судей и др.);
- значимость и неопределенность результата отдельной схватки и поединка;
- неисправное или неудобное снаряжение противника;
- неудобство или неисправность собственной экипировки;
- нарушения со стороны противника правил соревнований или спортивной этики;
- неуспешность отдельных действий;
- необъективность судейских оценок и реакций окружающих;
- антипатия к противнику;
- недостатки в состоянии и оборудовании мест соревнований и др.

Каждый из перечисленных видов помех имеет в ходе соревнований многочисленные конкретные проявления и содержит потенциал негативного воздействия на эмоциональное состояние спортсменов.

Формирование устойчивости к помехам, вытекающим из условий соревнований (поведения противников и судей, эмоциональных реакций на них со стороны спортсменов) проводится на основе:

- повышения уровня спортивно-деловой направленности действий в тренировочном процессе;
- совершенствования ведущих технико-тактических составляющих успешности ведения поединков в ситуациях с помехами;
- моделирования соревновательных ситуаций с помехами;
- развития способности к саморегуляции при возникновении экстремальных ситуаций в поединке;
- формирования установок на выступление в предстоящих соревнованиях.

Самостоятельное значение имеет формирование устойчивости к помехам, воздействующим на зрительные и тактильные анализаторы фехтовальщиков от действий оружием (задержки, замахи, финты и др.) и передвижений противника (длинное и неожиданное сближение, отступление, уклонение, движение туловищем или головой). Решение данной проблемы достигается моделированием в индивидуальных уроках ситуаций со зрительными помехами, в которых тренер произвольно (неожиданно для ученика) чередует действия в типовой технике и с умышленными нарушениями типовых параметров движений.

Отрицательный эффект на поведение и эмоциональные реакции может оказывать и утомление, нередко возникающее на подступах к финальным поединкам, преодолевать которое позволяют волевые усилия (тренировки с ударными нагрузками) и тактические установки перед поединками с ориентацией на достижение победы, применение средств саморегуляции.

Оптимизация содержания и уровня мотивации на спортивные достижения

Стремление спортсмена к самовыражению и самосовершенствованию в условиях остроконфликтной деятельности, постановка целей для приложения разнообразных усилий и осознание реальности их реализации определяют формирование мотивации на достижение определенных спортивных результатов.

Среди множества факторов, влияющих на спортивный результат, в сознании спортсмена сопоставляются собственные материальные и духовные потребности и возможности их удовлетворения с содержанием тренировок и соревнований. Следствием этого является осмысление целей и средств, ориентированных на достижение наивысших показателей в текущих соревнованиях.

Формирование мотивации начала занятий фехтованием основано, прежде всего, на его исторических связях с военно-физическим воспитанием, системой владения разнообразным холодным оружием. Фехтование интересует детей (чаще всего это 10-11-летние мальчики и девочки) и юношей (студентов вузов) из-за романтики единоборства, эмоциональной насыщенности соревнования с оружием в руке, пусть даже "игрушечным". Привлекают широкие возможности овладения искусством ведения боя практически для каждого, несмотря на особенности роста и веса, физического развития, возраста. Дальнейший интерес к занятиям фехтованием сводится к желанию проявить себя в спортивной борьбе, объясняется стремлением к физическому и интеллектуальному совершенствованию, познанию системы владения спортивным оружием.

Среди взаимодействующих позитивных и негативных факторов, следующие:

- ориентированность спортсмена в условиях предстоящих соревнований;
- уровень удовлетворенности в самоутверждении, выполнении общественного долга;
- степень материальной ориентированности и удовлетворенности в достигнутом социально-личностном положении;
- осознание подверженности влиянию разнообразных помех;
- учет уровня технико-тактической подготовленности и способности к преодолению препятствий и трудностей условий соревнований;
- потребность в информации о противниках и многие другие.

ЛИКВИДАЦИЯ БАРЬЕРОВ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ, ПРОЯВЛЕНИЮ ДОСТИГНУТОГО УРОВНЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Появление психологических барьеров при освоении различных действий, проявлений достигнутой подготовленности имеет в каждом случае свои объективные или субъективные причины. Неверие в конечный результат определенных боевых действий, отсутствие внутренних побуждений для их применения (перерастающие иногда даже в предубеждения), вызываются определенными причинами, например:

- недостатками в технике действий оружием и передвижений, соблюдении дистанции;
- неточным выбором действий из-за неверных оценок каких-либо ситуаций;
- ошибками в методике совершенствования техники и тактики;
- отсутствием индивидуального подхода к ученикам;
- несоответствием тренировочного партнера для решения стоящих учебных задач и др.

Более глубоким следствием подобных недостатков может явиться упрощение и ограничение процесса тактического творчества в тренировках и соревнованиях, поспешность и необоснованность решений и действий, преграждающие процесс формирования разносторонней подготовленности у фехтовальщика.

Причины появления психологических барьеров следует также искать в частности:

- в особенностях и недостатках стиля боя спортсменов, подбора действий нападения и защиты;
- неэффективном противопоставлении тактических намерений и действий различным сторонам подготовленности противников;
- предвзятости тактических решений и чрезмерном форсировании событий в боях;
- своеобразии физического развития и личности фехтовальщиков.

Психологические барьеры могут возникать по какой-либо одной причине или из-за целого комплекса перечисленных факторов. Причем немалую роль могут играть определенные совпадения, такие, как не критичная оценка качества действий самим фехтовальщиком в неудачно проведенных боях, недовольство тренера и товарищей по команде (вместо анализа фактического хода событий и причин поражений). Спортсмен с развитым воображением и недостаточной эмоциональной устойчивостью от недооценки и непонимания своих действий постепенно переходит к неуверенности и даже боязни принимать решения о их применении.

Психологические барьеры, препятствующие освоению действий в каждом виде фехтования, имеют характерные отличия, вытекающие из различной сложности применения действий в боях.

В фехтовании на рапирах психологическими барьерами могут быть:

- боязнь расширения защитного репертуара;
- неуверенность в результативности ответов переводом;
- приверженность к ответам уколом прямо;
- неуверенность в результативности атак, завершаемых в наружный сектор;
- приверженность к нападениям во внутренний сектор.

В фехтовании на шпагах психологическими барьерами могут быть:

- неуверенность в результативности защит и ответов (контрответов);
- приверженность к контратакам и ремизам;
- неуверенность в результативности нападений в туловище;

- боязнь применения атак уколom в руку снизу, в ногу.

В фехтовании на саблях психологическими барьерами могут быть:

- неуверенность в завершении ударов в правый (левый) бок;

- приверженность к атакам (ответам) ударом по маске;

- неуверенность в результативности контратак во внутренний сектор;

- приверженность к контратакам ударом по руке снаружy;

- неуверенность в результативности защит в борьбе против контратак со сближением;

- приверженность к применению простых атак.

Психологические барьеры на пути овладения технико-тактическими компонентами единоборства с разнообразными противниками, а также в различных условиях соревнований, аналогичны в фехтовании на всех видах оружия. Ими могут быть:

- неуверенность в быстроте действий, точности уколов (ударов), боязнь борьбы оружием с оружием противника, избегание ближнего боя;

- боязнь единоборства с противниками высокого роста, спортсменами-левшами, фехтовальщиками определенного стиля, конкретными бойцами;

- неуверенность в способности результативно выступать в определенных боях, соревнованиях.

Ликвидация перечисленных (или подобных) барьеров, имеющих место в каждом виде фехтования, требует целенаправленного совершенствования техники владения оружием, подбора действий и произвольного их чередования в типовых ситуациях, использования установок на применение осваиваемых средств в соревнованиях.

Для ликвидации уже имеющегося недостатка в подготовке спортсменов тренеру следует внимательно разобраться в причинах его возникновения и отвлечь внимание учеников на технико-тактическую сторону тренировки. Все это облегчит возникновение объективных условий и субъективных мотивов для воплощения в боях необходимых решений и действий.

Методика ликвидации психологических барьеров может потребовать самых разных средств, наиболее целесообразных в каждом конкретном случае. Главное, снять возникшее предубеждение в неблагоприятном исходе предстоящего боя (соревнования), создать у спортсменов ощущение достаточной подготовленности и наличия средств для равной борьбы с противниками, реальных оснований рассчитывать на победу.

Помимо совершенствования необходимых деталей технико-тактической подготовленности важно настроить спортсменов на творческое ведение поединков, возбудить желание и решимость пойти на трудный бой с полной отдачей сил, во что бы то ни стало выполнить план единоборства. Фехтовальщикам придется проявить волю к победе, соревновательную дисциплину, без которых не удастся провести напряженный (решающий) бой.

ОВЛАДЕНИЕ СРЕДСТВАМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Важным направлением в системе психологической подготовки фехтовальщиков является развитие способности к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний. Самостоятельное проведение тренировок, проявление самодисциплины в соревнованиях, использование самовнушения для успокоения и настройки на бой позволяют спортсменам овладеть способностью саморегулировать психические процессы и эмоциональные состояния.

Педагогическими установками, направленными на саморегуляцию в тренировках, являются:

- подчинение приверженности к использованию средств и методов тренировки, выбора партнеров, стиля боя целям плановой подготовки, самостоятельная регуляция поведения в конкретных условиях тренировки и с любым партнером;

- сохранение интенсивности внимания и направленности мышления на выполнение упражнений;

- быстрое переключение от обдумывания второстепенных тактических деталей к важнейшим компонентам ведения боя, от эмоциональной оценки качества завершённых действий, схваток к готовности продолжать урок, бой;

- подавление неудовлетворительных отклонений в психическом состоянии, негативное отношение к внешним проявлениям в случаях повышенной эмоциональности;

- регулирование психических процессов самовнушением.

СОЗДАНИЕ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Все намерения и действия тренеров и спортсменов, составляющие психологическую подготовку фехтовальщиков, должны подвести участника к соревнованиям предельно собранным, способным отдать все силы для достижения планируемых результатов. Итогом целенаправленных усилий является состояние готовности, выраженное в установках на достижение победы в соревнованиях, проявление сильнейших сторон подготовленности и индивидуальных черт личности фехтовальщиков.

Повышение уровня специальной тренированности (улучшение функционального состояния организма), осознаваемое спортсменами, создают основу для возникновения состояния психологической готовности к соревнованиям.

Создание психологической готовности - процесс многоэтапный. Он включает в себя средства и методы тренировки к официальным соревнованиям годичного цикла, а также общую зависимость и направленность усилий на достижение готовности к главным соревнованиям года.

Важнейшими направлениями при создании готовности являются:

- создание "внутренних опор" в оценке фехтовальщиком своей квалификации;

- ликвидация слабых сторон в оценке фехтовальщиком собственных возможностей, могущих вызвать неуверенность, препятствующих созданию психологической готовности;

- создание определенной психологической настроенности на предстоящие соревнования, на фоне которой конкретный фехтовальщик добивается своих высших спортивных показателей.

УПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ

В процессе соревнований фехтовальщики преодолевают множество объективных (противники, судейство, требования правил) и субъективных препятствий, отражающих внутренний мир спортсменов (отрицательные эмоциональные состояния, болевые ощущения, физические и психологические напряжения). Вышеперечисленные факторы оказывают существенное влияние на состав действий и тактику ведения поединков. Кроме того, на оснащенность спортсменов в боях оказывают воздействие тактические мотивы, так как необходимость выбора наиболее адекватных действий против отдельных противников делает нецелесообразным постоянное использование один раз избранных схем единоборства.

Отсюда вытекает глубокая взаимосвязь между средствами и методами управления соревновательной деятельностью и регулированием психических состояний в процессе соревнований.

Подведение спортсменов к оптимальному для ведения боя состоянию служат средства и методы предсоревновательной разминки (общеразвивающие упражнения, передвижения, упражнения с партнером, индивидуальный урок, тренировочные бои).

Особое положение в разминке спортсменов перед соревнованием занимают индивидуальный урок и подбор партнеров для боев, а также выбор установок на ведение разминочных поединков. Используемые средства направляются на создание психологических предпосылок по применению важнейших действий и тактики построения боев, проявление присущей фехтовальщику манеры боя и повышение устойчивости к зрительным помехам.

Средства и методы специальной разминки в разном объеме и сочетании могут использоваться и между боями, а тем более после длительных перерывов. Задачи сохранения присущего спортсмену состава действий в крупном соревновании решаются также в каждом первом бою всех ступеней турнира, в ходе предварительных туров.

В тактике ведения поединков предусматривается преимущественное использование излюбленных средств, привычных для спортсменов положений оружия в боевой стойке и дистанций (вариантов построения боев, наиболее эффективных действий), а также адекватных способов их подготовки. На эти цели первоначально направляются тактические установки перед боями, а также анализ действий фехтовальщиков после первых боев, проводимый совместно тренером и спортсменом. В дальнейшем (по мере продолжения соревнований) тактические установки (продолжая сохранять внешнюю тактическую сущность) ориентируются на регулирование эмоциональных состояний и проявлений личностных качеств, сохранение у спортсменов уверенности в способности контролировать события в поединках и управлять ими.

Управление деятельностью фехтовальщиков в соревнованиях наиболее эффективно, если тренеры учитывают особенности психики учеников, контролируют уровень проявлений психических процессов (разновидностей двигательных реакций, свойств внимания, мышления), улавливают изменения в боевой манере (выраженные в росте или снижении атакующей активности, объемах использования разновидностей подготавливающих действий, определенных дистанций, средств реализации тактических намерений). Применение оперативных мер, направленных на совершенствование состава действий, позволяет поднять (или сохранить) уровень эффективности деятельности фехтовальщиков, добиться повышения спортивных результатов.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Основными критериями оценки психологической подготовленности являются:

- устойчивость состава действий спортсмена при росте экстремальности ситуаций, значимости победы в поединках;
- показатели свойств внимания, пространственных и временных предвосхищений, сложных двигательных реакций;
- показатели тормозных процессов обороняющегося, проявляемых в отсутствии (снижении) неадекватных реагирований на финты, сближения и ложные действия на оружие со стороны противника;

- перенос в условия соревнований освоенных в тренировке действий и тактических компонентов их подготовки и применения;
- устойчивость зрительно-моторных реакций атакующего к помехам от движений оружием и передвижений противника;
- показатели надежности проявлений достигнутого уровня техники, тактики, применения присущего спортсмену состава действий, сохранения манеры ведения поединков;
- количественные соотношения между рефлексивными решениями и двигательными реакциями, взаимодействие данных процессов в поединке;
- показатели переключений в схватках от рефлексивных решений к двигательным реакциям и наоборот;
- специализированность личностных качеств;
- самооценка готовности к предстоящим соревнованиям и возможностей достижения планируемых результатов, их соответствие уровню мастерства и подготовленности спортсмена;
- мотивированность на достижение победы, определенных спортивных результатов в соревнованиях;
- применение средств и эффекты саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний;
- подготовленность к встречам с неизвестными противниками, продолжению единоборства с конкретными сильными спортсменами, основными соперниками, к соревнованиям с определенной системой выявления победителя;
- соотношение между уровнем мастерства, подготовленностью и притязаниями спортсмена.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ

Физическая подготовка - неотъемлемая часть тренировки фехтовальщиков на всех этапах спортивного совершенствования. Ее важнейшие задачи, направленные на специализирование физических качеств и создание предпосылок для совершенствования приемов и действий, решаются с учетом периода годичного цикла.

Возможности овладения специализированными навыками во многом определяются уровнем двигательных качеств человека. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявлений качеств, необходимых фехтовальщику.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания. Однако по характеру требований к двигательным навыкам в одном ряду с фехтованием стоят баскетбол, футбол, теннис, хоккей, бокс, акробатика, что позволяет рекомендовать тренерам и спортсменам преимущественное применение упражнений из указанных видов спорта.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимодополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно использоваться положительное взаимодействие различных двигательных навыков и качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психической устойчивости и проявлений волевых качеств. Кроме того, чем у спортсмена крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, "набор" требуемых качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Поэтому совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его ведущих качеств приводит к высшим достижениям.

Специализирование быстроты

Успех фехтовальщика в бою в значительной мере зависит от быстроты и внезапности действий, умения изменять скорость движения. При этом быстрота имеет ряд форм проявления (латентное время, быстрота одиночного движения, темп и др.), независимых друг от друга.

Воспитание быстроты у фехтовальщика направлено на развитие скорости боевых движений и быстроты двигательной реакции на изменение ситуаций. Для решения первой задачи применяются приемы и действия, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. В свою очередь, развитие скорости двигательной реакции на внезапное изменение ситуации осуществляется специальными упражнениями с оружием и без него, а также использованием спортивных игр (баскетбол, гандбол, футбол и др.). Кроме того, спортивные игры - эффективное средство развития быстроты в длительной работе переменной интенсивности, что исключительно важно для фехтования.

Для убыстрения реакции могут использоваться педагогические задачи, направленные на ускорение целостного выполнения действия и его компонентов, а также на сокращение скрытого периода реакции. При этом следует иметь в виду, что стабилизация временных показателей выполняемого движения сигнализирует о необходимости изменения условий его выполнения.

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы.

Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители. Весьма важно при этом варьирование силы самого сигнала, который определяется не только его абсолютной величиной, но и относительной скоростью или продолжительностью сигнала.

В процессе развития быстроты двигательных реакций следует уделять внимание и совершенствованию способности фехтовальщика точно различать, дифференцировать микроинтервалы времени, что создает предпосылки к формированию умений управлять быстротой своих действий.

Для совершенствования быстроты движений целесообразны средства, используемые в легкой атлетике для подготовки спринтеров с учетом специфики фехтования. Можно рекомендовать следующие упражнения:

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (боевой стойки, низкого и высокого старта, положения лежа, сидя спиной к направлению движения и т.д.);
- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;
- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);
- скоростные движения ногами (стопами, голеньями), имитация бега на месте и т.д.;
- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т.п.;
- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).

Быстрота движений и скорость реагирования могут быть увеличены только соответствующим волевым усилием, для чего необходимо использовать специальные задания, например:

- введение в занятия элемента соревнования (если занимающиеся не равны по силам, применяется гандикап);
- применение сигналов, диктующих темп движения или реагирования, в том числе использование электромишени, метронома и т.п.;
- использование инерции движения при выполнении атаки "стрелой" после предварительного скачка, шага и выпада и др.;
- выполнение передвижения по наклонной дорожке;
- включение дополнительного задания, заставляющего ускорять действия, в частности после ответа перед взятием последующей защиты произвести ремиз.

Для совершенствования быстроты необходимо повторное выполнение упражнений с максимальной скоростью. Но многократное выполнение одного и того же действия приводит к нежелательной стабилизации или снижению достигнутого уровня быстроты. Выполнение упражнения следует прекратить, предупреждая появление утомления и снижения скорости движения или увеличения времени двигательной реакции.

Специализирование силы

Воспитание всех физических качеств тесно связано с развитием силы. Так, силовые упражнения содействуют росту быстроты только при условии проявлений силы в том же движении, в котором необходимо добиться повышения скорости.

Специализированность проявлений силы у фехтовальщиков обеспечивает:

- облегчение процесса овладения приемами и действиями фехтования;
- осуществление динамических и статистических усилий в боевой стойке и скоростно-силовых усилиях при передвижениях и управлении оружием;
- рациональные проявления силы в разнообразных условиях.

Средства силовой подготовки, имеющие статический или динамический характер, могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями, а общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится преимущественно с использованием веса собственного тела.

Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для поединка) стала привычной, следует применять упражнения с отягощениями, развивающие силу мышц ног (спины, груди и брюшного пресса), а также мышц кисти и предплечья. Однако в подготовке фехтовальщика должны преобладать скоростно-силовые упражнения динамического характера, в которых проявление силы достигается путем увеличения скорости движения.

Средствами общего воздействия, направленными на развитие силы, являются:

- подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;
- приседания на одной или двух ногах;
- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменной направленности, в группировках различного вида;
- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту; движения "стрелой" (3-5 попыток в одном направлении и с переменной направленности);
- вращения, круги, махи гимнастической палкой, булавами, оружием;
- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.

Вес фехтовального оружия не представляет особых затруднений для управления им, однако для быстрого выполнения действий (особенно нападений) фехтовальщик должен обладать хорошими скоростно-силовыми качествами, которые совершенствуются в упражнениях динамического характера с небольшими отягощениями, но с максимальной скоростью и полной амплитудой. При ограниченной амплитуде движений активизируются мышцы-антагонисты, что отрицательно сказывается на скоростной структуре движений.

Для определения уровня развития скоростно-силовых качеств фехтовальщиков можно рекомендовать следующие контрольные упражнения:

- бег на 60 м на время с тремя поворотами (отрезки по 15 м);
- бег на 30 м на время с высокого старта;
- прыжок толчком двумя ногами в длину с места;
- прыжок в длину с трехметрового разбега;
- прыжок в высоту с места.

Для развития силы и контроля за уровнем специальной скоростно-силовой подготовленности можно применять следующие упражнения:

- "стрела" из боевой стойки (учитывается длина прыжка по сзади стоящей ноге);
- скачок вперед из боевой стойки (учитывается длина скачка по сзади стоящей ноге);
- скачок назад из боевой стойки (учитывается длина скачка по впереди стоящей ноге).

Специализирование ловкости

Способность фехтовальщиков к технико-тактической импровизации в боях с различными противниками свидетельствует об уровне ловкости. Воспитание ловкости фехтовальщика - это совершенствование способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющейся ситуацией боя.

Для развития ловкости необходимо обогащать занимающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Средствами для развития ловкости в первую очередь являются бои, особенно с незнакомыми противниками, многоактные схватки в уроках. Хороший эффект дает применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т.д.);
- акробатические прыжки (кувырки, перекаты, перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

Специализированными средствами развития ловкости являются:

- выполнение "стрелы", выпада (укола, удара) из необычных исходных положений;
- выполнение приемов и действий в левосторонней (если фехтовальщик правша) и правосторонней (если фехтовальщик левша) боевой стойке;
- изменение темпа и ритма движений оружием и передвижений, ведение боя в замедленном темпе и т.д.;
- изменение пространственных границ единоборства (выполнение приемов на уменьшенной площади, бой на укороченной дорожке и т.д.);
- смена техники выполнения приемов и действий (выполнение передвижений плавно и скачкообразно, атак с различных дистанций "стрелой", выпадом и т.д.);
- усложнение упражнений дополнительными движениями (пружинистыми приседаниями в конце выпада и перед возвращением из выпада назад, повторными уколами или ударами между атакой и защитой и т.д.);
- выполнение фехтовальных приемов без предварительной подготовки;
- выполнение приемов и действий на фоне отвлечения (беседа, разговоры, ответы на вопросы тренера, решение простейших задач и т.д.).

Развитию ловкости могут способствовать любые упражнения, пока их выполнение связано с определенными координационными трудностями. По мере автоматизации навыка воздействие упражнения на развитие ловкости уменьшается. Дальнейшее совершенствование средств фехтования возможно в новых, ранее не известных сочетаниях.

Ловкость имеет различные формы проявления, а ее совершенствование наиболее целесообразно специализированными средствами (управление оружием, передвижение по полю боя и т.п.). Следует также учитывать разнообразие сочетаний движений вооруженной руки и ног, необходимость максимальных усилий (для достижения высокой скорости) в различных фазах выполнения приемов и действий. При этом успешность действий в фехтовальном бою во многом обусловлена сочетанием ловкости со специализированными проявлениями других качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, умения расслабляться).

Специализирование гибкости

Подвижность в суставах и амплитуда движений должны позволять фехтовальщику наилучшим образом проявлять другие физические качества.

Средствами для развития и поддержания уровня гибкости являются движения гимнастического характера на растягивание (воздействующие на отдельные группы мышц, связки), способствующие увеличению амплитуды движения. При этом особенно важны подвижность плечевого сустава вооруженной руки и тазобедренных суставов в направлениях, обеспечивающих максимальную длину выпада.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движения связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде, выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой).

Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включаются несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

Специализирование выносливости

Напряженность соревнований и тренировочных занятий требуют от фехтовальщика обязательного совершенствования выносливости, так как в ходе соревновательных боев спортсмен выполняет большую по объему работу высокой интенсивности. Каждый бой, проводимый со значительным напряжением, сменяется отдыхом, в котором психическое напряжение не всегда успевает прийти к норме, а иногда под влиянием ожидания боя с сильным противником даже возрастает. Если же перерывы между боями затягиваются, то нервное напряжение сменяется спадом. Появляется необходимость приводить организм в состояние боевой готовности новой специальной разминкой, отбирающей значительные силы.

Выносливость фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью, отличительным средством совершенствования которой являются спортивные игры (особенно футбол, баскетбол и хоккей). Положительный эмоциональный фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные чем в фехтовальной схватке рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Развитию общей выносливости фехтовальщика способствуют также циклические виды спорта (бег, плавание, гребля, лыжи, коньки). Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

Важнейшим и наиболее объемным средством развития выносливости являются бои. Следует иметь в виду, что наиболее ответственные финальные бои проводятся в конце соревнований, когда фехтовальщик значительно утомлен. Но именно эти бои требуют от спортсмена максимального уровня проявлений технико-тактической подготовленности. Поэтому в тренировках следует периодически использовать серии боев без перерывов, проводить совершенствование приемов и действий на фоне утомления. Такие тренировки, развивая специальную выносливость, совершенствуют волевые качества, адаптацию организма к условиям соревновательной деятельности.

В тренировке юных фехтовальщиков следует уделять достаточное внимание специфическим упражнениям в маневрировании и управлении оружием, регламентируя их продолжительность или объемы выполняемых передвижений. Кроме того в длительном управлении оружием с высокой точностью рекомендуется выполнение серий уколов (ударов) на манекенах и мишенях на время и с определенной скоростью (из положения боевой стойки, выпада, в сочетании с передвижениями). Могут быть также проведены соревнования между партнерами на продолжительность выполнения упражнений, количество попыток и т.д.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность действий должна возрастать без уменьшения объема. Однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.

Систематическая тренировка выносливости содействует повышению работоспособности фехтовальщика. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, совершенствуются способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, повышается устойчивость к сбивающим факторам соревнований.

Совершенствование произвольного мышечного расслабления

Соревновательная деятельность фехтовальщиков требует умения управлять уровнем мышечных напряжений. Поэтому сильнейших спортсменов отличает умение включать в работу в основном мышцы, обеспечивающие выполнение приемов, оптимально дозировать степень усилий и произвольно расслаблять неработающие мышцы.

Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. При этом особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.

Совершенствуя произвольное расслабление мышц необходимо помнить, что латентное время расслабления больше латентного времени сокращения мышц. При определенных условиях недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к явлению, которое называется скоростной напряженностью и зависит отчасти от исходного состояния тонуса мышц (так называемой тонической напряженности). С тонической напряженностью связана и координационная напряженность, которая наблюдается у новичков при обучении технике. Путь избавления от излишней напряженности, мешающей проявлению быстроты и точности, лежит через освоение произвольного мышечного расслабления.

Для освоения произвольного мышечного расслабления фехтовальщикам необходимо:

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до "падения" расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести;

- переходить от напряжения к расслаблению медленно, добиваясь максимально большего количества "ступенек" перехода;

- переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро;

- последовательно расслаблять различные мышечные группы);

- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;

- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц, как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Методика применения средств физической подготовки

В процессе спортивной тренировки все разделы физической подготовки тесно взаимосвязаны. Поэтому провести четкое разграничение, например, между упражнением на силу и упражнением на быстроту, во многих случаях почти невозможно.

Тренировочное занятие по физической подготовке должно строиться по определенной схеме. После разминки с включением упражнений на гибкость выполняются упражнения на быстроту (их количество и интенсивность могут быть значительными), затем упражнения на силу или ловкость.

Упражнения на быстроту и ловкость требуют высокой интенсивности мышечных сокращений и большой подвижности процессов возбуждения и торможения. Поэтому сохранение необходимой координации движений при упражнениях на быстроту и ловкость может быть достигнуто только при отсутствии значительного утомления, т.е. в начале основной части урока. Работа на выносливость целесообразна во второй половине занятий, потому что к этому времени начинают наиболее полно функционировать органы дыхания, кровообращения. К тому же упражнения на выносливость выполняются с меньшей интенсивностью мышечных сокращений, что позволяет сохранить координацию движений и при некотором утомлении.

В тренировке взрослых спортсменов главные объемы средств физической подготовки целесообразно направить на развитие наиболее присущих фехтованию качеств - быстроты, ловкости, выносливости. Однако в тренировке юных фехтовальщиков должны превалировать средства, направленные на развитие гибкости и ловкости.

В годичном цикле тренировочного процесса педагогические задачи использования средств физической подготовки во многом подчинены приобретению и сохранению тренированности. Поэтому в подготовительном периоде первоначально восстанавливается (поднимается) уровень общей выносливости, а затем силы и гибкости. Во второй части подготовительного периода делается акцент на развитие быстроты и ловкости, причем резко увеличивается удельный вес специализированных средств.

В основном периоде в целях поддержания достигнутого уровня физической подготовленности помимо специализированных средств наиболее целесообразны спортивные игры, предъявляющие разносторонние требования к качествам и навыкам фехтовальщиков.

В переходном периоде задачи ликвидации имеющихся недостатков в развитии отдельных качеств совмещаются с направленностью на рост физического развития, особенно благодаря упражнениям на силу, гибкость и ловкость. Разносторонность физического развития фехтовальщиков является необходимой предпосылкой достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ

В теории фехтования представляется целесообразной систематизация специальной информации, предназначенной для спортсменов, с целью активизации их усилий в процессе тренировки и самовоспитания.

Теоретическая подготовка спортсменов-фехтовальщиков направлена на овладение определенной системой знаний, а также интеллектуальными умениями, ведущими к формированию социально-активной и всесторонне развитой личности.

Основы методики теоретической подготовки фехтовальщиков в целом идентичны общим положениям интеллектуального образования, среди которых, например:

- постановка специальных задач по направленному наблюдению, оценке и разбору полученной информации;
- объяснительный рассказ или инструктирование перед упражнениями или поединками;
- сопроводительные пояснения, разбор и обсуждение.

Активизируют познавательную активность задания на самостоятельное осмысление занимающимися специальной информации, а также использование объективных данных, полученных с помощью метода срочных оценок и заданий эвристического характера.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая ученикам выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Ученик должен также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

Особое познавательное значение для фехтовальщиков имеют организованные посещения соревнований с участием спортсменов высокого класса, а также установочные предсоревновательные беседы и послесоревновательный анализ итогов их выступлений. Тренер использует и паузы в ходе индивидуальных уроков для углубленных объяснений и обмена мнениями по ходу текущей тренировочной работы, эффективность которых взаимосвязана с уровнем эрудиции тренера. Общение тренера с учениками должно обогащать их в познавательном и культурном отношении.

Теоретические знания спортсмена можно условно разделить на общенаучные и специально-прикладные. При этом существует проблема отбора содержания занятий среди разделов теории и методики фехтования и спортивных единоборств, распределения объемов теоретических знаний по этапам подготовки.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все данные о фехтовании необходимы и тем более не являются первоочередными. Причина прежде всего в том, что теория и методика предназначены для тренеров и преподавателей, поскольку они занимают главенствующую роль при построении тренировки. Спортсменам же нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

Данная установка в отборе содержания теоретической подготовки позволяет создать необходимое "разделение труда" между спортсменом и тренером, чтобы избежать дублирования в их действиях (поскольку часть тренировочного времени и основная деятельность на соревнованиях у спортсмена проходит вне контроля педагога, при самостоятельной реализации его установок), добиться оптимального объединения усилий по выполнению задач подготовки.

Информация о фехтовании как виде единоборства и средстве физического воспитания

Ее составляет информация, формирующая у спортсменов восприятие фехтования как системы единоборства с присущими требованиями к личности, психической сфере, конфликтной деятельности. Вместе с тем, необходимо познание того факта, что фехтование - вид спорта с высокими требованиями к скоростно-силовым качествам, подготовленности опорно-двигательного аппарата. Подчеркивается большое разнообразие движений и умений их трансформировать в зависимости от изменения ситуации по пространственным и временным параметрам, предъявляемые высокие требования к скоростной выносливости, проявлениям психических качеств (внимания, памяти и мышления, двигательных реакций) и принятию оптимальных тактических решений в условиях лимита времени.

Перечисленные разделы информации позволяют формировать у занимающихся сознательное и активное отношение к овладению техникой и тактикой фехтования, специализированию двигательных и психических качеств.

Краткие сведения об истории фехтования, его формировании как вида спорта

Актуальный характер составляют данные, формирующие у спортсменов представление о фехтовании как исторически сложившейся системе владения холодным оружием, средстве военно-физической подготовки и индивидуального воспитания.

Каждому фехтовальщику необходимо знать сущность возникновения и соперничества средневековых фехтовальных школ, историю развития фехтования в России в качестве учебно-педагогической дисциплины. Представляет интерес информация о первых русских учителях, сформировавших основы отечественной системы обучения фехтованию, военно-прикладным навыкам действий штыком в русской армии.

Значительно расширяют кругозор спортсменов данные о первых официальных соревнованиях в СССР, чемпионатах, международных встречах. Важный характер имеют сведения о сети детских спортивных школ, первых правилах соревнований, пособиях и учебниках по фехтовальному спорту.

Занимающиеся должны знать все, что связано с выходом советских фехтовальщиков на международную арену, участием в олимпийских играх и чемпионатах мира. Сюда входит и информация о прославленных фехтовальщиках, чемпионах мира и Олимпийских игр, лучших тренерах, наиболее ярких победах.

Самостоятельное значение имеет ознакомление с традициями сборных команд, особенностями распространения фехтовального спорта в различных странах.

Сведения из раздела по истории фехтования позволяют спортсменам ориентироваться в оценках процессов его формирования, лучше понимать настоящее и предвидеть направления развития фехтовального спорта как вида общественно-полезной деятельности человека.

Информация о состоянии и проблемах развития фехтования

Любой спортсмен-фехтовальщик должен иметь представление о количестве занимающихся в стране(республике, городе, добровольном спортивном обществе) и их квалификации, о календаре соревнований, требованиях к инвентарю и оборудованию.

Необходимо стимулировать интерес спортсменов к сведениям о тенденциях и перспективах развития фехтования, совершенствовании правил и технологии судейства, изменениях систем проведения соревнований, способов электрофиксации уколов (ударов).

Знания актуальных проблем состояния развития фехтования позволяют занимающимся руководствоваться в своей деятельности приоритетными установками, намечать и выбирать в процессе упорных тренировок и соревнований кратчайшие пути к достижению намеченных целей.

Информация об условиях тренировок и соревнований

Каждый спортсмен-фехтовальщик должен быть ознакомлен с правилами пользования оборудованием залов (аварийной сигнализацией, электрофицированной системой фиксации уколов), комплектом оружия, снаряжения и защитных средств. Особо необходимы сведения по методике обеспечения безопасности занятий, контроля личного инвентаря (оружия, маски, костюма и защитного снаряжения), способах профилактики травматизма.

Данные этого раздела теоретической подготовки содержат обязательную прикладную информацию о сопутствующих элементах тренировочной и соревновательной деятельности.

Информация об основах теории и методики фехтования

Особого внимания заслуживают материалы, относящиеся к терминологии, тактическим характеристикам разновидностей боевых действий, типовым способам специализирования проявлений двигательных и психических качеств.

Фехтовальщику полезна информация о специфичности средств и методов функциональной подготовки, совершенствовании двигательного аппарата и психической сферы. Наряду с этим создается четкое представление о средствах избирательного воздействия на отдельные двигательные и психические качества, разновидности двигательных реакций.

Реализация установок на самостоятельную тренировку лимитируется объемом знаний о средствах общей и специальной разминки, тактических взаимосвязях между разновидностями действий, возможностях их взаимозамены. Важны также знания о типовых разновидностях тактики построения поединков, ситуациях и способах успешного противодействия отличающимся между собой противникам. Нужно иметь также четкие сведения об оптимальном построении боевой практики со спортсменами разного стиля и уровня квалификации.

Существенно научить спортсмена оценивать тренировочный эффект после боев по их результату и использованному составу действий, объемам маневра и адекватности тактических решений (соотношению оборонительных и наступательных намерений, разновидностей подготавливаемых действий), а также по степени реализации полученных от тренера установок и собственных решений в поединках.

Знания по теории и методике фехтования позволят занимающимся ускорить накопление и систематизирование в тренировках двигательного и тактического опыта.

Информация о системах соревнований и соревновательной деятельности

Сведения включают содержание правил соревнований и систем их проведения, положения о главных соревнованиях. Особо необходимо знать разделы правил соревнований по оценке результативности действий спортсмена, относящихся к поведению и соблюдению норм взаимоотношений между участниками (спортсменами и судьями), контролю личного снаряжения и оружия.

Принципиальное значение имеет информация о типовых тактических доктринах, основных противниках и наиболее результативных способах ведения поединков с фехтовальщиками различного стиля.

Существенно формирование системы приоритетов в отборе тактической информации, оценок закономерностей итогов отдельного поединка, эффективности приемов саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний в ходе соревнований (личных, командных). Спортсмен обязан обобщать опыт подготовки и участия в соревнованиях на основе послесоревновательного анализа боев, результатов выступлений (собственных и противников), знать оптимальные способы переключения на другую деятельность во время и после соревнований.

Учет основных компонентов соревновательной деятельности ускорит приспособление спортсменов к экстремальным условиям единоборства и повышение технико-тактической подготовленности.

Информация о процессах восстановления

В данный раздел входят информация о режиме дня фехтовальщика (его личной гигиене и питании), самоконтроле. Особенно актуальны сведения о процессе восстановления после больших тренировочных нагрузок и соревнований, средствах предупреждения и лечения травм, способах регуляции эмоциональных состояний.

Направленное формирование личности

Для его ускорения со стороны спортсмена необходимо осознание задач воспитания нравственных идеалов, требований к уровню умственной (интеллектуальной) подготовки, эстетическим критериям и этическим нормам поведения.

Эффективны также представления спортсмена о взаимосвязях между двигательными навыками, жизненным опытом и технико-тактической квалификацией фехтовальщика.

Теоретическая подготовка в многолетней спортивной деятельности фехтовальщика стимулирует повышение технической, тактической и психологической подготовленности. Вместе с тем, в иерархии тренировочных целей приоритет отдается направленному воспитанию всесторонне развитой личности на основе специфических средств фехтовального спорта. Целевая установка при этом определяет формирование у спортсменов умений использовать полученные знания в повседневной жизни - трудовой и общественной, на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Часть V. МЕТОДИКА ОВЛАДЕНИЯ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ ТРЕНЕРА

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ТРЕНЕРА ПО ПРОВЕДЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УРОКА

В квалификации тренера по фехтованию основное место занимает уровень овладения методикой индивидуального урока (и главным образом, средствами и методами его проведения), имеющей как общие положения, так и относящиеся к отдельному виду оружия.

Среди требований к подготовленности тренера прежде всего можно выделить необходимость оценивать тактическую сущность действий спортсмена (на основе особенностей реагирования и готовности к их применению). По единым принципам строится и оценка ситуаций, вытекающих из предполагаемых действий противника (дистанций, исходных и конечных положений оружия), выбор и применение упражнений на технико-тактическое совершенствование.

Особенности двигательных действий тренера. Реализация тактических намерений в каждом виде фехтования существенно отличается, что определяет самостоятельность содержания двигательных действий спортсменов в поединке, и, следовательно, тренера в индивидуальном уроке.

Тренеру необходимо постоянно иметь в виду, что его действия регулируют возможности спортсменов к проявлениям быстроты и точности реагирования (суживают или увеличивают диапазон времени для успешных действий), лимитируют достижение оптимальных параметров их выполнения.

Движения тренера клинком в атаках определяют продолжительность нападений на основе моделирования пространственно-временных характеристик единоборства за счет удлинения или укорочения пути оружия. При этом их амплитуда, быстрота и количество (взаимосвязанные с быстротой и длиной передвижений вперед), должны соответствовать условиям боевого применения. В частности, атаки простые и атаки с действием на оружие предпочтительны быстрые и внезапные по направлению, а атаки и ответы с финтами - с заметными движениями оружия и не менее чем трех-четырёх темповой продолжительности.

Подготавливающие сближения целесообразны значительными по длине, а подготавливающие движения оружием с увеличенной амплитудой, акцентированным началом. Сближения и отступления должны быть четко различными по направлению, оптимальными по скорости и длине.

Овладение двигательными действиями и методикой технико-тактического совершенствования. Среди двигательных действий тренера в индивидуальном уроке особо следует выделить положения и движения, отличающиеся от техники спортсмена в поединке. В движениях тренера необходимы определенные условности в положениях туловища и ног, перемещениях оружия и передвижениях, допускаемых в целях сохранения педагогом на протяжении всего рабочего времени требуемого уровня двигательного обеспечения действий учеников.

Далее рассматриваются возможности облегчить спортсмену процесс овладения средствами единоборства, а в отдельных случаях и усложнить его за счет варьирования тренером дистанцией схваток, быстротой и длиной маневрирования и своих нападений в индивидуальном уроке. Тем самым допускаемые тренером отличия в двигательных действиях от техники спортсмена становятся средством оптимизации

условий технико-тактического совершенствования. Осмысливаются также принципы формирования типового состава действий тренера оружием и приемов передвижений, его систематизация, возможности взаимозамены между отдельными специализированными операциями.

При овладении методикой совершенствования тактических умений, основанных на проявлениях анализаторных систем спортсменов в поединке, следует учитывать объективный характер процесса специализирования двигательных и психических функций. Затем конкретизируются неожиданные ситуации с адекватными и тактически целесообразными действиями спортсмена, выбор и применение которых основаны на скорости и точности реагирования. Таким образом, осваиваются их воспроизведения в упражнениях индивидуального урока для ускорения процесса формирования у спортсменов комплекса специальных умений, составляющих в совокупности "чувство боя".

По аналогичному принципу осваивается методика моделирования пространственных и временных параметров действий спортсмена, формирования устойчивости к помехам в реагированиях на действия противника оружием и его передвижения по полю боя. В дальнейшем спортсмен сможет осваивать тактику применения оборонительных средств с рефлекторными помехами для противника с целью управления его действиями в поединке.

Изучая методы технико-тактического совершенствования фехтовальщика, следует иметь в виду, что овладение всеми их разновидностями открывает более широкие возможности для педагогического воздействия тренера на процесс спортивного совершенствования.

Тренеру по фехтованию крайне необходимы знания способов избирательного совершенствования качеств и навыков, отдельных двигательных и тактических составляющих квалификации фехтовальщика, а также четкие представления о возможностях предъявления к спортсмену комплексных требований (аналогичных условиям соревнований). Следующей ступенью является методика ускорения переноса усвоенных в тренировках действий в процесс соревнований за счет моделирования самостоятельного выбора действий спортсменом в предлагаемых тренером упражнениях, а также на основе адекватных реагированиях в неожиданных ситуациях.

Обязательным является и формирование четких представлений о тактических критериях оценки действий, определяющих их выполнение в поединках (обусловленных, с выбором, с переключением, преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно, первого или последующих намерений). При этом необходимо использование упражнений, обуславливающих самостоятельный поиск разновидностей действий со стороны обучаемых, ситуаций взаимодействия со стороны тренера для реального их выполнения в индивидуальном уроке.

Освоение тактической сущности разновидностей действий целесообразно в такой последовательности - обусловленные действия, действия с выбором, действия с переключением.

С целью ускорения процесса повышения уровня адекватности выбираемых тренером действий и ситуаций их применения целесообразно сосредоточить внимание на учете следующих параметров:

- направленности защитных движений клинком (защита прямая, полукруговая, круговая) по отношению к поражаемой поверхности (защита - нижняя, верхняя);
- количества самостоятельных движений оружием (нападение - одготемповое, двухтемповое, многотемповое);

- защита - конкретная, комбинация защит;
- секторов нанесения укола или удара (внутренний, наружный);
- дистанции перед началом схватки (ближняя, средняя, дальняя);
- исходных положений оружия (конкретное соединение, позиция);
- длины перемещений спортсмена и тренера в процессе упражнения.

Самостоятельное значение имеет для тренера анализ содержания и практики проведения наиболее распространенных упражнений, направленных на овладение тактическими разновидностями действий, методами технико-тактического совершенствования. Среди осваиваемых методов главное место занимают: "метод сочетания альтернативных действий при специализировании реагирований" и "метод произвольного чередования взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях". Вместе с тем, начинать освоение специальных методов следует с "повторения обусловленных действий в заданных ситуациях". Причем подбор действий и построение упражнений в этом случае крайне просты, так как они знакомы обучаемым по собственной спортивной практике. Поэтому основное внимание направляется на оптимизацию исходных положений оружия и дистанции, длины перемещений тренера и амплитуды движений его клинком.

Совершенствование действий при специализировании реагирований проводится в основном за счет моделирования ситуаций, требующих взаимоисключающего выбора или переключения со стороны спортсмена для выполнения действий. В свою очередь, построение упражнений с пространственной и временной неопределенностью действий тренера просто и эффективно при использовании обусловленных действий, так как в этом случае конкретизируются педагогические установки на варьирование длиной и ритмическими параметрами нападений (моментными характеристиками выполнения защит и действий на оружие).

В целях освоения способов обучения действиям с выбором наиболее простыми являются упражнения в выполнении верхних прямых защит, затем атак переводом (переносом) внутрь и наружу на подготавливающий батман (захват), при обязательной разноразрядной последовательности действий со стороны тренера, чтобы затруднять ученику предугадывание.

Для апробирования метода "произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях" целесообразно объединять парами близкие по тактической сущности средства нападения и защиты, как, например:

- укол прямо и перевод из верхнего соединения;
- защиту прямую и защиту круговую;
- защиту и ответ стоя на месте и ответную обусловленную атаку с одним финтом;
- атаку первого намерения и атаку последующего намерения с контрзащитой и контрответом.

Наиболее сложным является овладение методом "моделирование тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке". Поэтому объединять для использования следует первоначально лишь обусловленные действия. Начинаться подобные схватки должны сближением спортсмена шагом вперед в качестве подготавливающего средства для парирования прямой защитой возможной простой атаки тренера на подготовку, а продолжаться спортсменом заданной двухтемповой атакой при отступлении тренера. По аналогичному принципу строятся и "тактические сюжеты", начинаемые оборонительным действием спортсмена, в которых тренер в разноразрядной последовательности выполняет 2-3 варианта действий.

Двигательные действия тренера в различных видах фехтования.

Обязательным для освоения тренером являются и метод "усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий". Действия тренера и ученика при усложнении идеомоторных представлений строятся на принципе упражнений, начинаемых подготавливающим действием, а также на основе устных заданий тренера, сообщающего информацию о своих намерениях.

В действиях оружием тренера по рапире и шпаге наиболее сложно выполнение атак в связи с необходимостью обеспечить ученику оптимальные дистанционные и моментные параметры выполнения защит, а также достижение атакующим соприкосновения слабой частью с сильной частью клинка защищающегося. Облегчает решение данной задачи выполнение тренером атак уколом прямо (затем переводом) из верхних соединений, так как в этом случае тренеру легче ориентироваться, направляя свой клинок в точку соприкосновения с клинком спортсмена, достичь конечного положения над верхней частью его гарды.

В дальнейшем тренер осваивает применение двухтемповых атак с действием на оружие, начинаемых из произвольных исходных положений, лучше даже из нижних позиций, а его движения клинком на укол строятся по аналогии с простыми атаками из соединения.

Атаки тренера с финтами целесообразны как из различных позиций, так и соединений, особенно из 8-го соединения. Однако, освоение многотемповых атак целесообразно начинать вне соединения и выполнять их в виде серии переводов или переносов, ставя ученику задачу не реагировать на финты.

Выполнение тренером защит в качестве реагирования на атаку ученика (подготавливающих батманов и захватов) не вызывает проблем, так как их двигательные основы практически совпадают с техникой спортсмена, которой владеет каждый фехтовальщик. Однако, защиты с ответами и контрзащиты с контрответами для перехода в трехактные и многоактные схватки целенаправленно осваиваются уже в практике работы тренера по фехтованию, ибо серьезные трудности представляет воспроизведение ритмических параметров единоборства клинками, сохранение пространственных соотношений между ними. Наиболее удобными для этих целей являются упражнения, в которых спортсмен выполняет атаку (ответ, контратаку) последующего намерения, парирует ответ тренера и наносит контрответ. Лишь затем имеют смысл неожиданные парирования нападений ученика, произвольные перемены разновидностей защиты или выполнение на ученика ответов переводом, переходы к многоактным схваткам с защитноответным единоборством.

Конечной целью при овладении составом приемов передвижений тренера в индивидуальном уроке фехтования является достижение возможностей взаимозамены средств приближения к спортсмену при выполнении атак. Вместе с тем, начинать совершенствование техники атакующих действий тренеру следует на фоне сближения шагом вперед. Лишь затем используется выпад и "стрела", скачок и выпад, скрестный шаг вперед и выпад. Атака же в беге вперед целесообразна лишь при выполнении многотемпового действия оружием.

При повышении уровня маневрирования и овладения другими подготавливающими средствами целесообразны серии шагов вперед и назад, скрестные шаги вперед и назад, а также комбинации приемов отступления и сближения. Однако для совершенствования защитно-ответных действий наиболее целесообразны передвижения шагами назад для сокращения безопорных фаз.

Длительная практика требуется для овладения взаимодействием клинками и варьированием дистанцией между тренером и учеником с целью специализирования реакции спортсменов не только на зрительные, но и тактильные сигналы. В частности, это необходимо, чтобы спортсмен научился наносить ответы (стоя на месте, или с выпадом) адекватно расстоянию до тренера, наносить ответы уколом прямо или переводом в зависимости от соотношения частей клинков или перемещения клинка тренера в момент защиты.

Нанесение учеником ответа уколом прямо облегчается соприкосновением слабой части клинка тренера с гардой спортсмена, сопровождаемое остановкой или продолжением движения вперед в момент защиты. Выполнение же тренером несколько укороченной атаки с кратковременной фиксацией выпада и последующим закрытием назад сигнализирует спортсмену на выполнение ответа с выпадом.

Соприкосновение средними частями клинков при непродолжительном сохранении некоторого сопротивления между ними и быстрая попытка тренера реагировать прямой контрзащитой вдоль клинка ученика являются для спортсмена вполне различными сигналами для ответа переводом.

Общепринятыми среди двигательных действий тренера в фехтовании на рапирах и шпагах являются имитации реагирования защитой в момент нанесения укола учеником, позволяющие достичь соприкосновения клинками. Применяются они для уточнения конечного положения оружия спортсмена в момент укола, а также, чтобы обеспечить помехоустойчивость по отношению к защитным действиям противников. В этом случае положение клинка тренера несколько отличается от типовых 4-й и 6-й защит, так как закрытие является лишь частичным, а острие клинка направлено вверх-вперед.

Неотъемлемую часть квалификации рапирного и шпажного тренера составляют способы создания пространственных и временных параметров взаимодействия в уроке, аналогичного боевому, за счет различных по длине сближений перед атакой с целью добиться отсутствия у спортсмена преждевременных защитных реагирования. В этих целях используются также ложные батманы, захваты, повороты и наклоны туловища, короткие атаки и др.

Действия тренера в фехтовании на шпагах напоминают по структуре движений технику тренера по рапире, а имеющаяся специфика относится, прежде всего, к положениям и движениям вооруженной руки. При посылке острия в цель тренеру по шпаге необходимо одновременно смещать гарду в разные стороны, создавая тем самым оппозиции, так как сочетание угрозы нанесения спортсмену укола в руку с защитой собственной кисти и предплечья лежит в основе техники управления оружием.

Определенное значение имеет в уроке по шпаге фиксирование тренером выпрямленной руки при выполнении атак (ответов, контратак), создающее ученику угрозу повторного укола и возможности расширения состава средств противодействия встречным нападениям.

От тренера по шпаге требуются четкие дифференцировки при выборе техники выполнения контратак (ремизов) и защит (контрзащит) в зависимости от длины захвата (батмана) или ответа ученика, а также строгий учет пространственных и силовых параметров собственных движений оружием, выполняемых в соединении с учеником.

Расстояние между тренером и спортсменом при совершенствовании обороны гораздо меньшее, чем между противниками, так как тренер физически не может производить на занимающихся действительные атаки в технике спортсмена с дистанции боя.

Поэтому, особенно в сабле, характерной дальней и сверхдальней дистанцией, было бы для тренера неверным выполнять нападения в технике спортсмена. Ведь выполнение удара требует в несколько раз меньшего времени, чем собственно атаки, при выполнении которой удару предшествуют мгновения предварительного сближения.

В индивидуальном уроке по сабле, чтобы создать соответствие между продолжительностью движения оружием в учебной схватке и временем выполнения атаки (ответа) в поединке, тренеру необходимо производить рубочные движения с увеличенной амплитудой. Клинок тренера, начиная рубку, должен совершать широкий, строго в плоскости удара замах, с преимущественным движением в лучезапястном и частично в локтевом суставах. Взаимодействие тренера с занимающимися в этом случае будет соответствовать временным характеристикам перемещения оружия в соревнованиях. Кроме того, замах позволит спортсмену быстрее определить сторону нападения тренера и защищаться с выбором на основе специализированности реагирования. Таким образом, условность движений тренера клинком является вынужденной педагогической мерой и позволяет учесть в тренировке фехтовальщика временные соотношения в действиях противников, присущие бою.

Некоторые тренеры, значительно уменьшая замах рубочных движений, сохраняют время, необходимое для атаки, за счет замедления движения клинком. Этот способ допустим в тренировке защитных действий лишь как исключение. Ведь подавляющее большинство атак производится в боях максимально быстро и поэтому излишне замедленные движения тренера оружием противоречат условиям единоборства на саблях.

Вершиной тренерской квалификации по проведению индивидуального урока является разнообразие способов создания спортсмену неожиданных ситуаций, для чего используются:

- смена направления защиты;
- укорочение атаки и нанесение повторного укола (удара);
- попытки контратаковать атаки с действием на оружие;
- длинные отступления с переходом в ответную атаку;
- уколы (удары) в открывающийся сектор;
- сближения для затруднения переводов (переносов) или переключения спортсмена к контратаке и др.

Оснащение тренера комплексом специализированных двигательных операций, обеспечивающих создание в тренировочном процессе адекватных бою схваток, создает барьеры проникновению "брака" в технику спортсменов, обеспечивая предпосылки ускорения процесса повышения технико-тактической подготовленности.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДВИЖЕНИЙ ТРЕНЕРА ПО ПРОВЕДЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УРОКА

Объективные предпосылки совершенствования двигательных действий тренера. В профессиональной деятельности тренера по фехтованию можно выделить компоненты, относящиеся к составу действий оружием и передвижений, проявлениям специализированных свойств анализаторных систем. При этом действия педагога можно квалифицировать как усилия, имеющие определенное нормирование, в пределах общепринятой практики, запрограммированный механизм движений и содержание деятельности, структуру и своевременность по отношению к действиям обучаемого.

В свою очередь, многоплановость и сложность работы тренера в уроке фехтования (прежде всего по характеру ее двигательных и функциональных проявлений), предопределяет и вероятность персональных особенностей и недостатков в конкретных разделах профессиональной подготовленности.

Реализации намерений тренера в процессе индивидуального урока могут помешать негативные внешние условия, имеющие место в практике рапиристов, выполняющих нередко упражнения без маски. Облегчая ученику ориентировку во взаимодействиях с тренером оружием, отсутствие маски у спортсмена вызывает скованность в движениях и появление охранительных рефлексов у обоих, создает ситуации, существенно отличающиеся от соревновательных, что в результате приводит к отступлениям от оптимальной структуры специализированных движений.

Моделирование различных ситуаций фехтовального боя в индивидуальном уроке с направленностью на возможно большее соответствие условий совершенствования приемов (действий) их реальному применению в соревнованиях, повышает уровень требований к качеству операционного состава двигательных действий тренера, адекватности реагирований, вынуждает его манипулировать оружием при дистанционной и моментной неопределенности взаимодействий с обучаемыми. В частности, при совершенствовании типового состава разновидностей действий, применяемых в поединках, тренеру необходимо выбирать и использовать в уроках такие ситуации, которые позволяют достаточно результативно и быстро перенести осваиваемые действия в боевую практику. Например, тренер предлагает ученику выполнять в упражнении обусловленные атаки на конкретные сигналы (перемену позиции, соединения, показ укола и т.п.), а в другом упражнении, предоставляют право атаковать, самостоятельно подготавливая момент и дистанцию для начала атак за счет игры оружием, маневрирования, угроз нанесения укола (удара) и др. При одинаковой операционной структуре атак, приведенные условия их подготовки и применения имеют принципиальные различия, как по уровню требований к технике атак, так и диапазону и сложности действий тренера при реализации требуемых тактических компонентов.

Самостоятельное значение имеет оценка финальной части схваток, в которых тренер нередко наклонен туловищем вперед. Причем подобное движение тренера целесообразно лишь в качестве помехи в виде имитации запаздывающей контратаки, но встречается данная ситуация в тренировочной практике значительно чаще. И дело видимо в том, что встречное движение туловищем в момент нанесения учеником укола (удара) в ответе (контрответе) ассоциируется у тренеров с усилиями по обеспечению условий для успешного завершения схваток. Вместе с тем, подобные реакции тренеров являются запоздалыми и по своей сути противоречат логике фехтовального поединка, в котором попавший в защиту спортсмен во избежание укола (удара) обычно стремится убрать туловище назад или в сторону, остается на месте в неожиданных случаях, но никак не подает его вперед. Следовательно, фехтовальщик, привыкший в индивидуальном уроке наносить укол (удар) приближающемуся противнику, в соревнованиях нередко промахивается при неожиданном перемещении поражаемой поверхности соперника из-за подверженности зрительным помехам.

В практике работы тренеров, в момент выполнения спортсменом укола (удара) общепринято использование запаздывающей защиты (нередко в виде подбива его оружия), позволяющего зафиксировать конечную часть нападения. Причем, встречается у тренеров данный педагогический прием, вне зависимости от их квалификации.

Однако демонстрация запаздывающей защиты со стороны тренера имеет смысл лишь при неопределенном для обучаемого чередовании разновидностей защит. Фиксирование же момента нанесения укола (удара) целесообразно только эпизодически, как частный случай, иначе реально возникновение технического брака у тренируемого спортсмена в виде излишне высокого положения гарды и перенапряжения мышц вооруженной руки (спины, шеи), что затруднит впоследствии выполнение контрзащит и ремизов.

Значительный эффект имеет выбор темпа и ритма, как в движениях тренера оружием, так и в передвижениях, ибо фехтовальному поединку присущи изменения дистанционных и временных параметров. Таким образом на повышение и снижение уровня тактической неопределенности используемых в уроках ситуаций, направлено разнообразие ритма и темпа в движениях тренера.

Специальной оценки требуют следующие компоненты действий тренера:

- передвижения по дорожке, включая состав приемов и длину выполнения;
- параметры защит и их соответствие дистанционным и моментным взаимодействиям с оружием обучаемых;
- количество движений оружием в атаках и при выполнении подготавливающих действий;
- характеристики воздействий на клинок спортсменов при имитации батманов и столкновений клинков при выполнении защит, амплитуд финтов и направленности батманов.

Подобные особенности действий тренера в индивидуальном уроке, форсируя процесс стандартизации специализированных навыков занимающихся, определяют затем формирование одного из свойств квалифицированных спортсменов, которым является вариативность движений.

Со стороны тренеров необходима адекватность требований, обусловленная учетом индивидуальных ростовых данных спортсменов, присущих им особенностей выполнения приемов, физической подготовленности, уровня специализированности зрительно-моторных реакций, приверженности к определенным способам обыгрывания и др. Определенные коррективы необходимы и в связи со своеобразием личных оценок тренером места и времени применения различных действий и способов их подготовки в процессе схваток.

Особая значимость принадлежит конкретизации привычных положений и движений тренера оружием, среди которых в первую очередь выделяются уровень соблюдения оптимальных направлений клинка при имитации уколов (ударов), законченность движений, уточняющая оценки содержания нападений (защит) со стороны спортсменов.

Достаточно выраженное влияние на эффективность усилий тренера в уроке фехтования имеют адекватные по времени его реагирования на действия спортсмена, а также усилия по предупреждению технического брака при обслуживании оружием действий ученика, обусловленные предшествующим спортивным уровнем тренера, оставшиеся особенности в технике атак, защит и ответов, приемов маневрирования. Это относится к своеобразию проявлений специализированных свойств аналитических систем тренера, выраженных в визуальных оценках траекторий движений клинка спортсмена, изменений дистанции в ходе упражнений, перемещений оружия, в совокупности составляющих "чувство боя".

Вместе с тем особенности тренера, в первую очередь, являются следствием профессионального опыта проведения индивидуальных уроков, причем, нередко и как результат прошлых выступлений в соревнованиях, несмотря на соответствие уровню мастера спорта.

Типовые ошибки тренеров и методика их предупреждения. К недостаткам, характерным для тренеров в индивидуальных уроках, следует отнести излишние объемы упражнений с инициативой начала схватки со стороны тренера. Причем относится это как к установкам спортсмену атаковать на определенный сигнал тренера, так и к тренировке защит с ответом, которые спортсмен выполняет обычно в уроке без средств подготовки. Подобная деятельность тренера сужает возможности обучаемых к активному розыгрышу боевых ситуаций, обедняет их тактический диапазон в условиях соревнований и, прежде всего, ведет к трудностям в единоборстве с фехтовальщиками позиционно-выжидательного стиля.

Имеет место и излишнее превалирование типовой верхней позиции в качестве исходного положения при подготовке и применении действий со стороны тренеров, в то время как в условиях боя в определенных соотношениях используются верхние и нижние позиции, а также перемещающийся клинок.

Обращает на себя внимание бедность операционного состава нападений тренеров при совершенствовании у спортсменов защит с ответом и контратак. Обычно, это простые атаки уколом или ударом прямо, переводом, переносом, реже с батманом и захватом. Не всегда также соблюдаются и требуемые соответствия между количеством движений и пространственно-временными параметрами их применения. И если спортсмен научен отражать в индивидуальном уроке преимущественно простые (однотемповые) атаки со средней дистанции, то в соревнованиях будет подвержен ранним защитным реакциям. Ведь атаки противников обычно двухтемповые и трехтемповые действия, нередко и с задержкой, против которых обороняющийся должен первоначально отступить.

Ограниченность операционного состава движений оружием в атаках затрудняет возможности тренеров к адекватным действиям в условиях увеличения дистанции и отдаления момента для нанесения укола (удара). Поэтому от тренера требуется точная дифференцировка темповой (временной) структуры движений оружием. При этом негативное влияние на процесс реализации уровня специализированности восприятий тренера оказывает и суженный состав его передвижений (особенно вперед).

В практике работы тренеров превалирует выполнение атак с шагом вперед или небольшим выпадом и, следовательно, с малой продолжительностью и ограниченным составом движений ногами. Вместе с тем, тренеру не следует выполнять "стрелу" и скачок и выпад, повторные выпад в технике спортсмена и с максимальной длиной. Компенсировать недостающую длину и быстроту движений ногами удастся за счет объединения двух-трех шагов и выпада при сочетании их со скачком, скрестным шагом и т.д., создавая тем самым соответствие используемых временных квот движений тактическим намерениям. Взаимозамены между различными приемами перемещений по фехтовальной дорожке позволяют тренеру компенсировать реально возникающие (во времени и пространстве) различия между индивидуальным уроком и соревновательным боем, определяя тем самым качественный уровень данного компонента профессиональных навыков педагога.

Тренеру, выполняющему упражнения в обороне, обычно не хватает неожиданных сближений, как элементов затрудняющих спортсменам завершение атак, а также длинных отступлений, определяющих необходимость применения комбинаций из двух или нескольких атак.

В тренировке (обычно на рапирах и шпагах) почти не встречаются в составе действий тренеров запаздывающие контратаки и ремизы (видимо из-за боязни нанесения болезненного укола ученику), являющиеся важными средствами создания устойчивости к помехам при использовании их в виде одновременных или несколько запаздывающих действий, начало которых атакующий нередко успевает заметить.

Отсутствие четких дифференцировок по продолжительности атак у тренеров ведет к неразвитости восприятий спортсмена, который в бою, реагируя на атаку противника, ориентируется обычно не только на ее начало, но и оценивает количественный состав действий оружием и передвижений, а также пространственные и временные параметры взаимодействия в схватке.

Значительный интерес представляет анализ специализированных предсигналов, присущих тренеру, возникающих в связи с ожиданием двигательного взаимодействия со спортсменом. К неконтролируемым предсигналам (зрительным, тактильным) относятся едва заметные, сугубо индивидуальные движения тренера, не имеющие непосредственного отношения к конкретным боевым ситуациям в уроке фехтования, позволяющие спортсмену считывать информацию о его намерениях, что естественно задерживает формирование у него умений эффективно действовать в неожиданно возникающих схватках.

Неконтролируемые предсигналы тренеров не имеют систематизации и могут выражаться в различных движениях оружия, туловища, ног, головы, мимике, просматриваемой под маской, звуковых комментариях, имеющих аналогичные последствия. Причем, разнообразным предсигналом подвержена деятельность в уроках даже тренеров высшей категории, что определяет необходимость сосредоточения внимания специалистов на данной проблеме во время занятий в системе повышения их квалификации.

В деятельности тренера по проведению индивидуального урока целесообразно сохранять возможности эффективного самоконтроля во всех ее существенных элементах. Поэтому тренеру, в первую очередь, необходимо знать о типовых профессиональных ошибках при проведении индивидуального урока. Личная информация накапливается при анализе опыта непосредственного взаимодействия с каждым длительно тренируемым спортсменом. Кроме того, наблюдая соревновательные поединки фехтовальщиков и сравнивая их с выполнением упражнений в индивидуальном уроке, тренер получает возможность выбора наиболее адекватных средств и методов взаимодействия со спортсменом, коррекции операционного состава своих действий оружием и приемов передвижений, их дистанционных и моментных параметров.

Предупреждение возможных ошибок целесообразно по следующей схеме:

- установление факта ошибки, участка возникновения, ее идентификация;
- определение степени значимости ошибки;
- выявление ряда причин ее обуславливающих и выделение основной из них;
- педагогическое истолкование ошибки и выбор наиболее адекватного способа исправления.

На профилактику ошибок в двигательных действиях, прежде всего, должен быть направлен самоконтроль тренера. Начиная рабочий день, в первом же индивидуальном уроке, стартовые 3-5 минут педагог опробывает свои основные навыки и, прежде всего, совершает попытки завладеть соединением, уколы внутрь и кнаружи (рапира, шпага), удары по маске, по правому и левому боку, серии финтов (сабля), своевременные защитные реагирования и ответы, запаздывающие встречные нападения и защиты. Акцент делается на четкость соприкосновения клинков, достижение оптимального соотношения частей клинка с оружием обучаемого, особенно более высокого положения острия собственного клинка по отношению к гарде (рапира, шпага), оптимальную амплитуду переводов и переносов, дистанционных и моментных параметров защитных реагирований, отсутствие предсигналов на ожидаемое нападение спортсмена.

Особенно важен самоконтроль при начале педагогической работы, после перерывов, даже в пределах одной или двух недель. В этом случае он необходим практически в течение всего первого дня работы.

Существенную помощь в профилактике профессиональных погрешностей оказывают тренерские дискуссии и семинары, проводящиеся нередко на крупных турнирах, где у специалистов имеется реальная возможность обменяться мнениями и таким образом объективизировать их применительно к оценке собственных профессионально-педагогических знаний, умений и навыков.

УМЕНИЯ И НАВЫКИ ТРЕНЕРА ПО ПРОВЕДЕНИЮ ГРУППОВОГО УРОКА

В профессионально-педагогической деятельности тренера по фехтованию определенное место занимают умения и навыки по проведению группового урока, и, прежде всего, предназначенные для организации взаимодействия со спортсменами. Так, начинаются обычно занятия фехтованием с построения группы, взаимного приветствия. Исключения допустимы в тренировке квалифицированных спортсменов, если из-за малого числа занимающихся (3-4 человека) подобная процедура теряет свой смысл.

Установка на урок сообщается чаще всего перед началом разминки, имеет деловую мотивацию и облекается в конкретную требовательную форму. Держаться перед спортсменами следует уверенно, говорить и подавать команду (распоряжение) четко, ясно, чуть громче обычной речи. В манере обращения к группе должна превалировать позитивная (поощрительная) направленность.

Располагаясь перед строем или медленно передвигаясь вдоль него, тренер создает предпосылки контроля за восприятием занимающихся и реализацией различных команд, оказания необходимой и быстрой помощи. В дальнейшем, в процессе разминки необходимо менять позиции, чтобы всем занимающимся было хорошо слышно и видно своего преподавателя. В частности, стоя перед учениками при фронтальном их расположении, необходимо учитывать и корректировать избранное расстояние, обусловленное размерами зала и количеством занимающихся. В свою очередь, проводя упражнения в круге, тренеру в большинстве случаев следует находиться вне его, что позволяет держать в поле зрения одновременно всех присутствующих.

Для обращений к спортсменам, указаний, может использоваться обычная речь, а также и различные команды, например, "шаг вперед", "шаг назад", "с выпадом коли", "начинай" и т.д.

В промежутках между упражнениями тренер может расхаживать вдоль пар или между ними, детализируя требования к реализации поставленной педагогической задачи. В подобных положениях разъяснения обычно кратки, но по содержанию должны включать основной объем необходимой занимающимся информации. Тренер акцентирует внимание на существенных элементах техники или тактики выполняемых действий, среди которых стартовые или конечные (фазовые) положения оружия, пространственные, скоростные или ритмические характеристики движений. В отдельных упражнениях целесообразны образные сравнения, способствующие восприятию информации.

Объяснения могут сочетаться с показом основных компонентов разучиваемых (совершенствуемых) приемов (действий). Тренеру не обязательно полностью выполнять, например, "стрелу" или повторный выпад, а показывать лишь часть движений, их важнейшие детали.

В некоторых случаях тренер демонстрирует, как правильное, так и неправильное выполнение движений, создавая у занимающихся контрастные представления о выполняемых приемах (действиях). Причем для демонстрации педагог может выбрать занимающихся с разным уровнем подготовленности. На примере партнеров, допускающих неточности, указываются лишь типовые положения и даются рекомендации для всей группы. Вместе с тем, акцент внимания занимающихся концентрируется на спортсменах, отличающихся правильным выполнением, в противном случае негативный "след", оставленный в сознании занимающихся, может отрицательно сказаться на дальнейшем процессе освоения приемов (действий).

При объяснении и показе приемов (действий) тренер занимает в зале такую позицию, чтобы педагогическая информация воспринималась всеми занимающимися, однако оставляет за собой возможность свободного перемещения вдоль шеренги или пар спортсменов, для оказания, в случае необходимости, непосредственной помощи.

Важным представляются умения тренера по составлению пар занимающихся. В их подборе, прежде всего, необходимо руководствоваться уровнем технико-тактической подготовленности спортсменов, особенностями ведения поединков (правша, левша), приверженностью к определенным способам обыгрывания противников, уровнем проявлений двигательных качеств и свойств психической сферы, ростовыми и другими морфологическими данными. В определенных случаях целесообразно менять партнеров по ходу занятий в целях разнообразия условий тренировки, имея даже в виду создание определенного "дискомфорта" для спортсменов на основе взаимодействия с "неудобными" партнерами, моделируя тем самым характеристики соревновательной деятельности.

Контролируя ход тренировки, особое внимание тренер обязан обращать на дистанцию между спортсменами перед началом упражнений, исходные и конечные положения оружия, соответствие момента начала нападений и движений оружием тактической сущности совершенствуемых схваток. Делая при этом краткие замечания отдельным парам спортсменов, тренер создает предпосылки более эффективного решения педагогических задач и, в частности, для совершенствования проявлений быстроты движений (атакуйте быстрее), скоростно-силовых качеств (атакуйте глубже, делайте более сильный толчок сзади стоящей ногой), ловкости (выполняйте перевод уже по амплитуде, батман четче). В свою очередь серийное выполнение атак и защит с ответом способствует формированию специальной выносливости, сосредоточению внимания занимающихся на основных технико-тактических компонентах действий.

Обязательной является смена амплуа между спортсменами в парах вслед за определенным повторением совершенствуемых действий или с учетом продолжительности занятия. Количество выполняемых упражнений и попыток определяется уровнем подготовленности занимающихся и частными задачами тренировки.

Усложнением дистанционных и моментных параметров взаимодействия спортсменов в парах тренер создает предпосылки приближения условий совершенствования приемов (действий) к обстановке их применения в соревнованиях. При этом спортсменам, упражняющимся в парах, можно разрешить взаиморазъяснения и сенсорный самоконтроль технических параметров специализированных движений, как их временной точности, так и пространственных положений, уровня усилий в ходе взаимодействия клинками. Тренер лишь контролирует общую слаженность и ритмичность взаимных движений, определяет условия их применения, корректирует исходные и конечные положения оружия занимающихся, предвосхищает возможные искажения в технике движений, предоставляет партнерам возможности варьирования дистанцией перед началом схваток.

В групповом уроке тренер может использовать помощника, выбирая его из числа занимающихся, которому предлагается корректировать выполнение упражнений отдельными спортсменами, не выходя за пределы частных педагогических задач тренировки. Для подобной роли подходит активный и сознательный спортсмен, пользующийся личностным и спортивным авторитетом в составе группы. Тренер же, освобождаясь в этом случае от части контрольных функций, акцентирует свое внимание непосредственно на методике совершенствования приемов (действий), оптимизации последовательности предлагаемых упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ТРЕНЕРОМ И СПОРТСМЕНОМ

Воздействие взаимоотношений между тренером и спортсменом на эффективность тренировки, результаты соревнований и личность обучаемых очевидно. Поэтому целенаправленное регулирование процесса их формирования актуально для формирования прежде всего из-за значительных объемов использования упражнений с направленностью на индивидуализацию тренировки, широких возможностей для тренера в управлении деятельностью спортсменов между поединками.

Анализ результатов проведенных исследований, а также обобщения опыта ведущих тренеров и спортсменов, позволил систематизировать причинно-следственные связи между компонентами профессиональной деятельности тренера и поведением спортсмена (относящихся в основном к тренировкам и соревнованиям), определить направленность практических усилий со стороны тренера на уровень взаимоотношений со спортсменами с целью повышения эффективности педагогических воздействий на процесс спортивного и личностного совершенствования.

1. Компоненты профессионально-педагогической деятельности тренера, относящиеся к выбору содержания тренировок, взаимосвязанные с характеристиками его взаимоотношений со спортсменами.

Среди них, например:

- выбор средств подготовки;
- выбор методов подготовки;
- дозирование нагрузок;
- подбор партнеров;
- использование самостоятельных заданий для спортсменов;
- применение тренажеров;
- выбор разновидностей упражнений;
- установки на применение новых действий;
- проведение соревновательных тренировок с сильными противниками, равными или слабыми противниками;
- создание предпосылок к вступлению в личностную борьбу (ее прекращение) с противником (тренером).

2. Средства и методы управления тренером деятельностью спортсменов в соревнованиях, взаимосвязанные с характеристиками взаимоотношений.

Среди них, например:

- тактические установки перед соревнованиями;
- рекомендации по поведению между турами соревнований;
- упражнения на повышение устойчивости к внешним помехам;
- задания, предусматривающие сужение неопределенности ситуаций в поединке.

Выбор тактических установок требует учета следующих факторов:

- ожидаемого результата конкретного этапа соревнований;
- значимости результата соревнований;
- состояния спортсмена;
- характеристик предстоящего противника (известного, неизвестного, неудобного);
- квалификации и добросовестности судей;
- возможных болевых ощущений.

3. Содержание организационной и воспитательной работы тренера, имеющей как позитивные, так и негативные влияния на характеристики взаимоотношений между тренером и спортсменами.

Оно включает, в частности:

- улаживание конфликтов между спортсменами, между спортсменами и тренерами одной команды, соперничающих команд;
- снижение уровня (ликвидация) соперничества между учениками, спортсменами одной команды;
- организацию досуга спортсменов в условиях централизованной подготовки;
- контроль за соблюдением режима дня, условий жизни на сборе, выполнением установок на тренировках;
- выделение спортсменов для участия в показательных выступлениях, хозяйственной и организационной работе клуба, команды;
- поручения ведущим спортсменам по опеке и помощи запасным или молодым спортсменам;
- установки на внеплановое (нежелательное) участие в соревнованиях (отборочных, тренировочных, непристижных).

4. Авторитет тренера у спортсменов.

Его формирование основывается на следующих главных факторах:

- опыте тренерской работы;
- спортивных результатах учеников;
- известности (популярности) в клубе, городе, регионе, стране;
- личной спортивной квалификации;
- личном соревновательном опыте;
- педагогической образованности;
- общей образованности;
- индивидуальном подходе к характеру учеников;
- внимании к спортсменам и их нуждам;
- точности прогнозирования результатов соревнований;
- умении сберечь спортсменов от перегрузок;
- способности дать точный совет перед соревнованием;
- индивидуализации содержания тренировок, средств технико-тактической подготовки;
- постановке высоких целей и их реальном обосновании;
- качестве собственных профессионально-педагогических навыков (показ упражнений, имитация действий учеников, участие в разминке, спортивных играх);
- доходчивости объяснений и оценок;
- победах над учениками в спорах, предсказаниях, специализированных играх и тестах.

5. Предпосылки возникновения авторитета у тренера.

Основанные на его служебном и общественном положении, характеристиках поведения и личностных качествах составляют:

- реальную власть по должности (например, старший тренер);
- возможности решения жизненно важных проблем спортсменов (улучшить жилищные условия, повысить зарплату, облегчить учебу в институте, способствовать присвоению почетного или воинского звания);
- возможности воздействия на решение тренерских советов, определение составов команд, допуск к участию в соревнованиях;
- влияние на выбор судей, результаты судейства;
- умение защищать спортсменов в конфликтных ситуациях, спорах между участниками и судьями в ходе соревнований, на сборах, тренировочных занятиях;
- уверенность в перспективах спортивных достижений учеников.

6. Предпосылки к снижению авторитета тренера, ухудшению взаимоотношений со спортсменами.

Они включают:

- непоследовательность поступков;
- мелочная опека учеников;
- недоверие к словам и поступкам учеников;
- придирки к спортсменам (своим ученикам и другим спортсменам);
- недобросовестность поведения и поступков;
- манипулирование судьями;
- недостаточная профессионально-педагогическая компетентность;
- необъективность оценок собственных действий и поступков учеников;
- необщительность, замкнутость;
- грубость, неуважение к ученикам и другим спортсменам;
- участие в планировании умышленных проигрышей, нарушении правил соревнований;
- вседозволенность в выборе средств ради достижения победы;
- нежелание переоценить или усовершенствовать систему тренировки;
- недостатки в уровне профессионально-педагогических навыков, недооценка его значимости;
- снижение работоспособности, объемов лично выполняемой тренировочной работы с учениками, перепоручение ее другим тренерам;
- недостаточное внимание к содержанию тренировки спортсменов, их действиям на соревнованиях;
- снижение интереса к процессу подготовки тренируемых спортсменов;
- излишнее, подчеркнутое внимание к другим спортсменам;
- стремление к переходу в другой клуб, переезду в другой город;
- пассивность по отношению к окружающей спортивной жизни;
- недостаточно профессионализированный терминологический аппарат, используемый на тренировках;
- негативные привычки (выпивка, курение, сквернословие, неопрятность).

7. Оптимальные профессиональные характеристики тренера, не связанные со склонностями к определенному стилю педагогической деятельности.

Среди них, например:

- систематизированность взглядов на теорию и методику избранного вида спорта;
- уверенность в используемой системе тренировки;

- четко выраженное разделение направленности функций между тренером и спортсменом, в частности, у педагога на выбор путей создания оптимальной подготовленности, а у учеников на полную реализацию методических и тактических установок в условиях тренировки и на соревнованиях;
- внешне выраженная деловая направленность деятельности на тренировках и соревнованиях;
- прогнозирование достижений и обещания благ, основанные лишь на взвешенных возможностях их реализации;
- четкое распределение объемов внимания к ученикам, прежде всего, на тренировках и соревнованиях;
- предпочтение личной инициативы при возникновении конфликта, во избежание нежелательных возможностей его углубления, усиления эмоциональных проявлений со стороны учеников и окружающих;
- преимущественные личные объяснения с учениками в противовес публичным для опережения потенциально возможного конфликта;
- предотвращение нежелательных публичных высказываний спортсменов за счет оперативного применения средств снижения (ликвидации) перевозбуждения, отрицательных эмоциональных реакций;
- использование личного позитивного примера для воздействия на формирование личности спортсменов (поведение в общественных местах, образованность, профессиональная эрудиция, общая культура, семейные отношения, формы общения с окружающими, социальная активность);
- предпочтительное использование советов, а не указаний по решению различных проблем, поведению в личной жизни спортсменов;
- стимулирование самостоятельности тактического мышления учеников на основе регулярного их личного и совместного с тренером послесоревновательного анализа действий (своих и противника) на тренировках и соревнованиях;
- поощрение тактической инициативы спортсменов, прежде всего, в пределах поиска путей оптимальной реализации тренировочных и предсоревновательных установок тренера;
- открытое и превентивное признание в беседах с учениками очевидных ошибок, допущенных в тренировке, выборе техники и тактики, установок на соревнования, предпринимаемое для опережения выводов и рассуждений спортсменов;
- оптимальное сочетание позитивных и негативных оценок действий спортсменов в соревнованиях и при их послесоревновательном анализе, направленное на сохранение мобилизованности к максимальным усилиям после промежуточного успеха, а также активизации имевшихся и неиспользованных возможностей к более высоким показателям при допущенном проигрыше;
- отсутствие внешне различимого волнения, опасений негативного исхода единоборства в предстартовых ситуациях и при ожидании результатов соревнований;
- учет при выборе норм общения и формировании взаимоотношений особенностей характера учеников, их темперамента, квалификации и опыта спортивной деятельности, возраста, уровня культуры и образованности.

Приведенные положения, относящиеся к воздействиям со стороны тренера на уровень взаимоотношений со спортсменом определяют педагогические возможности их направленного формирования. В свою очередь оптимизация взаимоотношений между основными субъектами спортивной деятельности позволит превратить спортивное совершенствование в совместное творчество тренера и спортсмена.

ДЕЙСТВИЯ АРБИТРА В ТЕХНОЛОГИИ СУДЕЙСТВА

СОДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ АРБИТРА

Арбитр, после назначения на одну из фехтовальных дорожек, последовательно выполняет определенные функции.

1. Фиксирует поступление судейского протокола на поле боя (или получает его сам в техническом директорате).

2. Осматривает поле боя, на котором оценивает:

- а) расположение стола с электрофиксатором;
- б) возможности для работы секретаря;
- в) установку катушек, демонстрационного щита;
- г) места для участников;

3. Знакомится с протоколом предстоящих боев.

4. Устанавливает персонально наличие вблизи поля боя участников предстоящих боев, и если необходимо, предпринимает усилия для их оповещения.

5. Контролирует вызов участников на каждый бой, последовательность их выхода, расположение спортсменов по отношению к арбитру перед началом боев (вызванный первым становится справа; если один из участников левша, то он становится всегда слева).

6. Проводит краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, проверяет наличие контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки, силу пружины наконечника (рапира, шпага) и свободный ход наконечника (шпага).

7. Наблюдает за действиями спортсменов при проверке исправности электроцепи во время пробных поочередных уколов (ударов) в поражаемую поверхность, уколов в гарду, контролирует дистанцию между участниками перед началом боя.

8. Подает команду "к бою готовься", ожидает ее выполнения спортсменами. Затем спрашивает их о готовности. Получив утвердительный ответ спортсменов о готовности к ведению боя, командует "начинайте".

9. Останавливает фразы по сигналам электрофиксатора и присуждает действительные одиночные уколы (удары). Взаимные уколы (удары) оценивает с учетом правил, регламентирующих результативность действий спортсменов в каждом виде фехтования.

10. Следит за соблюдением правил ведения боя, фиксирует нарушения спортсменов, выносит санкции.

11. Следит за правильностью счета боя (объявляемого секретарем) и фиксированием его результатов на демонстрационном щите.

12. Оценивает правильность оформления результатов боев в протоколе, подписывает и направляет его в технический директорат.

13. Соблюдает общие положения, характерные для деятельности арбитра во всех видах оружия, в частности:

а) занимает перед началом каждой фразы типовое расстояние от фехтовальной дорожки, позволяющее видеть одновременно двух фехтующих;

б) перемещается вместе с участниками вправо или влево; выбирая быстроту движения добивается расположения электрофиксатора между фехтующими, иначе в процессе атаки электрофиксатор закроет один из спортсменов, или электрофиксатор выпадет из поля зрения.

в) произносит команды и резюме, делая это достаточно громко, если он работает без микрофона. Слова арбитра должны быть слышны спортсменам, а так же и в первых рядах зрителей.

г) присуждает уколы (удары); определив спортсмена победившего во фразе, свое решение фиксирует не только голосом, но и жестом.

д) следит за порядком вокруг дорожки, не допуская в ее пространство зрителей, посторонних участников и тренеров.

е) не допускает подсказок участникам поединка со стороны тренеров и других участников.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНИЦИАТИВЫ В ДЕЙСТВИЯХ СПОРТСМЕНОВ (ПРИ СУДЕЙСТВЕ БОЕВ НА РАПИРАХ И САБЛЯХ)

Самым ответственным и самым сложным в деятельности арбитра (при судействе боев на рапирах и саблях) является определение инициативы со стороны одного из спортсменов по окончании каждой фразы при взаимных уколах (ударах). Для этого в правилах соревнований установлены три основных критерия.

1. Применение атаки, которая устанавливается на основе оценки действий вооруженной рукой спортсмена, первым начавшим нападение. Однако каждая атака имеет две или три фазы (начало действия, основное сближение, нанесение укола или удара) из-за того, что противники в начале фразы находятся в отдалении друг от друга, и, следовательно, арбитр визуально фиксирует вначале стартовую часть атаки - начало выпада (скачка вперед или "стрелы"), затем концентрирует внимание на действии (действиях) оружием и, в конце, на ее финальную часть - нанесение укола (удара). В этом случае спортсмен, первым начавший выдвигание оружия в сторону противника и не сделавший при этом замаха (паузы) или поиска оружия противника, является атакующим.

Дополнительных критериев для определения атаки, помимо преимущества начала нападения, в правилах соревнований три:

а) выполнение простой атаки быстрым и непрерывным движением оружия, продолжительностью в один фехтовальный темп;

б) выполнение батмана (захвата), которым удалось поколебать оружие противника с последующим непрерывно выполняемым уколом (ударом);

в) выполнение финта движением оружия, вызвавшего защитную реакцию противника.

2. Применение защиты оружием, закончившееся отбивом клинка противника и немедленным ответным уколом (ударом). При этом важной информацией служит оценка соотношения между частями клинков атакующего и защищающегося в момент их столкновения, так как попадание слабой части оружия защищающегося в сильную часть клинка (гарду) атакующего делает защиту не эффективной.

3. Применение контратаки, в которой нанесен укол (удар) раньше завершения атаки противника на один фехтовальный темп.

Однако фехтовальная фраза может развиваться, переходить от одноактных действий противников к многоактным, продолжаться повторной атакой (ремизом) или контрзащитой и контрответом и т.д. В анализе каждого из последующих действий обоих противников перечисленные критерии сохраняют свою значимость, например:

- повторная атака на обороняющегося противника, не выполнившего контратаки или ответа;

- ремиз на защитившегося противника и допустившего задержку между выполнением защиты и ответа (или применившего ответ с финтами);

- контрзащита и контрответ (реконтрответ) на противника при парировании его ответа (контрответа);

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФЕХТОВАНИЯ

1. [Аркадьев В.А. Фехтование](#). Учебное пособие для секций и коллективов физической культуры. - М.: ФиС, 1953.
2. [Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование](#). Индивидуальный урок. - М.: Сов. Россия, 1962.
3. [Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании](#). - М.: ФиС, 1969.
4. [Базаревич В., Гансон В., Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию](#). - М.: ФиС, 1973.
5. [Бойченко С.Д., Тышлер Д.А. Методика тактической подготовки фехтовальщика](#). - Мн.: Выш. шк., 1983.
6. [Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию](#). - М.: ФиС, 1962.
7. [Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях](#). - Киев: Здоров'я, 1977.
8. [Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков](#). - М.: ФиС, 1972.
9. [Лейтман Л.Г., Пономарева А.М., Родионов А.В. Фехтование юным](#). - М.: ФиС, 1967.
10. [Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах](#). - М.: ФиС, 1966.
11. [Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщиков](#). - М.: ФиС, 1969.
12. [Парамонов С. В. Подготовка шпажиста](#). - Киев: Здоров'я, 1986.
13. [Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика](#). - М.: ФиС, 1968.
14. [Пономарев А.Н., Сайчук Л.В. Фехтование на шпагах](#). - М.: ФиС, 1970.
15. [Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера](#). - М.: ФиС, 1987.
16. [Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах](#). - Мн.: Выш. шк., 1976.
17. [Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Фехтование на шпагах \(Соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования\)](#). - Мн.: Выш. шк., 1985.
18. [Толковый словарь спортивных терминов](#). - М.: ФиС, 1993.
19. [Третилова Т.А. Врачебный контроль в фехтовании](#). - М.: ФиС, 1960.
20. [Тышлер Д.А. Скрестим клинки](#). - М.: ФиС, 1959.
21. [Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика на саблях](#). - М.: ФиС, 1961.
22. [Тышлер Д.А. Фехтование на саблях \(Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения\)](#). - М.: ФиС, 1981.
23. [Тышлер Д.А. Фехтовальные сюжеты](#). - М.: ФиС, 1983.
24. [Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике](#). - М.: ФОН, 1995.
25. [Тышлер Д.А. Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков](#). -: Советский спорт, 1996.
26. [Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Мовшович А.Д. Базаревич В.Я. Фехтование. Что должны знать спортсмен и тренер о судействе и проведении соревнований](#) М.: ФОН, 1996
27. [Турецкий Б.В. Поединок фехтовальщиков](#). - Киев: Здоров'я, 1985.
28. [Фехтование и рукопашный бой](#). - М.: ФиС, 1940.

29. [Фехтование](#). Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1954.
30. [Фехтование](#). Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1959.
31. [Фехтование](#). Учебное пособие для тренеров. - М.: ФиС, 1964.
32. [Фехтование](#). Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1967.
33. [Фехтование](#). Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1978.
34. [Фехтование](#). Сборник статей. - М.: ФиС, 1968.
35. [Фехтование](#). Справочник. -М.: ФиС, 1975.
36. [Фехтование](#). Ступени мастерства. - М.: ФиС, 1975.
37. [Фехтование](#). Спортивные термины на пяти языках. - М.: Русский язык, 1979.
38. [Фехтование](#). Правила соревнований. - М.: ФиС, 1983.
39. [Фехтование](#). Сборник статей. - М.: ФиС, 1983.
40. [Фехтование](#). Сборник статей. - М.: ФиС, 1984.
41. [Фехтование](#). Сборник статей. - М.: ФиС, 1985.
42. [Фехтование](#). Сборник статей. - М.: ФиС, 1986.
43. [Хозиков Ю.Т. Фехтование на штыках](#). - М.: ФиС, 1955.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЙ
СБОРНЫХ КОМАНД СССР И РОССИИ
НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ И ЧЕМПИОНАТАХ МИРА**

Год и место проведения	Количество						Сумма очков в неофициальном зачете
	медалей			мест			
	золотых	серебряных	бронзовых	четвертых	пятых	шестых	
1952г. Хельсинки	-	-	-	-	-	-	-
1955г. Рим	-	-	1	1	-	-	7
1956г. Лондон	1	-	-	-	-	-	7
1956г. Мельбурн	-	-	2	-	-	-	8
1957г. Париж	1	2	-	2	-	-	23
1958г. Филадельфия	3	4	1	1	-	2	50
1959г. Будапешт	3	3	3	1	2	2	57
1960г. Рим	3	2	2	1	1	-	44
1961г. Турин	4	2	2	3	1	-	57
1962г. Буэнос-Айрес	2	2	2	1	-	-	35
1963г. Гданьск	3	1	1	2	-	1	37
1964г. Токио	3	1	2	2	-	-	40
1965г. Париж	4	-	4	2	-	2	52
1966г. Москва	5	3	2	2	1	1	67
1967г. Монреаль	6	3	-	2	2	1	68
1968г. Мехико	2	4	-	2	-	1	48
1969г. Гавана	5	3	1	2	2	1	65
1970г. Анкара	5	4	1	2	-	-	65
1971г. Вена	4	1	3	-	-	1	46
1972г. Мюнхен	2	2	3	-	2	-	40
1973г. Гетеборг	2	4	2	-	-	1	43
1974г. Гренобль	4	1	3	-	4	2	55
1975г. Будапешт	3	3	1	2	2	1	51
1976г. Монреаль	3	2	2	2	1	-	47
1977г. Буэнос-Айрес	4	2	2	1	-	1	50
1978г. Гамбург	3	4	1	-	1	1	48

1979г. Мельбурн	5	2	1	-	2	1	54
1980г. Москва	3	3	2	1	1	-	49
1981г. Клермон- Ферран	3	3	-	2	1	1	45
1982г. Рим	4	1	1	1	1	1	43
1983г. Вена	2	-	-	1	-	1	18
1985г. Мадрид	1	-	2	2	1	-	23
1986г. София	3	-	2	1	-	1	33
1987г. Лозанна	2	1	-	2	1	1	28
1988г. Сеул	1	1	3	1	1	1	30
1989г. Денвер	4	1	1	-	1	1	40
1990г. Лион	1	1	5	1	-	1	36
1991г. Будапешт	3	2	5	-	-	1	52
1992г. Барселона	1	2	3	-	1	-	24
1993г. Эссэн	2	-	-	1	1	-	21
1994г Афины	2	1	1	1	1	1	28
1995г. Гаага	2	2	-	-	1	1	27
1996г. Атланта	4	2	1	-	-	-	42

В чемпионате мира 1955 г. команда СССР участвовала только в соревнованиях по сабле и рапире среди женщин. В 1956 г. командные соревнования по рапире среди женщин разыгрывались в Лондоне вне программы Олимпийских игр. В 1992 г. российские спортсмены входили в состав команды СНГ

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Формирование теории и методики фехтования в России и СССР (Д.А. Тышлер, А.П. Королева)	4
Часть I. Соревновательная деятельность фехтовальщиков (содержание, критерии и способы оценки)	14
Особенности соревновательной деятельности (Д.А. Тышлер)	14
Система соревнований (В.С. Келлер)	15
Техника фехтования (Д.А. Тышлер, В.С. Келлер)	20
Тактика фехтования (Д.А. Тышлер, В.С. Келлер)	23
Психограмма фехтования (А.Д. Мовшович)	28
Двигательные и психические качества фехтовальщиков (Д.А.Тышлер, В.С.Келлер)	31
Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок (Д.А.Тышлер, В.С.Келлер)	35
Формирование состава действий, структуры тактических компонентов их подготовки и применения (Д.А.Тышлер)	41
Индивидуальные технико-тактические характеристики квалифицированных спортсменов (Д.А.Тышлер, В.С.Келлер)	45
Методология анализа действий спортсменов в поединке (Д.А.Тышлер)	48
Компоненты подготовленности фехтовальщиков (Д.А.Тышлер, А.Д.Мовшович)	59
Терминология (Д.А.Тышлер, В.Я.Базаревич)	64
Часть II. Техника и тактика фехтования на различных видах оружия	74
Фехтование на рапирах (Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер, А.Д. Мовшович)	74
Характеристика современного фехтования на рапирах	74
Содержание технической подготовки.	77
Базовые действия	77
Соотношение между разновидностями атак	83
Проникновение в атаке (ответе) через защитный барьер	83
Техника переводов во внутренний и наружный сектора	84
Амплитуда переводов, финтов	85
Стандартное положение вооруженной руки в уколах	86
Особенности применения атак с действием на оружие	87
Атаки переносом, с серией переносов	88
Тренировка атак в ситуациях выбора между альтернативными действиями	88
Система защит и контрзащит	89
Единая плоскость в положении плеча-локтя-кисти при выполнении защит	91
Амплитуда защит, пространственный уровень контрзащит	91
Объединение действий в комбинации	93
Защиты со сближением, техника ближнего боя	92

Тренировка защит с ответом и контратак в ситуациях выбора между альтернативными действиями	94
Содержание тактической подготовки	95
Маневрирование и ложные действия оружием	95
Выбор атак. Идеомоторная тренировка	95
Маскировка атак	95
Маскировка оборонительных действий	96
Вызов контратак	97
Самостоятельный выбор действий в стандартных ситуациях	97
Комбинации действий с вероятностными тактическими решениями противника в схватке	98
Моделирование вероятностной последовательности действий в поединке	99
Противодействие положению "оружие в линии"	99
Фехтование на шпагах (Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер)	99
Характеристика современного фехтования на шпагах	99
Содержание технической подготовки	103
Базовые действия	103
Техника уколов прямо и переводом в руку и туловище	109
Оппозиции в уколах	110
Координация движений оружием при выполнении нападений и возвратов в исходное положение	111
Уколы в руку с углом и захлестом	112
Состав разновидностей атак	113
Тренировка атак в ситуациях выбора между альтернативными действиями	115
Система защит и ответов (контрответов)	116
Контратаки и ремизы	118
Тренировка защит с ответом и контратак в ситуациях выбора между альтернативными действиями	119
Содержание тактической подготовки	120
Направление острия шпаги в пространство наиболее вероятного нахождения вооруженной руки противника	120
Подготовка нападений при единоборстве клинками	121
Совершенствование маневрирования и ложных действий оружием	122
Выбор атак. Идеомоторная тренировка	122
Маскировка атак	123
Маскировка контратак и защит с ответом	123
Вызов контратак	124
Самостоятельный выбор действий в стандартных ситуациях	124
Комбинации действий с вероятностными тактическими решениями противника в схватке	125
Фехтование на саблях (Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер, П.А. Ренский)	126
Характеристика современного фехтования на саблях	126
Содержание технической подготовки	128

Базовые действия	128
Соотношение между разновидностями атак	134
Ведущие движения в технике удара (укола)	134
Серии финтов	136
Момент и дистанция для начала выполнения удара (укола)	138
Тренировка атак в ситуациях выбора между альтернативными действиями	139
Соотношение между разновидностями защит	139
Направление и амплитуда защитных движений	140
Положение локтя вооруженной руки и острия клинка при выполнении защит	141
Положение "оружие в линии"	143
Тренировка защит с ответом, контратак (атак на подготовку) в ситуациях выбора между альтернативными действиями	144
Комбинации действий в обороне	145
Упражнения для совершенствования движений саблей	146
Содержание тактической подготовки	147
Самостоятельный выбор спортсменом из двух (трех) действий в стандартной ситуации	147
Моделирование вероятностных тактических решений в схватке	148
Моделирование вероятностных тактических решений в поединке	149
Особенности ведения боя и тренировки на электросаблях	149
Часть III. Система тренировки	152
Организация и методика тренировки	152
Формы организации занятий (Д.А.Тышлер)	152
Типовая направленность урока фехтования (Д.А.Тышлер)	155
Формы проведения упражнений (Д.А.Тышлер)	158
Содержание упражнений с партнером (А.Д.Мовшович)	160
Ситуации и условия проведения тренировочных боев (Д.А.Тышлер, А.Д.Мовшович)	160
Методические приемы выполнения упражнений (Д.А.Тышлер)	162
Специфические методы тренировки (В.С.Келлер)	165
Методы технического и тактического совершенствования (Д.А.Тышлер, Г.Д.Тышлер)	167
Педагогические установки на совершенствование средств ведения поединка (Д.А.Тышлер)	173
Построение подготовки квалифицированных спортсменов	174
Организационно-методические основы построения подготовки (В.С.Келлер)	174
Принципы построения тренировки (Д.А.Тышлер, А.Д.Мовшович)	182
Моделирование требований подготовленности спортсменов (В.С.Келлер)	186
Прогнозирование достижений (В.С.Келлер)	188
Отбор перспективных спортсменов и комплектование команд (В.С.Келлер)	190
Возрастная динамика технико-тактического совершенствования юных фехтовальщиков (А.Д.Мовшович)	192
Начальное обучение	193

Состав средств ведения поединков по этапам подготовки	195
Двигательные и психические свойства в структуре технико-тактического совершенствования	198
Типовая последовательность освоения боевых действий и тактических умений	201
Моделирование характеристик соревновательной деятельности в видах фехтования	203
Управление подготовкой спортсменов с ориентацией на высшие достижения	205
Структура тренировки и функциональная подготовка (В.С.Келлер, Д.А.Тышлер)	205
Средства специальной тренировки (Д.А.Тышлер, П.А.Ренский)	212
Педагогический контроль соревновательной деятельности, технико-тактического совершенствования фехтовальщиков (Д.А.Тышлер)	218
Наблюдение за соревновательной деятельностью	220
Определение уровня освоения специальных умений	222
Определение индивидуальных характеристик выполнения приемов нападения и маневрирования, двигательных качеств	225
Учет тренировочных и соревновательных нагрузок	227
Средства и методы восстановления (М.Каббара)	228
Специальные нагрузки фехтовальщиков, проблемы восстановления и предупреждения травматизма	228
Педагогические средства восстановления	232
Гигиенические средства восстановления	233
Методика применения средств восстановления	236
Часть IV. Содержание и методика видов подготовки	240
Техническая подготовка (Д.А.Тышлер)	240
Содержание и направленность подготовки	240
Совершенствование основных положений и передвижений	244
Совершенствование действий в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный) сигнал	249
Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средствами ведения поединка	253
Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим	257
Моделирование параметров выполнения действий	263
Моделирование тактических компонентов подготовки и применения действий	266
Критерии оценки технической подготовленности	266
Тактическая подготовка (Д.А.Тышлер, В.С.Келлер)	267
Содержание и направленность подготовки	267
Овладение подготовкой и применением боевых действий	270
Овладение тактикой ведения поединка, тактическими составляющими поведения в соревнованиях	271
Тренировка к поединкам с различными противниками	273
Формирование тактического мышления, тактических умений	275
Создание целостного представления о фехтовальном единоборстве, собственной доктрине	282
Создание стиля боя	284

Критерии оценки тактической подготовленности	287
Психологическая подготовка (Д.А. Тышлер, В.С. Келлер)	289
Содержание и направленность подготовки	289
Создание психологических предпосылок для ускорения технико-тактического совершенствования	291
Освоение взаимосвязей между определенными действиями и их учет при выборе тактических намерений	292
Формирование тактической инициативы	293
Освоение реальной оснащенности средствами ведения поединков и имеющихся резервов к расширению их состава	294
Создание надежности проявлений достигнутого уровня специализированных умений	295
Приспособление к условиям деятельности в поединках, соревнованиях	296
Повышение уровня проявлений психических свойств спортсменов	298
Совершенствование волевых и личностных качеств	298
Специализирование двигательных реакций, внимания, идеомоторных представлений, памяти, мышления	304
Повышение устойчивости к помехам	305
Оптимизация содержания и уровня мотивации на спортивные достижения	307
Ликвидация барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию, проявлениям достигнутого уровня квалификации	308
Овладение средствами саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний	311
Создание готовности к соревнованиям	312
Управление деятельностью в соревнованиях	313
Критерии оценки психологической подготовленности	315
Физическая подготовка (В.С. Келлер)	316
Содержание и направленность подготовки	316
Специализирование быстроты	318
Специализирование силы	320
Специализирование ловкости	323
Специализирование гибкости	324
Специализирование выносливости	325
Совершенствование произвольного мышечного расслабления	327
Методика применения средств физической подготовки	329
Теоретическая подготовка (Д.А. Тышлер, А.П. Королева)	330
Содержание и направленность подготовки	330
Информация о фехтовании, как виде единоборства и средстве физического воспитания	332
Краткие сведения об истории фехтования, его формировании как вида спорта	333
Информация о состоянии и проблемах развития фехтования	334
Информация об условиях тренировок и соревнований	334
Информация об основах теории и методики фехтования	335
Информация о системах соревнований и соревновательной деятельности	336

Информация о процессах восстановления	336
Направленное формирование личности	337
Часть V. Методика овладения умениями и навыками тренера	338
Формирование умений и навыков тренера по проведению индивидуального урока (Д.А.Тышлер, А.М.Пономарева, Г.Б.Абдурасулова)	338
Совершенствование специализированных движений тренера по проведению индивидуального урока (Ю.М. Бычков)	348
Умения и навыки тренера по проведению группового урока (Д.А.Тышлер, Л.Г.Рыжкова, Г.Б.Абдурасулова)	356
Содержание процесса формирования взаимоотношений между тренером и спортсменом (Д.А.Тышлер, Н.В.Коротаева)	360
Действия арбитра в технологии судейства (Г.Д. Тышлер)	367
Содержание и последовательность действий арбитра	367
Определение инициативы в действиях спортсменов (при судействе боев на рапирах и саблях)	369
Рекомендуемая литература по теории и методике фехтования	371

СПОРТИВНОЕ ФЕХТОВАНИЕ

Учебник для вузов физической культуры

Составитель и общий редактор Д. А. Тышлер

Печать офсетная. Гарнитура "Journal"

Тираж 1000 экз.

Оригинал-макета выполнен в издательстве
"Физкультура, образование и наука"