

**А. Д. МОВШОВИЧ**

**ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ**

**Монография**

(по материалам научных исследований)



Издательство «Физическая культура»

Москва, 2013

**УДК 796.4**

**М 17**

Рецензенты:

Бычков Юрий Михайлович, доктор педагогических наук, профессор;

Сидорова Валентина Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент.

**МОВШОВИЧ, А. Д.**

М 17 Тренировка юных фехтовальщиков: монография / А. Д. Мовшович. –

М. : Физическая культура, 2013. – 114 с.

ISBN 978-5-9746-0164-4

Монография «Тренировка юных фехтовальщиков» предназначена для тренеров и специалистов в области теории и методики фехтования. Раскрывая суть технико-тактического оснащения спортсменов, осваивающих фехтование в системе детско-юношеских спортивных школ, автор раскрывает особенности применения действий во время соревнований на различных видах оружия, обращая внимание на недостатки подготовленности.

Опираясь на результаты математического анализа, предлагает обратить внимание на ключевые признаки технико-тактической подготовки на каждом возрастном этапе. К ним относятся уровни взаимосвязей между показателями применения действий в поединках и психомоторными и личностными свойствами фехтовальщиков. По существу, львиная доля книги – это практические рекомендации, которыми автор делится со специалистами, обсуждая процесс технико-тактического оснащения юных спортсменов.

Содержание книги и, прежде всего, новая информация, изложенная на ее страницах, может стать весьма полезным подспорьем для тренеров в их нелегком труде подготовки и воспитания спортивного резерва страны.

ISBN 978-5-9746-0164-4

© Мовшович А. Д., 2013

© Издательство «Физическая культура», 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	4
Возрастная динамика показателей применения действий в поединках .....	5
Фехтование на рапирах .....	7
Фехтование на шпагах .....	14
Фехтование на саблях .....	22
Сензитивные периоды развития двигательных, сенсорных и интеллектуальных качеств в тренировке юных фехтовальщиков .....	25
Критерии технико-тактической подготовленности .....	30
Соотношение форм проведения упражнений в тренировке на возрастных этапах .....	36
Опорные признаки специализации технико-тактической подготовки на возрастных этапах .....	40
Ключевые факторы построения тренировки на возрастном этапе начальной специализации (10-14 лет) .....	40
Ключевые факторы технико-тактического оснащения на возрастном этапе углубленной тренировки (15-16 лет) .....	44
Ключевые факторы технической и тактической тренировки на возрастном этапе спортивного совершенствования (17-19 лет) .....	47
Теоретические и практические основы совершенствования тренировки юных фехтовальщиков .....	51
Принципы построения тренировки юных фехтовальщиков .....	51
Базовые действия и тактические умения в видах оружия на возрастных этапах .....	55
Начальная специализация .....	56
Углубленная тренировка .....	66
Спортивное совершенствование .....	75
Практические рекомендации, направленные на технико-тактическое совершенствование .....	83
Приложения .....	103
Библиографический список литературы .....	106

## От автора

Система многолетней тренировки фехтовальщиков предусматривает, как известно, последовательное освоение и совершенствование техники и тактики фехтования на избранном виде оружия, начиная с возрастного этапа начальной специализации [1, 5, 6, 7, 12, 87, 88]. Вместе с тем имеет место и более раннее приобщение к занятиям фехтованием. Разговор об этом будет еще вестись на страницах данной книги.

У специалистов нет сомнений, что тренировка фехтовальщиков на возрастных этапах должна строиться на основе знаний о закономерностях развития организма подростков, сенситивных периодах развития двигательных и психофизиологических качеств [11, 24, 40, 47, 66, 74, 89]. Объективные данные о возрастной динамике упомянутых свойств фехтовальщиков наряду с достоверными показателями применения действий в поединках должны составлять основу проведения учебно-тренировочного процесса [3, 13, 24, 39, 59, 62].

В книге приведены данные исследований состава действий, применяемых фехтовальщиками детско-юношеского возраста, показатели проявлений двигательных и сенсорных свойств, их взаимосвязи. Таким образом, выявлены пусть и не все, но все же значимые признаки, опираясь на которые, можно повысить степень отдачи тренировочного процесса.

## **Возрастная динамика показателей применения действий в поединках**

Система профессиональной подготовки фехтовальщиков в нашей стране в ее начальной стадии предусматривает обучение подростков и юношей в детских спортивных школах. В данных спортивных учебных заведениях тренировочный процесс регламентирован программой, содержащей вполне определенные разделы, в которых перечислен состав действий, необходимый для освоения на каждом возрастном этапе. В этой связи важно иметь представление о том, в каком объеме данный состав действий используется юными спортсменами в поединках и насколько результативно [21, 26, 29, 33, 63, 75, 81, 87, 90].

Получить подобные сведения нелегко, поскольку необходима большая выборка спортсменов однородной возрастной группы и значительное количество проанализированных поединков для выявления статистически достоверной картины применения действий [2, 32, 55, 57].

При этом чрезвычайно важно отследить возрастную динамику использования средств единоборства на различных видах оружия, в частности:

- объемы и результативность атак простых, с финтами, с действием на оружие, комбинированных;
- объемы и результативность тактических разновидностей атак: основных, повторных, ответных, на подготовку;
- объемы защит прямых, круговых, полукруговых;
- объемы и результативность ответов прямо, переводом;
- объемы и результативность контратак;
- статистика нападений в секторы поражаемой поверхности;
- объемы и результативность действий с тактическими характеристиками;
- объемы подготавливающих действий;
- объемы применения разновидностей передвижений по полю боя;
- объемы и результативность применения преднамеренных и экспромтных действий;
- показатели технико-тактического брака при выполнении действий в поединках.

Обобщая материалы собственных исследований и группы авторов [56, 63, 65,], можно заключить, что квалифицированные фехтовальщики на рапирах отличаются высоким разнообразием средств нападения и защиты, сложностью тактических решений, склонностью к преднамеренным и преднамеренно-экспромтным действиям [67, 75, 80]. Среди атак наибольшее применение находят их многотемповые разновидности, а в качестве противодействия им чаще используются комбинации защит [56, 75, 80, 92]. Невысокие объемы применения контратак вызваны относительной узостью поражаемой поверхности (только туловище), небольшой дистанцией между соперниками и тактическим преимуществом атаки, закрепленным правилами соревнований в этом виде оружия.

Единоборству шпажистов свойственны длительная позиционная подготовка, относительная простота тактических замыслов и технического выполнения боевых действий, среди которых преобладают атаки и контратаки, используемые в большинстве случаев преднамеренно [6, 13, 27]. Особое место отводится ремизам как наиболее эффективному средству противодействия ответам [88, 93]. Завершать нападения шпажисты стремятся уколами в туловище и вооруженную руку соперника, преимущественно используя для этого атаки «стрелой» и выпады, контратаки со сближением и отступлением и простые ответы после защит, часто выполняемых не отведением, а ударно.

Фехтованию на саблях присуща высокая интенсивность боевой деятельности, выраженная в преимущественной борьбе спортсменов за атакующую инициативу. Бои на этом виде оружия отличаются чрезвычайной маневренностью и скоротечностью [1, 24, 71]. Значительное применение находят атаки, выполняемые преднамеренно и преднамеренно-экспромтно [68, 71, 84, 85]. Средства противодействия атакам отличаются наличием в современном фехтовании на саблях единой системы защитных действий оружием с использованием трех верхних защит как преднамеренно, так и экспромтно [87, 91].

Анализ соревновательной деятельности приводит к заключению, что процесс освоения средств единоборства фехтовальщиками – первооснова технико-тактической подготовки, ее главная составляющая. Как считают

многие ученые, формирование спортивного мастерства это многофакторная система, являющаяся единым целым с огромным числом взаимосвязей между отдельными компонентами [10, 28, 54, 60, 87]. Подтверждением этому служит большинство теоретических положений и практических рекомендаций по совершенствованию технико-тактической тренировки, разработанных последнее время рядом исследователей на основе анализа состава двигательных операций соревновательной деятельности [59, 62, 69, 72, 73, 75, 77].

### **Фехтование на рапирах**

Обсуждая возрастную динамику применения главных средств единоборства юными фехтовальщиками на различных видах оружия, следует, в первую очередь, отметить постепенное снижение объемов атак от одного возрастного этапа к другому в фехтовании на рапирах (табл. 1). Так, например, подростки, занимающиеся более двух лет, используют в поединках атаки значительно чаще, чем юниоры. Что касается применения разновидностей защит, то по этому показателю особых различий не выявлено и объемы их применения колеблются от 17 до 22% независимо от возраста спортсменов.

Объемы использования контратак по пути к возрастному этапу спортивного совершенствования несколько возрастают и в максимальных значениях составляют в фехтовании на рапирах в среднем чуть более 16%.

Контрзащиты с контрответом применяются значительно реже остальных разновидностей действий. Их показатели колеблются в пределах от 2 до 4 % применения и не отличаются выраженной возрастной динамикой. Примерно так можно охарактеризовать и объемы ремизов, статистические параметры которых еще меньше и не превышают 2 %.

Другой показатель использования действий в поединках – результативность – отличается более существенными колебаниями. Так, результативность используемых атак растет от одного возрастного этапа к другому как у юношей, так и у девушек-рапиристок. При этом результативность ответов начинает снижаться на этапе углубленной тренировки и продолжает траекторию снижения на этапе спортивного совершенствования.

Таблица 1

**Объемы применения главных средств единоборства  
в фехтовании на рапирах на возрастных этапах, %**

Главные средства единоборства	11-14 лет	15-16 лет	17-19 лет
Атаки	68	60	56
Защиты с ответом	17	21	22
Контратаки	12	14	16
Контрзащиты с контрответом	1	3	4
Ремизы	2	2	2

**Примечание.** В данной и следующих таблицах для удобства восприятия приведены усредненные целые числа, запятые опущены. Нападения прямой рукой («положение в линию») не приведены в связи с их незначительными объемами на уровне статистической погрешности.

При этом результативность контрответов даже несколько увеличивается при низких значениях на этапе начальной специализации (табл. 2). Контратаки в отличие от ремизов отличаются некоторым снижением результативности по мере продвижения юных фехтовальщиков на возрастных этапах.

Таблица 2

**Результативность применения главных средств единоборства  
в фехтовании на рапирах на возрастных этапах, %**

Главные средства единоборства	11-14 лет	15-16 лет	17-19 лет
Атаки	52	56	67
Защиты с ответом	60	55	49
Контратаки	57	54	48
Контрзащиты с контрответом	41	54	59
Ремизы	49	62	67

Способы выполнения защит характеризуются тем, что в поединках на этапе начальной специализации рапиристы в 95 % случаев пользуются прямыми верхними защитами и лишь оставшиеся 5 % отражают объемы

применения их круговых аналогов. При этом следует отметить, что частота использования круговых защит далее возрастает до 8 % на этапе спортивного совершенствования и в незначительных объемах появляются полукруговые защиты.

Давая общую характеристику применения разновидностей атак, необходимо выделить тенденцию сокращения простых атак, начиная с возрастного этапа углубленной тренировки (табл. 3). При этом возрастают объемы применения атак с финтами и атак с действием на оружие.

Более или менее статистически значимые объемы использования комбинированных атак зафиксированы у 15-16-летних рапиристов при дальнейшем незначительном росте показателей их применения с 6 до 9 %.

**Таблица 3**

**Объемы применения разновидностей атак,  
различающихся способом выполнения у фехтовальщиков на рапирах, %**

Разновидности атак	11-14 лет	15-16 лет	17-19 лет
Простые	43	40	28
С финтами	25	29	32
С действием на оружие	29	25	31
Комбинированные	3	6	9

В отличие от начинающих фехтовальщиков цифры, отражающие состав применения разновидностей атак по способу выполнения, представляются более сбалансированными на этапе спортивного совершенствования, поскольку не имеют резких перекосов в сторону одной из атак. Их результативность не выделяется выраженной динамикой увеличения или снижения на возрастных этапах тренировки. Можно с определенностью отметить лишь комбинированные атаки, отличающиеся зримым эффектом их применения на этапе спортивного совершенствования (табл. 4).

Успешность использования в поединках простых атак не подтверждается статистически значимыми показателями даже на этапе спортивного совершенствования. Чуть лучше ситуация с атаками с финтами и атаками с действием на оружие.

**Таблица 4**

**Результативность применения разновидностей атак,  
различающихся способом выполнения у фехтовальщиков на рапирах, %.**

Разновидности атак	11-14 лет	15-16 лет	17-19 лет
Простые	43	40	45
С финтами	48	53	54
С действием на оружие	53	56	56
Комбинированные	35	57	64

В фехтовании на каждом из видов оружия всегда в боях преобладают основные атаки. Не исключение и поединки на рапирах. Но, тем не менее, их объемы статистически значимо сокращаются на пути спортивного совершенствования. Существенно возрастает и количество используемых атак на подготовку, что свидетельствует о формировании тактических умений (табл.5).

**Таблица 5**

**Тактические разновидности атак и объемы их применения  
у фехтовальщиков на рапирах, %**

Разновидности атак	11-14 лет	15-16 лет	17-19 лет
Основные (начинающие схватку)	72	57	48
Повторные	6	10	12
Ответные	9	11	14
На подготовку	13	22	26

Увеличивается и частота применения ответных, а также повторных атак от одного возрастного этапа к другому, однако общая картина состава данных разновидностей нападений представляется более сбалансированной у юниоров.

То, что в фехтовании на рапирах подавляющее большинство нападений завершается уколом прямо, особенно в ответах, факт общеизвестный. И он лишней раз подтверждается материалами, представленными в табл. 6. Вместе с тем нельзя не отметить, что юниоры наносят уколы прямо значительно реже начинающих фехтовальщиков за счет существенного увеличения объемов нападений двумя переводами, а также финтом прямо и переводом. Данный

факт легко объясним неизбежным расширением состава средств единоборства по мере роста технико-тактической подготовленности юных фехтовальщиков.

**Таблица 6**

**Объемы нанесения уколов различным способом  
в фехтовании на рапирах, %**

Способы нанесения уколов	11-14 лет	15-16 лет	17-19 лет
Прямо	72	61	53
Переводом	15	17	17
Переносом	5	7	8
Двумя переводами	3	8	11
Финт прямо и перевод	2	6	9

По показателю результативности нанесения уколов различными способами картина выглядит не так однозначно (табл. 7). Надо признать, что здесь не выделены отдельно уколы, нанесенные в атаках, и уколы, нанесенные в ответах, контрответах и контратаках. Статистически они сведены в единый показатель. Тем не менее, возрастная динамика результативности уколов, наносимых прямо, приводит к заключению, что в поединках квалифицированных фехтовальщиков на рапирах использование прямых уколов не столь продуктивно. Выше 50-процентной результативности стоят только нападения переводом, двумя переводами, а также с финтом прямо и переводом.

**Таблица 7**

**Результативность нанесения уколов различным способом  
в фехтовании на рапирах, %**

Способы нанесения уколов	11-14 лет	15-16 лет	17-19 лет
Прямо	48	55	41
Переводом	57	54	52
Переносом	41	37	46
Двумя переводами	55	54	57
Финт прямо и перевод	59	62	61

По итогам видео наблюдений, не попавшим в данную таблицу, можно заключить, что результативность ответов уколom прямо и ответов переводом как самостоятельных средств нападения отличается более высокими значениями по сравнению с атаками. Особенно эффективны ответы переводом на этапах начальной специализации и углубленной тренировки.

Представляют интерес показатели применения приемов нападения и маневрирования, используемые рапиристами на возрастных этапах тренировки (табл. 8).

**Таблица 8**

**Показатели применения приемов нападения и маневрирования  
у фехтовальщиков на рапирах, %**

Приемы нападения и маневрирования	11-14 лет	15-16 лет	17-19 лет
Выпад	36	32	26
Шаг вперед и выпад	37	27	30
Скачок вперед и выпад	23	32	32
«Стрела»	3	6	6
Шаг (скачок) вперед + стрела	-	3	2
Выпад + стрела	-	-	1
Комбинации нападения и маневрирования	-	1	4

Показатели применения средств передвижения и маневрирования у рапиристов отличаются снижением объемов применения выпада уже к этапу углубленной тренировки. При этом нападения с шагом вперед и выпадом составляют более чем треть от всех используемых способов передвижений на возрастном этапе начальной специализации. Затем данный показатель достоверно снижается, однако у юниоров он уже немного выше. Скачок вперед и выпад, «стрела», а также комбинации нападения и маневрирования встречаются чаще у рапиристов, начиная с 14 лет. Объяснением этому может служить утверждение [19, 21, 23, 35, 36, 38, 70], что координационно сложные движения можно выполнять быстро только достигнув определенного возраста, позволяющего надежно реализовывать приемы нападения и маневрирования, гармонично сочетая быстроту и специальную ловкость.

Как известно, среди секторов поражаемой поверхности в фехтовании на рапирах самые большие объемы завершения нападений приходятся на внутренний сектор. Это действительно так, если ознакомиться с табл. 9.

Таблица 9

**Объемы нападений в различные секторы поражаемой поверхности  
в фехтовании на рапирах, %**

Секторы поражаемой поверхности	11-14 лет	15-16 лет	17-19 лет
Внутренний	78	75	74
Наружный	19	15	17
Спина	1	2	1
Бок	1	6	5
Плечо	1	2	3

Вместе с тем количество нападений в наружный сектор несколько возрастает к этапу углубленной тренировки, однако данные статистически не достоверны. Увеличивается число уколов, наносимых в бок, что вполне объяснимо ростом уровня технико-тактической подготовленности, предусматривающей в том числе и варьирование секторов при завершении нападения.

Разновидности используемых защит в фехтовании на рапирах приводят к следующему заключению: подавляющее большинство защит оружием относится к прямым верхним защитам (табл. 10).

Круговые защиты в относительно ощутимых объемах выявлены только у рапиристов на этапе спортивного совершенствования. При этом полукруговые нижние защиты применяются несколько чаще, видимо, потому, что у большинства фехтовальщиков во время поединка оружие находится в верхнем секторе.

Таблица 10

**Объемы применения защит оружием, различающихся способом  
выполнения в фехтовании на рапирах на возрастных этапах, %**

Разновидности защит	11-14 лет	15-16 лет	17-19 лет
Прямые верхние	95	91	86
Круговые	5	5	8
Полукруговые верхние	-	-	2
Полукруговые нижние	-	4	4

## Фехтование на шпагах

Перейдя к оценке состава действий в фехтовании на шпагах, следует вначале обратить внимание на тот факт, что получение достоверного материала на этапе начальной специализации в данном виде оружия – задача практически невыполнимая. Невозможно набрать статистически значимое количество боев, так как освоение фехтования на шпагах у подростков начинается позднее, чем в других видах оружия. Соответственно и соревнований в возрасте 11-13 лет недостаточно, чтобы получить полную картину используемого состава двигательных действий.

В целом следует обратить внимание на то, что в фехтовании на шпагах объемы применения атак в отличие от фехтования на рапирах и саблях не дотягивают до 50 % и составляют на этапе спортивного совершенствования только 45 % (табл. 11). Факт сам по себе достаточно красноречивый, если иметь в виду тактическую «доминанту опережения», диктуемую правилами соревнований по фехтованию на шпагах. Отсюда и сокращение атак в поединках спортсменов, поскольку любое нападение может завершиться проигрышем схватки из-за встречного опережающего укола.

**Таблица 11**

### **Объемы применения главных средств единоборства в фехтовании на шпагах на возрастных этапах, %**

Главные разновидности средств единоборства	15-16 лет	17-19 лет
Атаки	47	45
Защиты с ответом	17	15
Контратаки	28	30
Контрзащиты с контрответом	1	1
Ремизы	7	9

Таким образом, применение атак на шпагах требует от фехтовальщиков особой осмотрительности и осторожности, что, естественно, сказывается на частоте их использования. Да и результативность атак в фехтовании на шпагах уступает ответам и ремизам (см. табл. 11). При этом самым действенным

средством единоборства можно назвать ремизы, которые выполняются не слишком часто в силу известных закономерностей фехтовального единоборства. Их относительно высокая результативность, особенно на этапе углубленной тренировки, скорее, связана с еще несовершенной техникой ответных уколов, грешащих слабым соблюдением линии оппозиции при нападении во внутренний сектор.

**Таблица 12**

**Результативность применения главных средств единоборства  
в фехтовании на шпагах на возрастных этапах, %**

Главные разновидности средств единоборства	15-16 лет	17-19 лет
Атаки	53	51
Защиты с ответом	54	56
Контратаки	50	53
Контрзащиты с контрответом	21	29
Ремизы	64	60

Характерно, что юниоры отличаются более высокой результативностью ответов и, судя по цифрам табл. 12, реже пропускают ремизы. Скорее всего, потому, что лучше технически подготовлены.

Контрзащиты с контрответом с их очень низкой результативностью нет смысла анализировать в связи с объемами применения на уровне статистической погрешности.

Вклад контратак в общую результативность юных шпажистов находится на уровне 50 %, что нельзя назвать значимым при оценке применения средств единоборства.

Среди разновидностей атак, различающихся способом выполнения, значительными объемами применения выделяются простые атаки (табл. 13). Причем на этапе спортивного совершенствования данная разновидность нападений встречается несколько реже.

**Таблица 13**

**Объемы применения разновидностей атак,  
различающихся способом применения в фехтовании на шпагах, %**

Разновидности атак	15-16 лет	17-19 лет
Простые	62	54
С финтами	25	22
С действием на оружие	11	21
Комбинированные	2	3

Обращает на себя внимание двойное увеличение объемов применения атак с действием на оружие у юниоров. Комбинированные атаки, как и следовало ожидать, почти не применяются ни юношами, ни юниорами. Данная разновидность нападений чаще всего отражает особенности технической оснащенности уже сложившихся отдельных фехтовальщиков на шпагах, склонных к трехтемповым нападениям.

**Таблица 14**

**Результативность применения разновидностей атак,  
различающихся способом применения в фехтовании на шпагах, %**

Разновидности атак	15-16 лет	17-19 лет
Простые	55	57
С финтами	47	43
С действием на оружие	57	59
Комбинированные	45	46

Наиболее результативны у юных шпажистов атаки с действием на оружие (табл.14). Незначительно им уступают простые атаки. Другие разновидности не дают положительного вклада в общую результативность действий. Это, в первую очередь, следует отнести к атакам с финтами. Причем у юниоров данный показатель даже снижается и составляет 43%. Возможно, использование финтов при продвижении оружия к противнику делает нападающего более уязвимым, особенно при технических ошибках в виде недостаточной оппозиции в линии завершения атаки.

Основные атаки в фехтовании на шпагах, как и поединках на других видах оружия составляют подавляющее большинство (табл. 15). Удивляют поразительно низкие объемы применения повторных и ответных атак, объяснение чему следует искать либо в методике тренировки, либо в осознанном игнорировании данных разновидностей нападений, считающихся неэффективными.

**Таблица 15**

**Объемы разновидностей атак, различающихся моментом применения в фехтовании на шпагах, %**

Разновидности атак	15-16 лет	17-19 лет
Основные	80	76
Повторные	2	3
Ответные	4	4
На подготовку	14	17

В этой связи выделяются атаки на подготовку, объемы которых достигают у юниоров должных значений. Ведь относительно невысокая частота применения атак на подготовку лимитируется необходимостью ведения целенаправленной тактической игры с задачей вызвать противника на движение вперед и предвосхитить встречным нападением его сближение. Подобное поведение в поединке связано с проявлением зрелых тактических умений. Очевидно, поэтому результативность атак на подготовку стабильно высокая (табл. 16) и составляет 75 %.

**Таблица 16**

**Результативность разновидностей атак, различающихся моментом применения в фехтовании на шпагах, %**

Разновидности атак	15-16 лет	17-19 лет
Основные	47	47
Повторные	44	43
Ответные	59	62
На подготовку	74	75

Неплохо выглядит и результативность ответных атак, что можно объяснить более высоким элементом неожиданности, поскольку данная разновидность нападения всегда выполняется после подготавливающих отступлений, в результате чего противник порой теряет бдительность.

Невысокая результативность повторных атак, вероятнее всего, связана с некоторой потерей темпа во время закрытия вперед в завершающей фазе комбинации боевых перемещений, что создает хорошие условия для выполнения встречных нападений.

**Таблица 17**

**Показатели применения приемов нападения и маневрирования в фехтовании на шпагах на возрастных этапах, %**

Приемы нападения и маневрирования	15-16 лет	17-19 лет
Выпад	20	18
Шаг вперед и выпад	38	38
Скачок вперед и выпад	30	24
«Стрела»	6	10
Шаг (скачок) вперед + «стрела»	3	5
Выпад + «стрела»	-	-
Комбинации приемов нападения и маневрирования	3	5

Самым распространенным способом нападения в фехтовании на шпагах следует считать шаг вперед и выпад (табл. 17). Он в одинаковой мере характерен как для юношей, так и для юниоров. При этом у старших по возрасту фехтовальщиков уменьшаются объемы применения уколов, наносимых с помощью выпада, а также скачка вперед и выпада. Это происходит за счет роста объемов применения «стрелы» и использования комбинаций нападения и маневрирования.

Подготавливающие действия, используемые шпажистами в поединках (табл. 18), значимо представлены лишь тремя разновидностями. Прежде всего, это игровые движения оружием, объемы которых на возрастном этапе углубленной тренировки доходят до 41 %.

Таблица 18

**Объемы применения подготавливающих действий  
в фехтовании на шпагах, %**

Разновидности подготавливающих действий	15-16 лет	17-19 лет
Игровые движения оружием	41	35
Имитация нападений, защит	30	32
Ложные нападения с угрозой нанесения укола	25	28
Глубокое маневрирование	2	3
Незасчитываемые схватки	2	2
Среднее время подготовки укола, с	7	9

Далее их применение несколько сокращается, поскольку на возрастном этапе спортивного совершенствования спортсмены чаще используют имитационные средства для подготовки действий и ложные нападения с угрозой нанесения укола. Глубокое маневрирование фехтовальщики на шпагах применяют так редко, что их цифровые значения находятся почти в пределах статистической погрешности.

Анализируя показатели применения действий, используемых для подготовки и реализации тактических намерений, следует заключить: в фехтовании на шпагах большие объемы игровых движений оружием во время тактической борьбы вполне оправданы. Потому что поиск момента и дистанции для реализации действий, представляющих угрозу, в данном виде оружия сопряжен с риском стать жертвой внезапного встречного нападения противника, а также случайного укола. Отсюда и высокие цифровые значения игровых движений оружием, а также имитаций нападений и защит, которые выполняются на значительном удалении от противника, т.е. на дальней дистанции.

Вместе с тем, чтобы создать момент для реализации нападения, необходимо использовать реальные угрозы, которые сопряжены с риском получения укола. Следовательно, надо сближаться с противником, и это чаще всего – ложные нападения с угрозой нанесения укола. Подобные подготавливающие действия нередко воспринимаются как угроза и вынуждают противника переключаться на оборонительные действия, отвлекают его внимание и провоцируют на встречные уколы. В результате создаются

благоприятные условия для реализации тактических намерений. Данной разновидности подготавливающих действий не так уж мало выявлено у юниоров, что следует считать хорошим признаком этой стороны тактической подготовленности.

Уколы, наносимые в секторы поражаемой поверхности в фехтовании на шпагах, не отличаются выраженной возрастной динамикой, однако отмечено незначительное снижение объемов нападений в туловище у юниоров. Они, кроме того, чаще стремятся поразить предплечье (табл.19).

**Таблица 19**

**Объемы уколов, наносимых в секторы поражаемой поверхности в фехтовании на шпагах, %**

Секторы поражаемой поверхности	15-16 лет	17-19 лет
Туловище	74	68
Плечо	9	10
Кисть	4	5
Предплечье	4	7
Бедро	6	6
Секторы поражаемой поверхности	15-16 лет	17-19 лет
Стопа	2	2
Голень	-	1
Маска	1	1

Объемы уколов, наносимых в кисть, плечо, стопу и бедро, по существу, равны у юношей и юниоров. Нападения в голень и маску можно назвать случайными, поскольку при опросе спортсменов никто не указал на данную цель завершения нападения как результат преднамеренных действий. Очевидно, в маску наносят укол в том случае, когда она оказывается ближним к противнику сектором, а в голень с учетом ее небольших поперечных размеров никто заранее не планирует завершить нападение. Подобные уколы чаще всего возникают в ближнем бою как следствие промаха либо хаотичных попыток нанести укол в условиях кор-а-кора.

Обращают на себя внимание низкие объемы нападений в стопу, однако следует отметить, что в данный сектор решает нанести укол отнюдь не каждый

фехтовальщик на шпагах. Часть спортсменов редко рискуют атаковать уколом в стопу, так как опасаются встречных нападений. Подобная атака требует тщательной подготовки и использования маскирующих действий, поэтому статистика нанесения уколов в данный сектор формируется в основном за счет отдельных шпажистов, использующих эту атаку как коронный прием.

**Таблица 20**

**Результативность действий шпажистов 17-19 лет в наступательных и оборонительных схватках в ситуациях прессинга, %**

Разновидности действий	Прессингующие спортсмены	Обороняющиеся спортсмены
Атаки основные	42	51
Атаки на подготовку	63	70
Атаки ответные	41	56
Атаки повторные	39	43
Контратаки	67	54
Защиты с ответом	38	49

Анализируя действия прессингующих спортсменов, следует отметить, что результативней всего они проводят встречные нападения (контратаки и ремизы). Возможно, подобные цифровые значения являются отражением тактической игры, выраженной действиями второго намерения (табл. 20). Прессингующий спортсмен провоцирует противника на атаку, используя психологическое давление, внезапные сближения и угрозы атаковать с учетом высокого психического напряжения, возникающего при стремлении к подавлению инициативы и дефиците пространства. А затем реализует контратаку.

Схожая ситуация возникает при выполнении ложной атаки, вызывающей защиту с ответом. В остро напряженных ситуациях обороняющийся спортсмен в большей мере нацелен на нанесение укола в ответе, предполагая одноактную схватку, чем и может воспользоваться нападающий, имеющий намерение применить контрзащиту контрответом или ремиз.

Обороняющиеся спортсмены более результативны в атаках на подготовку (70 %), ответных атаках и контрзащитах с контрответом.

## Фехтование на саблях

Нововведения в правилах судейства в фехтовании на саблях в последние годы во многом изменили картину соревновательной деятельности. Исключительно важным для определения инициативы нападающего становится техническая чистота движения вооруженной рукой. При этом напряженнейшая конфликтно-дистанционная борьба, возникающая сразу же после пусковой команды арбитра, требует от участников поединка проявления предельных свойств внимания и волевых качеств, чтобы захватить инициативу и начать атаку. К сожалению, данное обстоятельство, характерное только для фехтования на саблях, приводит к некоторому упрощению технических и тактических средств ведения боя, особенно у фехтовальщиков среднего уровня. Это выражается не только в низких показателях использования разновидностей действий в поединках, но и в изменении понятия значимости отдельных средств единоборства у специалистов, ведущих тренировочную работу.

**Таблица 21**

### **Объемы применения главных средств единоборства в фехтовании на саблях на возрастных этапах, %**

Главные средства единоборства	11-14 лет	15-16 лет	17-19 лет
Атаки	Данных нет	73	69
Защиты с ответом	Данных нет	9	11
Контратаки	Данных нет	18	17
Контрзащиты с контрответом	Данных нет	-	3

Специфика поединков на саблях выражается в доминирующем преобладании атак, ибо наступательная тактика в большей мере обеспечивает преимущество в счете [71, 83, 84, 85]. При этом объемы применения средств противодействия атакам, особенно защиты с ответом, используются спортсменами неизмеримо реже. Обороняющийся противник либо не успевает отразить защитой нападение, либо контратакует с опозданием. Что касается контрзащит с контрответом, то приведенная статистика красноречиво свидетельствует об их мизерном применении в поединках на саблях (табл. 21).

**Таблица 22**

**Объемы применения разновидностей атак,  
различающихся способом выполнения у фехтовальщиков на саблях, %**

Разновидности атак	11-14 лет	15-16 лет	17-19 лет
Простые	Данных нет	66	56
С финтами	Данных нет	27	32
С действием на оружие	Данных нет	7	10
Комбинированные	Данных нет	-	2

В боях на саблях по данным табл. 22 преобладающим средством нападения являются простые атаки, выполняемые с предельной быстротой после стремительного сближения. Остальные разновидности атак им значительно уступают в объемах применения. Вместе с тем атаки с финтами составляют примерно треть всех атакующих действий.

**Таблица 23**

**Результативность применения разновидностей атак,  
различающихся способом выполнения у фехтовальщиков на саблях, %**

Разновидности атак	11-14 лет	15-16 лет	17-19 лет
Простые	Данных нет	54	64
С финтами	Данных нет	61	63
С действием на оружие	Данных нет	67	65
Комбинированные	Данных нет	-	71

Результативность нападений в фехтовании на саблях во многом обеспечивается внезапностью начала атаки, быстротой и технической точностью доставки оружия на удар (табл. 23). Нередко правильно начатая атака не принимается судьями в расчет из-за малейшей задержки в движении вооруженной руки вперед. При этом простые атаки не уступают в результативности применения атакам с финтами.

**Таблица 24****Объемы разновидностей атак, различающихся моментом применения у фехтовальщиков на саблях, %**

Разновидности атак	11-14 лет	15-16 лет	17-19 лет
Основные	Данных нет	62	62
Ответные	Данных нет	10	18
Повторные	Данных нет	7	4
На подготовку	Данных нет	21	16

Основные атаки по данным табл. 24 являются преобладающими в составе средств единоборства у юных фехтовальщиков. Подобные цифры характерны для ситуаций, отличающихся острейшей борьбой за атакующую инициативу. Фехтовальщик, позволивший противнику атаковать себя, чаще всего стремится сохранить дистанцию. И если глубины для маневра назад достаточно, он может его вынудить завершить атаку на безопасном для себя расстоянии и затем выполнить ответную атаку. Подобные действия совершаются, как правило, экспромтно и составляют тактическую основу ответных атак.

Объемы атак на подготовку имеют определенную динамику и у юниоров отмечено их уменьшение за счет ответных атак. Повторные атаки применяются весьма редко, поскольку имеет место непредсказуемость судьейских решений при выполнении данной разновидности нападений.

**Таблица 25****Результативность разновидностей атак, различающихся моментом применения у фехтовальщиков на саблях, %**

Разновидности атак	11-14 лет	15-16 лет	17-19 лет
Основные	Данных нет	65	62
Ответные	Данных нет	67	78
Повторные	Данных нет	37	43
На подготовку	Данных нет	59	63

В фехтовании на саблях самой высокой результативностью отличаются ответные атаки (табл. 25), эффект которых выражается в возникающей

временной и альтернативной неопределенности для спортсмена, владевшего инициативой до момента завершения его неудавшейся атаки. В результате инициатива мгновенно переходит к отступавшему фехтовальщику, который чаще всего в данной ситуации получает тактическое преимущество, имея реальную возможность нанести удар при реализации ответного нападения.

### **Сензитивные периоды развития двигательных, сенсорных и интеллектуальных качеств в тренировке юных фехтовальщиков**

Под сензитивным периодом понимают ограниченный возрастной отрезок времени, чувствительный для развития различных качеств или способностей, во время которого складывается благоприятный фон для воздействий внешней среды (педагогических воздействий). В данный промежуток времени человек в большей мере восприимчив к развитию функциональных, двигательных, сенсорных, личностных и интеллектуальных качеств [13, 14, 26, 74, 81].

Как считают многие специалисты, фехтование это вид спорта для взрослых. Рассуждая так, они имеют в виду, что настоящее искусство ведения боя на холодном оружии отличается высоким спортивным мастерством и тесно переплетено с проявлением зрелых двигательных, психофизиологических и интеллектуальных функций, которые в детском и юношеском возрасте сформированы неравномерно [7, 10, 11, 17, 59, 82, 87].

Не менее важны и личностные свойства спортсменов, часть которых (эмоциональная зрелость, выдержка, самообладание и др.) дети далеко не всегда способны проявить должным образом [8, 9, 17, 31, 39, 41, 61, 62, 68]. Поэтому обучение подростков 7-8 лет на возрастном этапе начальной подготовки должно проводиться в форме физкультурно-развлекательных занятий. В процессе тренировки простейшие приемы нападения и маневрирования, а также средства единоборства осваиваются с помощью игровых упражнений, различных эстафет и подвижных игр. [21, 26, 29, 37, 50].

Двигательные качества, двигательные реакции и свойства внимания должны органично включаться в процесс выполнения как общих, так и специально-фехтовальных упражнений во время индивидуального урока и иных форм освоения техники приемов на избранном виде оружия [16, 19, 25].

Многое из того, что необходимо учитывать в работе с 7-8-летними

подростками вполне актуально и для детей постарше в возрасте 9-10 лет. Известно, например, что десятилетний ребенок уже может сознательно проявлять волевые усилия при условии возникновения (формирования) соответствующей мотивации. Увлеченность подростка, направленная тренером в русло технико-тактического совершенствования, может трансформироваться в хорошие спортивные результаты уже на этапе начальной специализации.

Вместе с тем, совершенствуя двигательные способности подростков 10-12 лет, необходимо использовать в большей мере упражнения для специализации гибкости и скоростных качеств, а скоростно-силовая направленность нагрузки не должна быть предельно высокой. Ее необходимо использовать в большей мере для совершенствования выносливости юных фехтовальщиков с целью повышения эффективности тренировочного процесса за счет хорошей переносимости стандартных физических нагрузок [82, 87, 88].

На данном возрастном этапе отмечается прирост силы мышц ног и плечевого пояса. Поэтому целесообразно использовать силовые упражнения как общего, так и специфического (фехтовального) характера, совершенствуя приемы передвижений и управления оружием.

Для развития двигательно-координационных способностей данный возраст не является сензитивным. Вместе с тем, имея в виду освоение разнообразных комбинаций приемов нападения и маневрирования, можно приступить к специализации ловкости, используя упражнения с несложной координационной нагрузкой. При этом не следует пренебрегать различными играми и эстафетами, включающими упражнения на равновесие, а также движения, требующие проявления координационных способностей.

Развитие психофизиологических функций отличается у подростков ярко выраженной неравномерностью. Например, у 10-12 летних детей время простого реагирования достаточно короткое. Однако в условиях взаимоисключающего выбора это время существенно удлиняется с высокой вероятностью ошибок при идентификации сигнала. Еще хуже обстоит дело с двигательными реакциями переключения и торможения [72, 74].

Данные особенности четко отражаются на соревновательной деятельности, проявляясь в применении действий с обусловленным рисунком, подавляющего большинства простых атак, незначительных объемах и

результативности ситуаций с переключением при реализации нападений и действий обороны.

Такие свойства внимания, как интенсивность, устойчивость и концентрация на возрастном этапе начального обучения и частично начальной специализации, особенно у подростков 8-9 лет еще не развиты должным образом. И это приводит к быстрой психической утомляемости в случаях, когда надо сконцентрировать свою деятельность на проявлении свойств внимания больше десяти минут, выполняя специальные упражнения. Во время тренировки следует контролировать продолжительность упражнений с высокой психической напряженностью, своевременно заменяя одни условия деятельности на другие.

Говоря об интеллектуальной активности и способности к самоанализу качества выполняемых действий, следует отметить, что в 10-12 лет дети далеко не всегда способны точно оценивать тактические действия в поединке как свои, так и противника. Это относится и к допущенным техническим и тактическим ошибкам.

Зрительное и тактильное восприятие значимых сигналов оружием и дистанцией со стороны противника у них еще не превращается в боевую наблюдательность и, следовательно, тактическое осмысление возникающих ситуаций. Это усугубляется повышенной возбудимостью подростков в возрасте 10-12 лет. Поэтому и вероятностное прогнозирование действий противника как способность предвидеть его тактические намерения практически не выявлено в их поединках [72, 81].

В области возрастной психологии период с 11 до 14 лет выделяют как сензитивный для развития ряда психических качеств. При этом вначале данного периода и до его середины развитие получают психомоторные и перцептивные свойства, а затем интеллектуальная сфера. Следовательно, на возрастном этапе углубленной тренировки (15-16 лет) складываются благоприятные возможности для освоения тактических основ в избранном виде оружия, более сложных тактических умений [87].

Следует помнить, что юноши и девушки на этапе углубленной тренировки – это спортсмены кадетского возраста, для которых предусмотрено множество различных международных соревнований, в том числе и юношеские

Олимпийские игры. Это означает, что их подготовка должна проводиться систематически и профессионально, включая все виды спортивной тренировки: техническую, тактическую, двигательную, психологическую и интеллектуальную.

В программе двигательной подготовки, имея в виду сензитивный период, необходимо совершенствовать скоростные и скоростно-силовые качества, обращая особое внимание на их специализацию средствами фехтования. При этом часто недостаточный уровень координационных способностей тормозит освоение сложных двигательных актов (комбинации приемов нападения в сочетании с движением оружия), особенно их быстрое применение в поединках.

Для данного возрастного этапа характерно широкое освоение состава действий нападения и обороны, а также тактических умений, обеспечивающих их результативное применение в соревновательных боях. В это же время необходима и специализация двигательных реакций и свойств внимания, начиная со специальной разминки и заканчивая индивидуальным уроком. Это должно приводить к стабилизации времени простого реагирования, сокращению времени реакции выбора с переключением и торможением, а также минимизации ошибок во время сенсомоторной и перцептивной деятельности.

В процессе освоения техники владения оружием в кадетском возрасте создаются предпосылки совершенствования двигательной памяти, выражающейся в сохранении пространственных, кинематических, ритмических и динамических стандартов при выполнении атак и действий обороны с отступлением и сближением.

Развивающиеся интеллектуальные возможности спортсменов данного возраста позволяют осознанно формировать некоторые тактические качества: наблюдательность, предвидение, накопление тактической информации, неожиданность действий.

Наряду с этим возникают условия для развития такого тактического качества, как способность к разумному риску, поскольку в пятнадцатилетнем возрасте отмечается усиление личностного самоконтроля. На психологическом фоне оценки степени риска при реализации тактических намерений для юного

спортсмена будут более понятны и выполнимы установки тренера на проявление выдержки и самообладания.

К окончанию возрастного этапа углубленной тренировки и началу этапа спортивного совершенствования (17-19 лет) у спортсменов начинают падать темпы роста длины тела, а его пропорции приближаются к пропорциям взрослых [74, 81]. Закончен сензитивный период для совершенствования быстроты, координационных способностей и силы. Скоростно-силовые качества и функциональные возможности организма повышаются в целом до 16-17 лет. При этом кривая биологического развития отчетливо изменяется в пубертатный период. Она резко отличается возрастным аспектом: у акселераторов пубертатный период возможен уже в пределах 12-13 лет, а у ретардантов в 14-16 лет.

Фехтовальщики на этапе спортивного совершенствования, особенно те из них, кто попадает в состав ближайшего спортивного резерва национальной сборной команды, попадают в систему централизованной профессиональной подготовки. Они участвуют в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях взрослого и юношеского спортивного календаря, что с учетом больших физических и психических нагрузок требует разумного планирования тренировочного процесса. В этой связи на этапе спортивного совершенствования значительное внимание уделяется двум направлениям в тренировке спортсменов: индивидуализации технико-тактического оснащения и совершенствованию выносливости. Направленность индивидуализации определяется в целом достоверной информацией об используемом составе средств единоборства, включая оценку частоты применения отдельных действий и их вклада в общую результативность соревновательной деятельности.

Не менее важна также коррекция (если есть такая необходимость) применения разновидностей подготавливаемых действий, секторов завершения нападений. Для оптимизации тактической подготовленности возможен учет антропометрических данных спортсмена, его скоростных и сенсомоторных качеств, координационных способностей и отдельных свойств личности. При этом следует учитывать, что в практике технико-тактической тренировки фехтовальщиков известны случаи, когда спортсмен отличается

откровенно слабыми координационными способностями, однако на фехтовальной дорожке проявляет удивительную фехтовальную ловкость.

Что касается выносливости, то следует иметь в виду: ощутимое утомление у фехтовальщиков, имеющих хорошие показатели двигательной подготовленности, наступает после 10-12 боев с высоким уровнем психической напряженности. Подобная суммарная нагрузка составляет в соревнованиях предварительный тур и два тура прямого выбывания. Таким образом, на крупных турнирах бой за вход в 1/16 финала проводится уже на фоне утомления. С учетом этого специализация выносливости должна проводиться в русле совершенствования в первую очередь аэробных возможностей, а затем и анаэробных, поскольку отдельные поединки проходят в условиях высокой двигательной интенсивности на фоне кислородного долга.

### **Критерии технико-тактической подготовленности**

Интегральным критерием уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщика являются достижения, показанные спортсменом в цикле соревнований [30, 86, 88]. В свою очередь, победа в отдельном поединке и турнире в целом определяется:

а) составом разновидностей действий, используемых фехтовальщиком с учетом их технической и тактической сложности;

б) результативностью применения в поединке этих действий.

Данные критерии по существу свидетельствуют об уровне подготовленности участников поединка, характеризуя особенности каждого вида фехтования. Для более детального изучения показателей оснащенности спортсменов средствами единоборства были опрошены 45 тренеров по фехтованию, которые дали оценку значимости приемам и действиям, используемым в соревновательных поединках, по пятибалльной шкале.

В фехтовании на рапирах (табл. 26) наиболее информативными признаками для оценки квалификации спортсменов можно считать способы нанесения уколов со средним баллом от 3,50 и выше ( $W=0,836$ ). В данном виде фехтования высокими баллами отличаются атаки с действием на оружие, а также нападения переводом и двумя переводами кнаружи. Очевидно, что приведенные цифры актуальны и для ответов.

Таблица 26

**Средние оценки значимости разновидностей способов нанесения уколов  
(ударов) по пятибалльной системе**

Способы нанесения укола (удара)	Рапира	Рез. ранж.	Сабля	Рез. ранж.	Шпага	Рез. ранж.
Прямо	2,46	12	-	-	4,91	1
Переводом внутрь	3,33	11	-	-	4,79	2
Переводом кнаружи	4,43	5	-	-	3,51	7
Двумя переводами внутрь	3,80	9	-	-	4,32	4
Двумя переводами кнаружи	4,62	2	-	-	2,11	15
С батманом (захв.) внутрь и уколом прямо	3,40	10	-	-	4,38	3
С батманом (захв.) кнаружи и уколом прямо	4,46	4	-	-	3,29	9
С батманом (захв.) и переводом внутрь	3,81	8	-	-	3,46	8
С батманом (захв.) и переводом кнаружи	4,56	3	-	-	3,07	11
С батманом (захв.) и двумя переводами внутрь	4,31	6	-	-	3,19	10
С батманом (захв.) и двумя переводами кнаружи	4,87	1	-	-	2,16	14
Захват в верхние соединения	-	-	-	-	4,13	5
Захват в нижние соединения	-	-	-	-	2,91	12
Действие на оружие завязыванием	4,25	7	-	-	2,35	13
Укол в руку с захлестом	-	-	-	-	3,90	6
По маске	-	-	4,15	2	-	-
По левому боку	-	-	3,96	4	-	-
По правому боку	-	-	3,95	6	-	-
По руке снизу обухом	-	-	2,32	9	-	-
По руке сверху	-	-	3,61	7	-	-
По руке кнаружи	-	-	2,60	8	-	-
Многотемповые финты и удар с выбором сектора	-	-	3,97	5	-	-
Удар с финтом в обусловленный сектор	-	-	4,32	1	-	-
Батман-финт-удар в обусловленный сектор	-	-	4,02	3	-	-
Батман-многотемповые финты и удар с выбором сектора	-	-	3,76	7	-	-

В целом результаты исследований иллюстрируют высокий уровень значимости нападений, завершаемых кнаружи в фехтовании на рапирах.

Совершенно иная картина наблюдается в оценке значимости приемов нанесения уколов в фехтовании на шпагах. Здесь лидируют нападения уколом прямо (4,91) и нападения переводом во внутренний сектор (4,79). Далее по уровню значимости следуют атаки с батманом (захватом) в 4-е соединение и уколом прямо (4,38), а также атаки двумя переводами во внутренний сектор (4,32). Отмечают специалисты и значимость укола с захлестом в предплечье (3,90). А нападения, завершаемые кнаружи переводом, занимают всего лишь седьмое место среди оцениваемых действий с общим баллом 3,51.

В фехтовании на саблях, учитывая современные реалии ведения поединков, обусловленные нововведениями в технологии судейства, оценочные акценты существенно изменились. Если ранее до изменения правил судейства и принятия времени опережения электрофиксатора при обоюдных ударах, равных 120 мс, удары с многотемповыми финтами и выбором сектора считались приоритетными, то сейчас данное средство единоборства занимает лишь 5-й ранг с 3,97 баллами. Вместе с тем на первую строчку вышел удар с финтом в обусловленный сектор (4,32). Следом за ним идет удар по маске (4,15 баллов), а на третьем месте – батман-финт-удар в обусловленный сектор (4,02). Жесткие решения арбитров при определении начала атаки приводят спортсменов к необходимости немедленно сблизиться с противником после команды «начинайте», а затем наносить удары в один-два темпа. При этом опасения получить встречный удар, учитывая очень короткое время опережения не способствуют применению многотемповых финтов.

Обсуждая оценочные суждения специалистов, относящиеся к значимости тактических разновидностей атак, можно отметить следующее. Для фехтования на рапирах основные атаки (начинающие схватку) не представляются тем средством единоборства, которое обеспечивает должный уровень результативности (3,33 балла). Высокой значимостью отличаются, прежде всего, атаки на подготовку (4,81 балла), а другие разновидности атак: повторные и ответные имеют равный ранг в объеме 4,00 баллов (табл. 27).

Таблица 27

## Средние оценки значимости разновидностей атак

Момент, способ и степень готовности к применению	Разновидности атак	Рапира	Ранг	Сабля	Ранг	Шпага	Ранг
По моменту выполнения	Основные	3,33	4	4,34	1	4,10	2
	Повторные	4,00	2,5	3,18	4	3,74	3
	Ответные	4,00	2,5	4,20	3	2,43	4
	На подготовку	4,81	1	4,28	2	4,83	1
По способу выполнения	Простые	3,63	4	3,90	4	4,00-	2
	С финтами	4,52	2	3,70	3	4,16	3
	С действием на оружие	4,12	3	4,08	2	4,28	1
	Комбинированные	4,63	4	4,32	1	3,56	4
По количеству темпов	Однотемповые	3,46	3	2,07	3	4,30	1
	Двухтемповые	4,27	1	4,10	2	4,12	2
	Трех- и более темпов	4,05	2	4,15	1	2,11	3
По степени ситуативной готовности к применению	Преднамеренно	4,30	2	4,24	2	4,02	2
	Экспромтно	3,73	3	3,88	3	3,95	3
	Преднамеренно-эспромтно	4,41	1	4,50	1	4,44	1

Забегая вперед, следует отметить, что атаки на подготовку имеют высший ранг также в фехтовании на шпагах, а в фехтовании на саблях занимают вторую строчку. Данный факт подтверждает характерную для единоборства тактическую логику построения поединка, наделяющую атаки на сближающегося противника высоким уровнем боевой эффективности.

В фехтовании на шпагах к значимым нападениям следует отнести уже упоминавшиеся атаки на подготовку (4,83), а также основные атаки (4,10). Ниже всего оцениваются ответные атаки (2,43). Что касается повторных атак, то их ожидаемый вклад в общую результативность невелик и составляет 3,74 балла.

В связи с особенностями фехтования на саблях, где атаки всегда являются приоритетным средством нападения, за которое идет постоянная тактическая борьба, все разновидности атак по существу имеют высокий оценочный ранг, за

исключением повторных атак (3,18). Данная оценка, скорее всего, отражает мнение специалистов с учетом непредсказуемости судейских решений при определении победителя в схватках с повторными атаками.

Обсуждая показатели ранжирования атак, различающихся способом выполнения в фехтовании на рапирах, следует отметить две разновидности: комбинированные атаки (действие на оружие и финт) и атаки с финтами. Оба эти нападения представляются специалистам весьма значимыми для достижения высокой результативности и получили высшие ранги (см. табл. 26). Атаки с действием на оружие (4,12) и простые атаки (3,63) им значительно уступают, что отражает специфику фехтования на рапирах, где количество движений клинком в нападении более опасно для обороняющегося противника в условиях дефицита времени и дистанции.

В фехтовании на саблях значимыми считаются атаки с действием на оружие и комбинированные атаки (соответственно 4,32, и 4,08 балла). При этом атаки с финтами не набирают даже 4 баллов. Причина, видимо, кроется в особенностях нововведений в судействе, крайне строго определяющем положение оружия нападающего при выполнении финтов. Малейшая задержка или потеря темпа в продвижении клинка вперед во время атаки трактуется арбитром как ошибка и приоритет в схватке тут же переходит к контратакующему противнику.

Совсем иной картиной отличается фехтование на шпагах. Комбинированные атаки занимают последнюю строчку среди разновидностей нападений (3,56), поскольку выполняются в три темпа, что, очевидно, не представляется безопасным с учетом опережающих нападений противника. Наиболее оптимальными для достижения должной результативности специалисты считают атаки с действием на оружие (4,28). Далее идут атаки с финтами (4,16) и, что весьма характерно для фехтования на шпагах, – простые атаки, имеющие также достаточно высокий оценочный ранг – 4,00 баллов.

Нападения в два темпа являются самыми востребованными в фехтовании на рапирах (4,27 балла), хотя и многотемповые атаки весьма значимы (4,05 балла).

В фехтовании на саблях почти аналогичная картина оценочных суждений специалистов, за исключением одготемповых атак, которые, судя по рангу (2,07 балла), совсем не значимы для достижения высокой результативности в поединке.

Вместе с тем в фехтовании на шпагах одготемповые атаки выделяются как перспективные для выигрыша схватки (4,30 баллов), а вслед за ними идут двухтемповые нападения (4,12 балла). Атаки же в несколько темпов выделяются как абсолютно бесперспективные (2,11 балла).

Обсуждая результативную значимость нападений с учетом их преднамеренности, следует обратить внимание на достаточно высокие баллы всех разновидностей. И если первую строчку во всех видах фехтования занимают преднамеренно-экспромтные действия (рапира – 4,41, сабля – 4,50, шпага - 4,44), то действия экспромтные, замыкающие данный ряд, лишь немного не дотягивают до 4 баллов, особенно в фехтовании на шпагах (3,95). При этом и преднамеренные действия выделяются специалистами как весьма значимые как в фехтовании на рапирах (4,30), так и в фехтовании на саблях (4,24) и фехтовании на шпагах (4,02). Достаточно высокую значимость в поединках на рапирах имеют ответы кнаружи (табл. 28), особенно двумя переводами (4,81 балла).

**Таблица 28**

**Средние оценки значимости разновидностей ответов**

Разновидности ответов	Рапира	Ранг	Сабля	Ранг	Шпага	Ранг
Прямо	3,86	7	-	-	4,86	1
Переводом внутрь	3,97	6	-	-	4,44	3
Переводом кнаружи	4,68	3	-	-	3,51	7
Двумя переводами внутрь	4,31	5	-	-	3,96	5
Двумя переводами кнаружи	4,81	1	-	-	2,03	8
С пропуском темпа	4,56	4	-	-	1,74	9
С оппозицией	4,73	2	-	-	4,29	4
С оппозицией в руку	-	-	-	-	3,0	6
С оппозицией в туловище	-	-	-	-	4,75	2
По маске	-	-	4,06	4	-	-
По правому боку	-	-	3,82	5	-	-
По левому боку	-	-	4,16	3	-	-
С финтом и выбором сектора	-	-	4,26	2	-	-
С переключением на удар в другой сектор	-	-	4,54	1	-	-

Важны также и ответы с оппозицией (4,71 балла) и пропуском темпа (4,56 балла). Почти один балл им уступают ответы прямо (3,86 балла) и ответы переводом во внутренний сектор (3,97 балла). Вместе с тем ответы уколом прямо, выполняемые немедленно после верхних и нижних защит, представляют собой серьезную угрозу для нападающего фехтовальщика. Обсуждаемые соотношения, видимо, демонстрируют не только результативную значимость ответов, выполняемых во время поединка, но и уровень технической оснащенности спортсменов, способных применять ответы разной степени сложности.

В этом смысле совершенно иначе выглядят результаты опроса специалистов по фехтованию на шпагах. Они считают важными для победы в схватке ответы уколом прямо (4,84 балла), с оппозицией в туловище (4,75 балла) и ответы переводом внутрь (4,44 балла).

Ответы с переключением на удар в другой сектор (4,54 балла) отмечены как наиболее значимые в фехтовании на саблях. За ними следуют ответы с финтом и выбором сектора (4,26 балла). Следует отметить, что ответные удары по маске, а также по левому боку довольно весомы и их значимость несколько выше – 4 балла.

### **Соотношение форм проведения упражнений в тренировке на возрастных этапах**

Различные формы проведения упражнений в многолетней тренировке фехтовальщиков могут использоваться в больших или меньших объемах в зависимости от квалификации занимающихся и значимости данных форм в реализации педагогических задач технико-тактического совершенствования на возрастных этапах [34, 46, 51, 52].

Проведенными исследованиями выявлены оптимальные соотношения разновидностей форм используемых упражнений в учебно-тренировочном процессе юных фехтовальщиков (табл. 29), что позволяет управлять подготовкой спортсменов на основе объективных данных.

Общеизвестно, что в работе с начинающими фехтовальщиками много времени отводится на освоение техники приемов нападения и маневрирования,

в том числе с использованием упражнений с мишенью по команде тренера и самостоятельно. Так, по результатам опроса тренеров 61,6 % суммарного времени тренировочного занятия составляет продолжительность упражнений, не связанных с реальным взаимодействием с партнером в группах начальной подготовки 1-го года обучения. В целом же основные тренировочные средства юных фехтовальщиков 10-12 лет – это упражнения, выполняемые по команде и самостоятельно на подсобных снарядах и без них, а также упражнения с партнером.

**Таблица 29**

**Объемы применения основных форм организации учебно-тренировочного процесса и проведения упражнений у юных фехтовальщиков в многолетней подготовке (по данным опроса тренеров, %, n =112).**

Группы занимающихся	Возраст, лет	Формы проведения упражнений и организации тренировочного процесса				
		БП	НПС	СП	ИУ	БПр
Группы начальной подготовки	10	38,4	23,2	27,6	5,3	5,5
	11	30,7	23,8	29,1	8,3	8,1
	12	25,2	20,7	30,1	11,4	12,3
Учебно-тренировочные группы	13	18,6	14,5	29,9	18,6	18,4
	14	14,7	11,8	30,2	21,2	22,1
	15	11,6	10,7	27,3	24,1	26,3
	16	9,7	8,8	24,0	27,6	29,9
Группы спортивного совершенствования	17	8,0	6,8	21,1	29,3	34,8
	18	7,5	6,2	17,3	30,4	38,6
	19	7,0	6,0	13,8	32,0	41,2

**Примечание:** БП - упражнения без партнера;  
 НПС - упражнения на подсобных снарядах;  
 СП - упражнения с партнером;  
 ИУ - индивидуальные уроки;  
 БПр - боевая практика.

Объем времени, отводимого в тренировочном занятии на индивидуальные уроки, невелик и начинает возрастать только на третьем году обучения. Обсуждая цифры, представленные в табл. 29, необходимо отметить, что упражнения с партнером, как средство освоения и совершенствования техники, актуальны на всем протяжении многолетней тренировки и лишь к завершению этапа спортивного совершенствования удельный вес их снижается. Другие формы проведения упражнений отличаются более выраженной локализацией в возрастном пространстве обучения фехтовальщиков. Так, уже к 16 годам упражнения без партнера и на подсобных снарядах представляют собой лишь средство разминки и за редким исключением целенаправленно не используются при решении задач технико-тактического совершенствования фехтовальщиков.

Вместе с тем индивидуальные уроки и боевая практика на первых двух годах начального обучения фехтовальщиков по известным причинам не являются значимыми, что и подтверждают цифры приведенной таблицы. Однако уже к 13 годам индивидуальные уроки и боевая практика начинают занимать весомое место в процессе технико-тактической подготовки и суммарно вместе с упражнениями с партнером составляют около 70 % от объема отдельного тренировочного занятия.

Тем не менее, мониторинг тренировочного процесса в различных детских спортивных школах приводит к заключению, что высокая значимость упражнений с партнером не всегда подтверждается повседневной практикой тренировки юных фехтовальщиков. По наблюдениям многих специалистов данная форма проведения упражнений весьма неэффективно используется в тренировке спортсменов различных возрастных групп. В результате в режиме подготовки спортивного резерва остается в тени одно из важных звеньев, способствующих освоению техники и тактики фехтования. Нарушается, таким образом, и методическая целостность процесса обучения и совершенствования юных фехтовальщиков на возрастных этапах.

По данным опроса специалистов (n=112) скорректированы количественные характеристики использования индивидуальных уроков, тренировочных и соревновательных боев (см. табл. 29). Выявлено, что для групп начальной подготовки (1-й год обучения) оптимальным для годичного цикла является сочетание следующих средств тренировки: до 30 соревновательных боев, около 230 тренировочных поединков и до 15

индивидуальных уроков.

В учебно-тренировочных группах на первом году обучения объем соревновательных боев увеличивается в три раза и составляет уже 90 поединков на годичный цикл. Количество тренировочных боев также увеличивается весьма существенно до 1000. При этом в неделю в среднем спортсмен получает один индивидуальный урок.

Оптимальным для годичного цикла групп спортивного совершенствования первого года обучения будет следующее соотношение: около 320 соревновательных поединков, до 2000 тренировочных боев и минимум два индивидуальных урока в неделю.

Приведенные соотношения следует считать примерными, так как возможные изменения календарного плана соревнований и иные обстоятельства могут влиять на соотношение указанных параметров. Наряду с этим следует учитывать динамику продолжительности индивидуальных уроков, которая растет вместе с уровнем квалификации спортсменов и изменяется также по этапам тренировочных циклов.

**Таблица 30**

**Примерные соотношения количества индивидуальных уроков,  
тренировочных и соревновательных боев в многолетней тренировке  
фехтовальщиков**

Группы занимающихся	Год обучения	Индивидуальные уроки	Тренировочные бои	Соревновательные бои
Начальной подготовки	1	10-15	170-230	24-30
	2	15-25	440-560	32-40
	3	25-40	750-850	40-50
Учебно-тренировочные	1	40-45	900-1000	80-90
	2	55-70	1100-1200	110-120
	3	70-80	1250-1300	170-190
	4	80-90	1400-1600	210-230
Спортивного совершенствования	1	90-110	1800-2000	280-320
	2	100-120	2200-2400	300-360
	3	110-120	2600-2800	360-440

Разработанные и апробированные показатели управления тренировкой юных фехтовальщиков на возрастных этапах рационализируют планирование многолетней подготовки за счет научно обоснованных соотношений между объемами специальной нагрузки (табл. 30).

Представленные оптимальные режимы использования методов тренировки нашли отражение в примерных перспективных и годовых планах работы возрастных контингентов юных фехтовальщиков, представленных в программе для ДЮСШ и СДЮШОР.

### **Опорные признаки специализации технико-тактической подготовки на возрастных этапах**

В теории и методике фехтования под специализацией подготовки понимают процесс совершенствования значимых для успешного ведения боя качеств и свойств спортсмена с помощью упражнений, содержащих элементы фехтовального единоборства [75, 87]. В первую очередь под данное определение подходит процесс технико-тактического совершенствования, если он проходит с учетом показателей соревновательной деятельности и ее взаимосвязей с психомоторикой и личностными свойствами спортсмена и учитывает объективные условия, соответствующие каждому возрастному этапу.

### **Ключевые факторы построения тренировки на возрастном этапе начальной специализации (10-14 лет)**

*Основная педагогическая направленность тренировки юных фехтовальщиков на возрастном этапе начальной специализации (10-14 лет)* заключается во всестороннем совершенствовании двигательных качеств как моторной основы освоения приемов и применения их в поединках. При этом специализация двигательной тренировки юных фехтовальщиков 10-14 лет должна проходить с учетом значимости каждого из физических качеств в общей структуре применения действий в поединке. Из этого следует, что в группах начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ, особенно на первом году обучения, объемы упражнений, направленных на

специализацию скоростных качеств, быстроты одиночного движения и двигательных реакций должны превалировать. Это в первую очередь относится к простой реакции, реакции выбора из двух вариантов действий и реакции на движущийся объект (дистанция до противника и его оружие). Важна также и стабилизация времени двигательных реакций в различных условиях. В том числе и предельно напряженных психически [18, 19, 48, 49, 66, 88].

Немаловажно также и совершенствование координационных способностей и их составной части – специальной ловкости при выполнении комбинаций приемов нападения и маневрирования, сочетаемых с управлением оружием.

В фехтовании на саблях это серии шагов вперед и назад, завершаемые выпадом и повторным выпадом. Внезапные максимально быстрые сближения и отступления, сочетаемые с резкими остановками, разнонаправленным маневром и движением оружием.

В фехтовании на рапирах специальная ловкость выражается в проникновении острием клинка к поражаемой поверхности сквозь защитные движения оружием противника. При этом важна минимальная амплитуда колебания клинка при нанесении укола. Специальная координация проявляется также:

- в оптимальном сочетании быстроты выполнения движений оружием и приемов нападения и маневрирования;
- в неосознанном выборе таких положений тела в ближнем бою, которые позволяют действовать с максимальной эффективностью;
- в целевой точности укола при возникновении нестандартных боевых ситуаций.

В фехтовании на шпагах специальная ловкость сопряжена, в первую очередь, с чувством времени, связанным с опережением нападений противника. В нахождении таких пространственных ракурсов и положений вооруженной руки, которые дают спортсмену временное преимущество перед началом схватки, а также в момент ее завершения. При нападении уколом в предплечье немаловажно также адекватное изменение длины выпада (укорочение или удлинение) по ходу движения при внезапной перемене дистанции до

противника, что также можно считать функцией координационных способностей.

Среди опорных признаков специализации подготовки юных фехтовальщиков 10-14 лет одним из ключевых можно назвать особенности применения средств единоборства в соревновательных поединках. Так, следует учитывать, что большинству рапиристов на этапе начальной специализации (как, впрочем, и фехтовальщикам на саблях и шпагах) свойственны некоторые перекосы в составах используемых действий.

Подростки, ведя поединки на рапирах, злоупотребляют нападениями уколом прямо, отличаются откровенно узким составом тактических умений подготовки и применения действий. Среди средств передвижений практически не используют комбинации приемов нападения и маневрирования, ограничиваясь в большинстве случаев только выпадам. Намного реже юниоров применяют атаки с финтами. Лишь в незначительных объемах используют атаки на подготовку, повторные и ответные атаки. Подобная общая информация фокусирует внимание тренеров на необходимости контроля сбалансированности состава соревновательных действий и выборе адекватных педагогических мер и методов профилактики перекосов в составе используемых средств единоборства.

В структуре опорных признаков подготовки юных рапиристов значимое место занимает также учет уровней взаимосвязей между показателями применения действий и сенсомоторными свойствами спортсменов. Так, результативность атак на данном возрастном этапе взаимосвязана у рапиристов с силой мышц предплечья и кисти на уровне 0,608 и со скоростно-силовыми и координационными способностями (соответственно  $r = 0,607$  и  $r = 0,519$ ). Следовательно, можно предположить, что сила мышц кисти и предплечья может отвечать за точность управления оружием и соответственно целевую точность укола. Данная корреляционная связь указывает на необходимость использования общих упражнений и упражнений с оружием для специализации силы указанных мышц (прил. 1).

Корреляционные связи, установленные между результативностью применения атак и скоростно-силовыми и координационными способностями

юных рапиристов, нацеливают тренеров на систематическое применение прыжково-беговых упражнений, формирующих «взрывной» потенциал при завершении нападений. В не меньших объемах следует использовать дозированные упражнения в комбинациях приемов нападения и маневрирования, специализирующих скоростно-силовые качества и координационные способности.

Особенности применения действий в поединках у фехтовальщиков на саблях на данном возрастном этапе выражаются в несовершенной системе обороны. У них недостаточно сформированы навыки выполнения защит с ответом, сочетаемых с адекватным по дистанции отступлением, завышены объемы простых атак. Отмечен узкий диапазон средств нападения и маневрирования, используемых при реализации подготавливающих действий.

Двигательные качества, особенно быстрота и скоростно-силовые возможности ( $r = 0,618$ ) в значительной мере опосредуют результативность применяемых действий в поединках саблистов на этапе начальной специализации. Координационные способности на среднем уровне ( $r = 0,594$ ) связаны с результативностью применения атак (прил. 1, 2, 3).

Двигательные реакции с выбором из двух альтернатив, а также показатели перцептивной антиципации на среднем уровне ( $r = -0,515$ ) и ( $r = 0,539$ ) соответственно связаны с результативностью нападений. Следовательно, оснащение боевыми действиями юных фехтовальщиков на саблях будет проходить успешнее при условии педагогического контроля за составом применяемых действий спортсменов и учетом приведенных корреляционных связей.

В фехтовании на шпагах на этапе начальной специализации к недостаткам, относящимся к содержанию поединков, следует отнести:

- ошибки в технике выполнения нападений, завершаемых во внутренний сектор туловища (отсутствие или недостаточное владение линией оппозиции);
- чрезмерно высокие объемы нападений уколом прямо;
- чрезмерно высокие объемы встречных нападений;
- низкий уровень оснащенности подготавливающими действиями.

Установлены тесные корреляционные связи результативности атак и

ответов с силой мышц предплечья и кисти ( $r = 0,763$ ). Кроме того, имеет место корреляционная связь ( $r = -0,569$ ) между общей результативностью нападений и координационными свойствами юных шпажистов. Время простой реакции и перцептивной антиципации также в известной мере опосредует быстроту и точность опережающих уколов, особенно в предплечье. Приведенные данные также могут быть положены в основу технико-тактической тренировки шпажистов 11-14 лет (см. прил. 1-3).

### **Ключевые факторы технико-тактического оснащения на возрастном этапе углубленной тренировки (15-16 лет)**

Отбирая опорные признаки для технико-тактического оснащения фехтовальщиков *на возрастном этапе углубленной тренировки (возраст 15-16 лет)*, следует отметить его главные педагогические задачи:

- расширение и оптимизация состава действий и ситуаций для их применения;
- коррекция тактических моделей ведения боя;
- систематическое повышение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок;
- направленность упражнений на специализацию двигательных и психических качеств.

Особенности данного возрастного этапа выражаются еще и в том, что двигательная подготовка помимо решения общих задач должна быть также направлена на сглаживание последствий пубертатных влияний на темпы и качество освоения типовых средств единоборства. Следовательно, объемы двигательной нагрузки и ее содержательная составляющая должны быть в отдельных случаях персонализированы и учитывать функциональные и весоростовые показатели занимающихся. При этом требования к функциональной тренированности должны быть довольно высокими, чтобы обеспечить надежную переносимость нагрузки и быстрое восстановление фехтовальщика.

По данным наблюдений за соревновательными поединками рапиристы 14-16 лет отличаются завышенными объемами простых атак и атак с действием

на оружие. Среди их тактических разновидностей недостает повторных и ответных атак, а также атак на подготовку. Часто встречается дисбаланс в средствах противодействия атакам между объемами защит с ответом и контратак в сторону частоты применения последних. Отмечена низкая точность уколов, особенно в ближнем бою, а также слабая результативность защитных действий при ведении маневренных схваток.

Для фехтовальщиков на саблях нередки случаи несовершенной системы действий обороны (дисбаланс между объемами защит и контратак) у отдельных спортсменов, чрезмерный крен на выполнение обусловленных действий с преднамеренным завершением нападения. Часто встречается технико-тактический брак в реализации защитных действий из-за слабо развитых специализированных умений определять направление завершающей фазы атаки противника, а также ошибок предвосхищения динамических и кинематических параметров движений противника.

У фехтовальщиков на шпагах отмечаются завышенные объемы атак уколом в туловище при недостаточном варьировании нападений в предплечье и кисть, низкие объемы применения ответных и повторных атак. Слабо сформирована техника контрзащит с контрответом. Частое несоблюдение линии оппозиции при реализации уколов во внутренний сектор.

Кроме уже обсужденных особенностей применения действий у фехтовальщиков на рапирах, в палитру опорных признаков специализации их технико-тактической подготовки следует включить (см. прил. 1-3):

- силу мышц кисти ( $r = 0,697$ );
- скоростно-силовые качества ( $r = 0,647$ );
- координационные способности ( $r = -0,438$ );
- длину тела ( $r = 0,516$ );
- быстроту по теппинг тесту ( $r = 0,846$ );
- время простой реакции ( $r = -0,553$ );
- перцептивную антиципацию ( $r = -0,722$ );
- вероятностное прогнозирование ( $r = -0,459$ );

а также такие личностные качества, как восторженность ( $r = 0,606$ ); боязливая неуверенность ( $r = -0,627$ ), которые связаны с результативностью атак.

Доминантность, личная самостоятельность и непосредственность, связанные с результативностью ответов соответственно ( $r = 0,703$ ;  $r = 0,672$ ; и  $r = -0,509$ ). Личностная трезвость, личностная недоверчивость, боязливая неуверенность, коррелирующие с успешной реализацией контратак, соответственно ( $r = 0,780$ ;  $r = 0,715$ ; и  $r = -0,740$ ).

В фехтовании на саблях к опорным признакам специализации технико-тактической подготовки следует отнести:

- скоростно-силовые качества, связанные с результативностью атак ( $r = 0,525$ );
- координационные способности, также коррелирующие с результативностью атак ( $r = -0,495$ );
- длину тела, связанную с результативностью контратак ( $r = 0,593$ );
- время простой реакции, связанную с результативностью атак ( $r = -0,592$ ) и контратак ( $r = -0,609$ );
- время дифференцировочной реакции, связанное с результативностью атак и ответов ( $r = -0,409$ ), ( $r = -0,488$ );
- перцептивную антиципацию, связанную с результативностью атак ( $r = 0,535$ ) и контратак ( $r = 0,573$ );
- вероятностное прогнозирование, связанное с результативностью атак и ответов ( $r = -0,514$ );
- боязливую неуверенность и доминантность, связанные с объемами применения атак ( $r = 0,838$ ), ( $r = 0,627$ );
- доминантность, связанную с результативностью атак ( $r = 0,764$ ).

Для фехтовальщиков на шпагах на этапе углубленной тренировки важными показателями для специализации технико-тактической подготовки следует считать:

- скоростно-силовые качества ( $r = 0,649$ );
- силу мышц кисти ( $r = 0,594$ );
- длину тела спортсмена ( $r = 0,501$ );
- вероятностное прогнозирование ( $r = -0,671$ );
- восторженность ( $r = 0,564$ );
- возбудимость ( $r = 0,659$ );
- реакцию выбора из двух сигналов ( $r = -0,452$ );
- перцептивную антиципацию ( $r = 0,728$ ).

## **Ключевые факторы технической и тактической тренировки на возрастном этапе спортивного совершенствования (17-19 лет)**

*Этап спортивного совершенствования (возраст 17-19 лет)* характерен тем, что наиболее подготовленные и перспективные фехтовальщики могут привлекаться в состав национальных команд и принимать участие в чемпионатах мира и Олимпийских играх, выполняя еще и юношеский спортивный календарь.

Основная педагогическая работа с контингентом спортсменов заключается в индивидуализации технико-тактической подготовки. Двигательная тренировка направлена в основном на специализацию ловкости и поддержания должного уровня быстроты, рост которой по данным ряда авторов к 18 годам прекращается [13, 75]. При этом и скоростно-силовые возможности также достигают предела максимального развития к 16-18 годам, а у девочек даже раньше.

Особое внимание следует уделять специализации выносливости, ибо утомление, нарастающее по мере приближения к финальной части соревнований, часто становится причиной падения двигательной активности во время боя, ухудшения точности укола и тем самым становится причиной снижения результативности действий в поединках.

Среди слабых сторон, имеющих отношение к реализации действий в поединках на рапирах, можно отнести:

- низкую результативность простых атак при высоких объемах их применения;
- невысокие показатели использования повторных атак при их низкой результативности;
- недостаточное количество ложных нападений (16,86%);
- низкую результативность наступательных схваток при реализации прессинговой тактики;
- слабый уровень специализированных умений экспромтного переключения от одних действий к другим.

К типовым недостаткам применения действий в поединках на саблях на этапе спортивного совершенствования следует отнести:

- низкую результативность повторных атак. При этом и объемы использования

данных атак находятся на уровне 4 – 5 %. Приведенные цифры обусловлены изменившейся практикой судейства в ситуациях, когда повторная атака нередко квалифицируется как действие, выполняемое с потерей темпа, что дает преимущество контратаке противника;

- низкие объемы применения атак, завершаемых ударом по руке в наружный сектор, по руке сверху и обухом клинка по руке снизу;

- недостатки в технике применения верхних защит 3-й и 4-й, выражающиеся в чрезмерно согнутой вооруженной руке в момент выполнения защитных действий;

- отсутствие возвратного движения рукой при отражении удара, что увеличивает вероятность преждевременных защитных попыток, облегчающих противнику выполнение атак с финтами.

Среди недостатков оснащенности фехтовальщиков на шпагах следует отметить:

- низкую результативность атак с финтами, контрзащит с контрответом;

- невысокую эффективность защит с ответом, основных и повторных атак у прессингующих и обороняющихся спортсменов, что свидетельствует о недостаточной адекватности применения данных средств единоборства по отношению к специфике фехтования на шпагах и связанных с этим технических ошибках при их реализации.

Говоря об опорных признаках технико-тактической тренировки в фехтовании на рапирах на этапе спортивного совершенствования, следует выделить также уровни взаимосвязей между операционными и функциональными показателями при реализации действий.

Для результативного применения атак значимы: скоростно-силовые возможности ( $r = 0,439$ ), перцептивная антиципация ( $r = 0,682$ ), вероятностное прогнозирование ( $r = 0,682$ ), эмоциональная устойчивость ( $r = 0,679$ ) и доминантность ( $r = 0,618$ ).

Успешное применение в поединках защит с ответом взаимосвязано с силой мышц кисти ( $r = 0,691$ ), временем дифференцировочной реакции ( $r = -0,600$ ), вероятностным прогнозированием ( $r = -0,424$ ), личностной трезвостью ( $r = 0,736$ ), доминантностью ( $r = 0,661$ ), эмоциональной устойчивостью ( $r = 0,537$ )

и непосредственностью, отрицательно связанной с результативностью ответов ( $r = -0,575$ ).

Выигранные контратаки обусловлены координационными способностями ( $r = -0,517$ ), перцептивной антиципацией ( $r = 0,712$ ), вероятностным прогнозированием ( $r = -0,570$ ) и эмоциональной устойчивостью ( $r = 0,602$ ).

К опорным признакам технико-тактической тренировки в фехтовании на саблях относится следующий комплекс корреляционных связей (прил. 1-3). Результативное применение атак на слабом уровне ( $r = 0,429$ ) связано со скоростно-силовыми качествами фехтовальщиков, и на среднем уровне со временем реакции выбора из двух альтернатив ( $r = 0,531$ ), временем дифференцировочной реакции ( $r = 0,551$ ), перцептивной антиципацией ( $r = 0,563$ ), вероятностным прогнозированием ( $r = -0,576$ ) и доминантностью ( $r = 0,682$ ).

Успешное применение защит с ответом связано со временем простой реакции и реакции выбора из двух сигналов (соответственно  $r = -0,501$  и  $r = -0,523$ ), перцептивной антиципацией ( $r = 0,617$ ), вероятностным прогнозированием ( $r = -0,589$ ), личностной самостоятельностью ( $r = 0,651$ ) и эмоциональной устойчивостью ( $r = 0,542$ ).

Результативные контратаки на слабом уровне связаны с координационными способностями ( $r = -0,418$ ) и со средней теснотой со временем простой реакции ( $r = -0,625$ ), перцептивной антиципацией ( $r = 0,573$ ) и вероятностным прогнозированием ( $r = -0,571$ ).

Ключевыми ориентирами для технико-тактической тренировки фехтовальщиков на шпагах могут служить следующие корреляционные связи.

Успешное проведение атак связано на слабом уровне со скоростно-силовыми качествами ( $r = 0,432$ ), с простой и дифференцировочной реакцией (соответственно  $r = -0,439$  и  $r = -0,534$ ), с перцептивной антиципацией ( $r = 0,629$ ), вероятностным прогнозированием ( $r = -0,652$ ) и эмоциональной устойчивостью ( $r = 0,464$ ).

Результативное применение защит с ответом по существу повторяет уже приведенные взаимосвязи, актуальные для реализации атак. Вместе с тем их удельный вес значительно выше. Так, точность реакции на движущийся объект

(перцептивная антиципация) теснее связана с результативностью ответов ( $r = 0,735$ ). То же можно сказать и о вероятностном прогнозировании.

Что касается контратак, то их успешное применение связано, прежде всего, с вероятностным прогнозированием ( $r = -0,746$ ) и эмоциональной устойчивостью ( $r = 0,628$ ). Другие свойства обнаружили лишь слабые взаимосвязи (скоростно-силовые качества, длина тела, время простой реакции, доминантность).

Приведенные показатели уровней взаимосвязей между результативностью применяемых действий и психомоторными и личностными свойствами спортсменов приводят к следующему заключению:

- процесс технико-тактического оснащения фехтовальщиков на возрастных этапах подготовки в определенной мере опосредован двигательными, психическими и личностными свойствами. На каждом этапе отдельные свойства и уровни взаимосвязей могут изменяться. Постоянно значимыми на пути спортивного совершенствования остаются вероятностное прогнозирование, точность реакции на движущийся объект, время дифференцировочной реакции, эмоциональная устойчивость. Вместе с тем только в фехтовании на саблях доминантность на среднем и тесном уровнях связана с успешным применением атак;

- выявленные корреляционные связи указывают на необходимость специализации актуальных для каждого возрастного этапа двигательных и психических свойств посредством подбора соответствующих упражнений, в том числе и в процессе индивидуального урока;

- информация об уровнях взаимосвязей между функциональными и операционными показателями расширяет возможности индивидуального подхода к технико-тактическому оснащению фехтовальщиков;

- учет личностных свойств также способствует индивидуализации технико-тактической подготовки, помогая адекватно формировать стиль боя и оснащать тактическими умениями фехтовальщиков с различными личностными свойствами.

## **Теоретические и практические основы совершенствования тренировки юных фехтовальщиков**

В теории и методике фехтования разработаны общие основы управления процессом технико-тактической подготовки [5, 6, 11, 12, 24, 49, 54] частные методики тренировки по отдельным видам фехтования, [6, 56, 85], программные требования по годам обучения [51, 52]. Вместе с тем реализация установок на дальнейшее совершенствование теории и методики фехтования требует создания целостной системы многолетнего технико-тактического совершенствования юных спортсменов. В этой связи определены основные признаки, раскрывающие содержание поэтапного повышения уровня подготовленности занимающихся. Среди них, прежде всего, принципы построения тренировок фехтовальщиков, базовый состав действий и тактических умений, распределенный по возрастным этапам, научно обоснованные рекомендации, направленные на технико-тактическое совершенствование.

### **Принципы построения тренировки юных фехтовальщиков.**

#### **Преимущественная технико-тактическая направленность тренировочного процесса.**

Овладение техникой и тактикой является главенствующей стороной подготовки фехтовальщиков, так как спортивные достижения в конечном счете определяются уровнем технико-тактической подготовленности. Вместе с тем немаловажны также специализированные двигательные навыки, знания и умения, позволяющие формировать и реализовывать в схватке тактические намерения.

#### **Планомерная оптимизация состава ведения поединков на основе учета типовых операционных характеристик соревновательной деятельности в избранном виде оружия**

Формирование состава средств единоборства – постоянная педагогическая задача технико-тактического совершенствования, направленная на оптимизацию объемов применения разновидностей атак, средств

противодействий атакам, подготавливающих действий, приемов нападения и маневрирования, регулирования деятельности фехтовальщиков в соревнованиях на основе срочных оценок.

### **Постоянное специализирование проявлений двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности**

В основе овладения средствами ведения поединка, результатов участия в многоступенчатых соревнованиях лежит достигнутый уровень психических и двигательных качеств, так как применение в боях атак, защит с ответом, контратак требует проявлений быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, двигательных реакций (простой, сложной, антиципирующей), свойств внимания, памяти, мышления. Поэтому применение упражнений, направленных на их специализирование, создает предпосылки для ускорения процесса освоения в тренировке и успешного применения действий в соревнованиях.

### **Индивидуализация состава действий, тактических компонентов их подготовки и применения в поединках**

Индивидуализация оснащения фехтовальщика средствами единоборства целесообразна на основе учета склонностей к проявлениям определенных двигательных и психических качеств. Поэтому оптимизация объемов использования разновидностей действий и тактики их применения в поединках по показателям морфологических, двигательных и психофизических особенностей позволяет ускорить формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсмена.

### **Создание резервных функциональных возможностей для обеспечения надежности выступлений в главных соревнованиях сезона**

Оказывая самостоятельное воздействие на функциональную и психическую сферы спортсмена, технико-тактическое совершенствование в фехтовании взаимосвязано с решением задачи достижения функциональной подготовленности, которая формируется на основе определения объемов,

интенсивности, сочетания видов нагрузки, позволяющих адаптировать состояние фехтовальщиков к деятельности в условиях высокой двигательной и психической напряженности. Вместе с тем для обеспечения надежности выступлений тренировочный процесс целесообразно строить при моделировании нагрузок, несколько превышающих соревновательные, тем самым создавая резервные функциональные возможности у занимающихся.

### **Комплексность воздействия на фехтовальщика при использовании средств технико-тактической и функциональной подготовки**

Разнообразные упражнения, используемые в процессе овладения техникой и тактикой фехтования, оказывают многофакторное 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 различных сигналов тренером (партнером) совершенствует восприятие и переработку информации, двигательные реакции. Поэтому применение упражнений с многофакторными характеристиками обеспечивает разносторонность подготовленности занимающихся.

### **Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки, полисоревновательное их построение**

В тренировке фехтовальщиков соревнования различного ранга являются неотъемлемой частью всей системы подготовки, что определило их круглогодичное использование. Вместе с тем необходимо учитывать их различную значимость и степень воздействия на двигательную и психическую сферы спортсмена. Следовательно, в системе подготовки фехтовальщиков возможно ранжирование соревнований по уровню мастерства участников, масштабу и общественно-политической роли, месту в процессе технико-тактического совершенствования, что позволяет оптимизировать процесс достижения спортивной формы и психической разрядки после соревнований.

## **Учет тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности**

Подготовке фехтовальщика присуща многокомпонентность построения тренировочных занятий при объективных различиях между эффектами воздействия отдельных средств на спортсмена. Поэтому в процессе тренировки следует учитывать взаимовлияние упражнений на двигательную и психическую сферы занимающихся. Например, использование баскетбола, футбола и других спортивных игр в значительных количествах как средства разминки ухудшит на определенное время точность пространственно-временных оценок участников поединков, а следовательно, снизит эффективность занятия. Вместе с тем перед проведением учебных боев хороший эффект на результат дают специализированные упражнения с оружием, прогонный индивидуальный урок.

## **Комплектование состава спарринг-партнеров с учетом различий между ними по уровню мастерства и индивидуальным технико-тактическим и личностным характеристикам**

Технико-тактическое совершенствование фехтовальщиков зависит от качества боевой практики, а также возможности разнообразить состав спарринг-партнеров. Чтобы решать задачи избирательного воздействия на процесс овладения отдельными компонентами мастерства, а кроме того, целенаправленной подготовки к поединкам с конкретными противниками, необходимо использование тактических и морально-психологических установок.

## **Повышение сложности, объемов и интенсивности упражнений в процессе спортивного совершенствования, а также по возрастным этапам подготовки юных фехтовальщиков**

На фоне строгой преемственности задач, средств и методов тренировки по годам обучения фехтовальщиков увеличиваются количество соревнований, объем нагрузки, состав базовых технико-тактических средств, а также уровень требований к двигательным и психическим компонентам подготовленности. Это обстоятельство определяет повышение объемов, интенсивности и сложности упражнений.

## **Превалирование в процессе подготовки разновидностей педагогических воздействий, адекватных возрастным и половым особенностям, квалификационным показателям фехтовальщиков**

Тренировка юных фехтовальщиков, особенно на этапе начальной специализации, немыслима без превалирования игрового метода и упражнений с партнером. На этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования более значительные объемы занимают индивидуальный урок, тренировочные бои и другие соревновательные упражнения. Кроме того, сложность педагогических задач при освоении приемов должна определяться достигнутым уровнем специализированности двигательных и психических качеств, возможностями занимающихся с учетом сензитивных периодов их развития.

Учет перечисленных принципов предполагает:

- а) четкое нормирование тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях;
- б) выбор адекватных средств и методов подготовки.

В результате создается реальная возможность интенсифицировать процесс формирования соревновательной деятельности фехтовальщиков, ускорить повышение уровня их спортивной квалификации, стимулировать творческий поиск тренеров.

## **Базовые действия и тактические умения в видах оружия на возрастных этапах**

Результаты анализа показателей применения действий в поединках, а также определение оптимальных соотношений между средствами, методами и видами подготовки позволяют рационализировать документы планирования, направленные на совершенствование процесса управления многолетней тренировкой.

В результате проведенных исследований предложено примерное соотношение между основными формами организации тренировочного процесса и проведения упражнений. Таким образом, создана возможность для повышения уровня адекватности поурочных планов фактическим требованиям

учебного процесса в системе ДЮСШ и СДЮШОР.

Примерный учебный план наряду с объемами использования индивидуальных уроков, тренировочных и соревновательных боев позволяет разработать графики распределения учебных часов по годам обучения.

Соответственно процесс тренировки юных фехтовальщиков, регламентированный ранее в документах планирования только общими объемами нагрузки по физической и технико-тактической подготовке, получил дополнительные научно обоснованные параметры. Они позволяют осваивать базовые средства единоборства в каждом виде фехтования с учетом ориентиров дозирования упражнений технико-тактического совершенствования.

### **Начальная специализация**

#### **Фехтование на рапирах**

Боевая стойка (с небольшим сгибанием ног в коленных суставах). Салют.

1. Позиции 6-я, 4-я.
2. Шаг вперед, шаг назад (небольшой длины 20-30 см). Серии шагов назад и вперед. Скачок вперед, скачок назад. Держание оружия. Салют.
3. 4-я позиция, перемены верхних позиций (из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю).
4. Соединения и их перемены из верхних позиций.
5. Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.
6. Выпад (короткий с высоким положением таза, небольшим наклоном туловища вперед) и возврат в боевую стойку. Имитация укола прямо с выпадом из 6-й позиции.
7. Укол прямо из 6-го соединения, укол прямо из 4-го соединения, сохраняя соединение в момент нанесения укола.
8. Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, перевод в наружный сектор из 4-го соединения (на нажим клинка партнера или тренера, на вход в соединение прямо, на вход в соединение переводом).
9. Защита 4-я без ответа, защита 6-я без ответа, реагируя на укол в открытый сектор, реагируя на укол прямо после батмана. Серия прямых верхних защит без ответа.
10. Атака уколом прямо с выпадом из 6-го соединения, атака уколом

переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.

11. Атака уколом прямо с выпадом из 4-го соединения, атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения.

12. Защита 4-я и ответ прямо, защита 6-я и ответ прямо.

13. Атака переводом во внутренний сектор с шагом и выпадом из 6-го соединения.

14. Атака - финт прямо (из 6-й позиции) и перевод в наружный сектор.

15. Комбинация ложных действий – шаг вперед и перемена соединения, шаг назад.

16. Комбинация ложных действий – имитация укола с шагом вперед и шаг назад (серия шагов назад).

17. Ложная атака - батман в верхнее соединение и укол прямо с выпадом.

18. Атака двойным' переводом из 6-го соединения.

19. Атака - круговой батман в 4-е соединение и укол прямо.

20. Атака - круговой батман в 4-е соединение и укол переводом в наружный сектор.

21. Атака - круговой батман в 6-е соединение (из 6-й позиции) и укол прямо.

22. Атака - круговой батман в 6-е соединение и перевод.

23. Атака - двойной перевод из шестого соединения.

24. Атака - финт в открытый сектор и перевод в открывающийся сектор (при реагировании партнера или тренера прямой защитой) после серии шагов назад (серии шагов вперед).

25. Атака - круговой батман и укол прямо (переводом при реагировании партнера или тренера прямой защитой) после серии шагов назад (серии шагов вперед).

26. Комбинация из двух верхних прямых защит - 4-й и 6-й и ответ прямо.

27. Комбинация из двух защит – круговой 6-й защиты и прямой 4-й защиты и ответ прямо.

28. Круговая 4-я защита и ответ прямо.

29. Атака на подготовку - круговой батман в 6-е соединение (из шестой позиции) и укол прямо.

30. Контратака переводом в открывающийся верхний сектор на попытку

партнера или тренера атаковать с действием на оружие.

31. Атака удвоенным переводом из 6-го соединения.

32. Атака удвоенным переводом из 4-го соединения.

33. Ответ уколom прямо (переводом) с выпадом после прямой 4-й (6-й) защиты.

34. Атака - финт уколom прямо из 6-й позиции и перевод во внутренний сектор (при реагировании партнера или тренера круговой 6-й защитой).

35. Комбинация действий - ложная простая атака с выпадом, контрзащита прямая, стоя на выпаде (закрываясь с выпада вперед), и контрответ прямо, стоя на выпаде (с повторным выпадом).

36. Атака на подготовку двойным переводом (при реагировании партнера или тренера прямой защитой).

#### Фехтование на шпагах

Боевая стойка ( с небольшим сгибанием ног в коленных суставах). Салют.

1. Шаг вперед, шаг назад (длиной не более 30 см), скачок вперед, скачок назад, серия шагов назад, серия шагов вперед, выпады различной длины, комбинации приемов нападения и маневрирования.

2. Позиции верхние (6-я и 4-я).

3. Перемены верхних позиций.

4. Имитация укола прямо из 6-й позиции.

5. Выпад (короткий, с высоким положением таза, небольшим наклоном туловища вперед) и возврат с выпада назад в боевую стойку. Имитация укола прямо с выпадом из 6-й позиции.

6. Верхние соединения (6-е и 4-е), перемены верхних соединений.

7. Укол прямо в туловище (стоя на месте) и 6-го соединения, укол прямо в туловище (стоя на месте) из 4-го соединения с сохранением соединения в момент нанесения укола. Укол прямо в туловище с выпадом из верхних соединений.

8. Уколы в предплечье сверху (стоя на месте) из верхних соединений. Атака уколom прямо в руку сверху с выпадом из верхних соединений.

9. Уколы в предплечье сверху, уколы в плечо переводом (во внутренний и наружный секторы, из верхних соединений (на нажим клинка партнера или

- тренера, на вход в соединение прямо, на вход в соединение переводом).  
Сдвоенные уколы в руку прямо.
10. Атаки уколом в руку переводом с выпадом из верхних нейтральных соединений. Уколы в руку переводом с шагом назад на попытку партнера (тренера) овладеть соединением.
  11. Защита 4-я без ответа, защита 6-я без ответа (реагируя на укол в открытый сектор), серия защит без ответа.
  12. Атака уколом прямо в туловище с шагом и выпадом из верхних (6-го и 4-го) соединений.
  13. Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище, защита 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.
  14. Ответы уколом прямо в руку сверху, стоя на месте, из верхних прямых защит, ответы уколом прямо в туловище с выпадом. Сдвоенные уколы прямо в ответах.
  15. Атака - батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху, атака - батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище.
  16. Атака - финт прямо из 6-й позиции и укол в руку переводом в наружный сектор.
  17. Атака - финт переводом из 6-й позиции в наружный сектор руки и укол в руку во внутренний сектор.
  18. Атака - батман в 6-е соединение и укол переводом в руку во внутренний сектор.
  19. Защиты 4-я и 6-я с альтернативным выбором и ответ прямо.
  20. Контратака с выпадом уколом прямо на длинное сближение партнера (тренера).
  21. Комбинация действий - защита прямая и ответ, контрзащита прямая и ответ.
  22. Комбинация действий - ложная защита прямая без ответа и повторная защита прямая с ответом прямо.
  23. Комбинация действий - ложная простая атака с выпадом уколом в кисть и повторная атака уколом прямо в туловище с выпадом.
  24. Ложная простая атака с выпадом уколом в предплечье и защита прямая с контрответом прямо.

25. Атака на подготовку с выпадом - батман в 4-е соединение и укол прямо в предплечье или плечо.
26. Укол прямо в туловище с оппозицией, стоя на месте, с шагом вперед, с шагом назад, с выпадом.
27. Укол прямо в руку сверху с оппозицией, стоя на месте, с шагом вперед, с шагом назад, с выпадом.
28. Укол переводом в туловище с оппозицией.
29. Укол с переводом внутрь в туловище с оппозицией.
30. Укол переводом кнаружи в туловище с оппозицией.
31. Укол переводом внутрь в руку с оппозицией.
32. Ложная простая атака с выпадом и ремиз уколом прямо.
33. Повторная атака уколом прямо в туловище с оппозицией.
34. Повторная атака уколом переводом в наружный и внутренний секторы в предплечье или туловище с оппозицией.
35. Ответная атака уколом прямо внутрь и кнаружи с оппозицией.
36. Ответная атака уколом переводом внутрь и кнаружи с оппозицией.
37. Защиты 4-я и 6-я с альтернативным выбором и ответом с оппозицией.
38. Атаки последующего намерения уколом прямо, предшествующие повторной атаке в руку вверху.
39. Верхние круговые защиты 4-я и 6-я с ответом в туловище и руку с оппозицией.
40. Контратаки уколом в руку сверху (прямо или переводом) с шагом назад с оппозицией в 4-е или 6-е соединение.
41. Контратаки с выпадом в руку сверху (прямо или переводом) с оппозицией в 4-е или 6-е соединение.
42. Атака двойным переводом в туловище с выпадом из верхних соединений.
43. Атака двойным переводом в руку с выпадом из верхних соединений, удвоенным переводом из 6-го соединения во внутренний сектор.
44. Атака на подготовку - финт кнаружи прямо и укол переводом в руку с выпадом.
45. Атака на подготовку-финт внутрь прямо и укол переводом в руку с выпадом.

## Фехтование на саблях

Боевая стойка (с небольшим сгибанием ног в коленных суставах). Салют.

1. Шаг вперед, шаг назад (длиной не более 30 см), серия шагов назад, серия шагов вперед, скачок вперед (назад) комбинации приемов нападения и маневрирования.
2. Верхние позиции (3-я и 4-я).
3. Перемены верхних позиций (4-й и 3-й).
4. Выпад (короткий, с высоким положением таза, небольшим наклоном туловища вперед) и возврат с выпада назад в боевую стойку.
5. Имитация удара по маске, стоя на месте, с выпадом.
6. Удар по маске, стоя на месте, с шагом вперед.
7. Верхние соединения 3-е и 4-е, перемены верхних соединений.
8. Удар по правому боку переносом (стоя на месте, с шагом вперед, избегая входа партнера (тренера) в соединение).
9. Удар по левому боку переносом, (стоя на месте, с шагом вперед), избегая входа партнера (тренера) в соединение.
10. Защита 4-я без ответа с шагом назад, защита 3-я без ответа с шагом назад, защита 5-я без ответа с шагом назад.
11. Защита 4-я с ответом с шагом назад, защита 3-я с ответом с шагом назад, защита 5-я с ответом с шагом назад.
12. Атака ударом по маске с выпадом (шагом вперед и выпадом) .
13. Атака ударом по левому боку с выпадом (шагом вперед и выпадом).
14. Атака ударом по правому боку с выпадом (шагом вперед и выпадом).
15. Защиты верхние (4-я и 3-я) с альтернативным выбором и ответ ударом по маске.
16. 5-я защита и ответ ударом по маске.
17. Атака - финт ударом по маске (левому боку) и удар по правому боку.
18. Серия финтов и удар с альтернативным выбором по правому или левому боку.
19. Атака - батман в 4-е соединение и удар по маске.
20. Ложная простая атака ударом по маске, 3-я и 4-я защиты.
21. Контратака ударом по руке во внутренний сектор с серией шагов назад.
22. Комбинация действий - серия шагов вперед и атака с выпадом ударом по

маске на остановившегося партнера или тренера.

23. Комбинация действий - атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом и повторная атака ударом по маске в открывающийся сектор.

24. Комбинация действий - ложная защита с альтернативным выбором (3-я или 4-я) и атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом.

25. Атака ударом по маске со скачком и выпадом, выпадом + выпадом, шагом вперед + скачком и выпадом.

26. Атака - серия финтов и альтернативный выбор сектора с завершающим ударом по правому или левому боку комбинацией шаг вперед + скачок и выпад.

27. Повторная атака ударом по маске с выпадом, шагом и выпадом, скачком и выпадом, комбинацией: выпад + выпад, выпад + скачок и выпад.

28. Ответная атака ударом по маске с выпадом, шагом и выпадом, скачком и выпадом, комбинацией: выпад + выпад, выпад + скачок и выпад.

29. Защиты верхние (3-я, 4-я, 5-я) с глубоким отступлением и альтернативным выбором с ответом по маске.

30. Сочетание защит 3-й, 4-й и 5-й и ответы ударом по маске.

31. Повторная атака с финтами и альтернативным выбором сектора для завершения ударом по правому или левому боку.

32. Контратака ударом по руке сверху в наружный сектор с серией шагов назад.

33. Ответная атака с финтами и альтернативным выбором сектора для завершения ударом по правому или левому боку.

34. Ответная атака с переключением от удара по маске (левому боку) к удару по правому боку; от удара по правому боку к удару по левому боку.

35. Ложная простая атака ударом по маске, 3-я и 4-я защиты с альтернативным выбором и контрответ ударом по маске.

36. Ложная верхняя защита и повторная 3-я (4-я) защита и ответ ударом по маске.

37. Контрзащиты 3-я, 4-я и 5-я, контрответы ударом по маске (правому боку).

38. Повторная атака переключением от удара по маске (левому боку) к удару по правому боку, от удара по правому боку к удару по левому боку.

39. Атаки последующего намерения, предшествующие контрзащите и контрответу ударом по маске, повторной атаке ударом по маске.

## Тактические умения

1. Сохранять дальнюю дистанцию в боях, отступать от атак противника.
2. Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника:
  - находящегося в определенной позиции;
  - маневрирующего (остановившегося) на дистанции выпада (шага вперед и выпада).
3. Преднамеренно парировать простую атаку определенной защитой и наносить ответ противнику:
  - атакующему уколом (ударом) в определенный сектор;
  - атакующему с финтом в открытый сектор и уколом (ударом) в открывающийся сектор;
  - атакующему с батманом и уколом (ударом) прямо.
4. Парировать простые атаки и их разновидности защитами с альтернативным выбором.
5. Преднамеренно атаковать переводом (переносом в сабле) в открывающийся сектор, реагируя на перемену соединения или попытку противника войти в соединение.
6. Разведывать настроенность противника на применение конкретной защиты, чтобы затем его атаковать переводом (переносом), с одним финтом и переводом (переносом):
  - использованием шага вперед;
  - переменной соединения;
  - имитацией укола (удара).
7. Разведывать настроенность противника к маневру назад для применения длинной атаки:
  - замедленным сближением;
  - короткой ложной атакой.
8. Разведывать настроенность противника к атаке в определенный сектор для применения защиты и ответа:
  - переменной позиции;
  - медленным сближением, медленным коротким отступлением.

9. Маскировать настроенность к применению атаки:
  - шагами вперед, шагами назад;
  - переменной позиций; переменной соединений;
  - имитацией укола (удара).
10. Вызывать противника на применение простых атак для их парирования и нанесения простого ответа:
  - быстрым сближением;
  - медленным и коротким отступлением.
11. Вызывать противника на применение простых ответов для их парирования прямой контрзащитой и нанесения простого контрответа.
12. Переключаться от атаки (контратаки, ответа) к применению контрзащиты и контрответа.
13. Переключаться от применения одной верхней прямой защиты к применению другой верхней прямой защиты.
14. Переключаться от отступления (сближения):
  - к применению простой атаки;
  - к применению защиты и ответа;
  - от удара по маске к удару по правому боку (в сабле).
15. Преднамеренно контратаковать атаки с задержками в движениях оружием (в фазе сближения).
16. Противодействовать контратакам применением простых атак.
17. Маневрировать, преднамеренно сближаясь и отступая.
18. Преднамеренно атаковать противника, выполняющего ложные действия оружием.
19. Преднамеренно защищаться от коротких атак, произвольно чередуя разновидности верхних защит с ответом прямо.
20. Преднамеренно контратаковать переводом (переносом в сабле) атаки противника с батманом (захватом) в определенный сектор.
21. Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки.
22. Экспромтно парировать простые атаки верхней защитой с альтернативным выбором их разновидности.
23. Противодействовать контратакам противника простой атакой, атакой с

действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор.

24. Разведывать настроенность противника к конкретной защите применением короткой простой атаки в определенный сектор, атаки с батманом в определенное соединение.

25. Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения моментных разновидностей атак.

26. Маскировать защиты и ответы:

- прекращением отступления;
- ложным уклонением;
- ложной защитой без ответа.

27. Переключаться от защиты к применению простой атаки, атаки с батманом и уколом (ударом) прямо.

28. Переключаться от контратаки к применению верхней защиты и простого ответа.

29. Переключаться от атаки с батманом к парированию контратаки противника и нанесению простого ответа.

30. Предвосхищать длину и быстроту атак для нападения на противника, произвольно чередующего различную длину отступления, остановки на месте.

31. Вызывать простые атаки противника на подготовку открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и простого ответа.

32. Вызывать простой ответ противника применением простой ложной атаки во внутренний сектор (в сабле ударом по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 5-й) и нанесения простого контрответа.

33. Вызывать ложной прямой защитой настроенность противника к атаке с финтом для последующего применения круговой защиты или комбинации двух прямых защит с ответом.

34. Маскировать настроенность к применению атак:

- медленным сближением;
- медленным отступлением;
- ложной (короткой) атакой;
- ложным движением оружия.

## Углубленная тренировка

### Фехтование на рапирах

1. Позиции 8-я и 7-я, соединения 8-е и 7-е. Перемены нижних позиций, перемены нижних соединений. Перемены соединений из 6-го (4-го) в 8-е и 7-е.
2. Атаки уколом прямо из 8-й и 7-й позиций, 8-го и 7-го соединений.
3. Атаки с выпадом уколом переводом из нижних позиций в верхние и из верхних позиций в нижние.
4. Атаки из 8-й и 7-й позиций с выпадом и одним финтом.
5. Атаки с батманом в 8-е и 7-е соединения и уколом прямо.
6. Атаки с батманом в 8-е и 7-е соединения и уколом переводом.
7. Атаки с батманом в 8-е и 7-е соединения и финтом в верхний сектор.
8. Атаки тройным переводом из 4-го и 6-го соединений.
9. Атаки с шагом вперед и выпадом с захватом в 4-е (6-е) соединение и уколом прямо.
10. Атаки с шагом вперед и выпадом с захватом в 4-е (6-е) соединение и уколом переводом.
- Полукруговые 8-я и 7-я защиты с ответом в верхний сектор.
11. Ответы уколом переводом из 4-й и 6-й защит на реагирование прямыми контрзащитами.
12. Прямая 4-я контрзащита с контрответом прямо.
13. Прямая 6-я контрзащита с контрответом прямо.
14. Полукруговые защиты 4-я и 6-я с ответом прямо.
15. Полукруговые защиты 4-я и 6-я с ответом переводом.
16. Ответные атаки с финтом прямо и переводом из 6-й позиции.
17. Ответные атаки с финтом прямо и переводом из 4-й позиции.
18. Повторные атаки переводом внутрь и снаружи в верхние секторы.
19. Повторные атаки с прямыми батманами в 4-е и 6-е соединения и уколом прямо.
20. Атака на подготовку с финтом в открытый сектор и уколом в открывающийся сектор из верхних позиций.
21. Атака на подготовку с финтом в верхний сектор и уколом в открывающийся сектор из нижних позиций.

22. Контратака с оппозицией в 6-е соединение с шагом назад.
23. Контратака с оппозицией в 8-е соединение с шагом назад.
24. Ложная атака и ремиз уколом прямо на задержанный ответ. Ложная атака и ремиз уколом прямо на ответ с финтами.
25. Позиции 2-я и 1-я. Простые атаки уколом прямо в нижний сектор и бок из 7-й, 8-й, 2-й и 1-й позиций.
26. Простые атаки переносом из 6-го и 4-го соединений в наружный и внутренний секторы.
27. Атаки с финтами из 4-й и 6-й позиций: финт прямо и укол с переносом в наружный и внутренний секторы.
28. Атаки с удвоенным переводом из нижней позиции в наружный и внутренний секторы.
29. Атаки с батманом во 2-е соединение и уколом прямо в нижний сектор. Атаки с батманом во 2-е соединение и уколом переводом.
30. Атаки с захватом в 8-е и 7-е соединения и уколом прямо. Атаки с захватом в 8-е и 7-е соединения и уколом переводом.
31. Атаки с захватом во 2-е соединение и уколом переводом.
32. Комбинированные атаки: батман (захват) в 4-е, 6-е соединения и двойной перевод.
33. Защиты прямые 2-я и 1-я, полукруговые 2-я и 1-я.
34. Защиты круговые 8-я и 7-я.
35. Сочетание прямых и круговых защит: прямая 4-я и полукруговая 7-я, прямая 6-я и полукруговая 8-я.
36. Ответы уколом прямо из 2-й и 1-й защит. Ответы уколом переводом из 2-й защиты.
37. Ответы уколом переводом из 4-й и 6-й защит на реагирование круговыми контрзащитами.
38. Контрзащиты круговые 6-я и 4-я.
39. Контрответы переводом из 4-й и 6-й контрзащит, контрответы переводом из 7-й и 8-й контрзащит.
40. Контратаки с переводом со сближением в 4-е и 6-е соединения. Контратаки с двойным переводом во внутренний сектор.

41. Ремизы переводом на задержанный ответ.
42. Повторные атаки с двойным переводом из верхних соединений.
43. Повторные атаки с захватом в верхние соединения и уколом переводом.
44. Атаки с захватом в верхние соединения с выбором сектора и опорой на тактильные ощущения.
45. Ответные атаки с захватом в верхние соединения и уколом переводом.
46. Ложные атаки, предшествующие повторной атаке с финтом и действием на оружие.
47. Атаки на подготовку с батманом в верхние соединения и уколом переводом.
48. Ложные контратаки, предшествующие прямой 4-й и 6-й защитами и ответу прямо.
49. Ложные ответы, предшествующие прямой контрзащите и контрответу уколом прямо.

#### Фехтование на шпагах

1. Позиции 8-я и 7-я, 2-я, 1-я, соединения 8-е и 7-е, 2-е, 1-е. Перемены нижних соединений, стоя на месте и в передвижении.
2. Атаки переводом в туловище из 7-го и 8-го соединений, атаки переводом в руку сверху из нижних позиций и соединений, атаки уколом прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений.
3. Атаки из 4-го и 6-го соединений с финтом прямо в руку сверху и уколом переводом в туловище. Атаки с финтом прямо в руку сверху и уколом переводом в руку снизу.
4. Атака - батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро, атака - захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище.
5. Атаки с захватом в верхние соединения (4-е, 6-е) и укол переводом в туловище (руку) с выпадом, шагом вперед и выпадом.
6. Прямые нижние защиты 8-я и 7-я и ответы уколом прямо в туловище, полукруговые защиты (4-я и 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку; комбинация прямых защит - 4-й и 6-й, круговой и прямо 4-й.
7. Контрзащиты верхние прямые и круговые (4-я и 6-я) с ответом прямо

(переводом) в туловище и руку.

8. Контратаки двумя переводами в руку внутрь и кнаружи, прямо и переводом в туловище из верхних позиций с оппозицией в 4-е и 6-е соединения.

9. Контратаки из нижних позиций уколom в верхние секторы с оппозицией в 4-е и 6-е соединения с шагом назад, с шагом вперед; контратака углом в руку снизу.

10. Ремизы переводом внутрь и кнаружи.

11. Повторная атака уколom в бедро; повторная атака - батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище.

12. Ответная атака уколom переводом в руку снизу.

13. Ответная атака уколom углом в руку снизу.

14. Ответная атака с захватом в верхние (4-е и 6-е) соединения и уколom в руку сверху.

15. Атака на подготовку - полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху.

16. Атака на подготовку - полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол прямо (переводом) в туловище.

17. Атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколom прямо в руку, защите и ответу от контратаки противника уколom сверху, контрзащите верхней (4-й, 6-й) и контрответу уколom в туловище.

18. Контратаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу в руку внутрь (кнаружи) прямо и переводом.

19. Простые атаки с оппозицией уколom прямо (переводом) в туловище из 7-го, 8-го и 2-го соединений; простая атака уколom переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений; атаки уколom переводом в руку сверху из 2-го и 8-го соединений, атаки уколom прямо в стопу.

20. Основные атаки с батманами (захватами) в 8-е и 2-е соединения и уколom прямо с оппозицией в туловище.

21. Основные атаки с батманом (захватом) в 7-е, 2-е соединения и уколom переводом в руку сверху.

22. Основные атаки со сдвоенным батманом (захватом) в 4-е, 6-е соединения и уколom прямо (переводом в туловище и руку снизу), уколom переводом в бедро.

23. Контратаки уколom прямо в руку снизу из 8-й, 7-й, 2-й позиций, контратака в руку кнаружи из 2-го соединения, контратака "углом".
24. Прямые защиты 2-я и 1-я; полукруговые защиты 7-я, 8-я, 2-я и 1-я; сочетания защит круговой 4-й и прямой 6-й, прямой 4-й и полукруговой 7-й, прямой 6-й и полукруговой 8-й (2-й).
25. Ответы прямо из 2-й и 1-й защит; ответы переводом в верхний сектор из 2-й и 8-й защит; ответы с оппозицией в бедро из 7-й и 8-й защит; ответы двойным переводом из 4-й и 6-й защит.
26. Контрзащиты круговые верхние и контрответы уколom прямо и переводом в туловище.
27. Ремизы уколom прямо в туловище из 4-го и 6-го соединений с оппозицией, ремизы переводом кнаружи в туловище с оппозицией в 6-е соединение, ремиз уколom прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.
28. Повторные атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений уколom в руку и туловище; повторные атаки уколom в руку углом вниз, вверх, внутрь, кнаружи.
29. Ответные атаки с батманом (захватом) в верхние соединения и уколom в руку сверху, снизу, внутрь, кнаружи.
30. Атаки на подготовку с батманом (захватом) в 4-е и 6-е соединения и уколom в руку снизу; атаки на подготовку "стрелой" с круговой оппозицией в 4-е и 6-е соединения.
31. Атаки последующего намерения, предшествующие круговым защитам 4-й и 6-й с ответом уколom прямо, повторной атаке с двойным переводом и уколom в туловище, повторной атаке уколom с углом в руку снизу, ремизу переводом в руку внутрь и кнаружи с оппозицией в 4-е и 6-е соединения.
32. Контратаки последующего намерения, предшествующие прямым 4-й и 6-й защит с ответом уколom прямо, ремизу с переводом в руку внутрь и кнаружи с оппозицией в 4-е и 6-е соединения.
33. Ответы последующего намерения, предшествующие контрзащите и контрответу, ремизу уколom в руку сверху.
34. Уколы в бедро, голень из 7-й, 8-й, 1-й, 2-й защит в ближнем бою.

## Фехтование на саблях

1. Позиции 2-я, 1-я, соединения 2-е, 1-е. Перемены верхних позиций и соединений в передвижении шагами вперед и назад.
2. Простые атаки прямо и с переносом ударом по руке сверху внутрь, с переводом и с переносом ударом по руке кнаружи.
3. Атаки с истинным батманом в 4-е соединение и ударом по правому и левому боку.
4. Атаки со скачком и выпадом с финтами по правому и левому боку и ударом по правому боку, атака с финтами по левому и правому боку и ударом по левому боку.
5. Атаки комбинацией: шаг вперед + скачок и выпад с несколькими финтами по правому и левому боку и ударом в открывающийся сектор.
6. Защиты 3-я, 4-я, 5-я с шагом назад с выбором от простых атак с ответами по маске: обусловленные верхние защиты по ходу скачка и выпада от контратак в руку с отступлением.
7. Контрзащиты 3-я, 4-я и 5-я с ответом по правому и левому боку.
8. Защиты 3-я и 4-я с шагами назад и ответы ударом по руке сверху; ответы с переносом по правому боку из 4-1 защиты и по левому из 3-й и 5-й защит.
9. Контратаки ударом по маске, стоя на месте, и с шагом назад; контратаки уколом прямо во внутренний сектор, стоя на месте.
10. Ремизы прямо ударом по руке кнаружи.
11. Повторные атаки с истинным батманом в 4-е соединение и ударом по маске, с финтом по маске и ударом по правому боку, с финтом по правому боку и ударом по левому боку.
12. Атака на подготовку с выпадом и ударом по маске.
13. Атаки последующего намерения, предшествующие повторной атаке по правому и левому боку, атаке с финтом по маске и ударом по правому и левому боку, контратаке по руке кнаружи, защите и ответу от контратаки.
14. Контратаки последующего намерения ударом по руке кнаружи, предшествующие защите и ответу ударом по маске.
15. Защита 5-я последующего намерения, предшествующая 3-й защите и ответу ударом по маске. Основные простые атаки ударом по руке сверху, маске

из 2-й позиции и соединения; простые атаки с переносом ударом по маске, левому боку из 2-й и 1-й позиций.

16. Атака с финтами: финт по маске, финт по правому боку и удар по маске; финт по правому боку, финт по маске и удар по правому боку; финт по правому боку; финт по маске, финт по правому боку и удар по левому боку; финт уколом прямо и удар с переносом по правому боку (руке кнаружи); финт уколом прямо и удар с переводом по руке кнаружи; финт уколом с переводом внутрь и удар по руке кнаружи (правому боку); финт уколом прямо и удар с переносом по левому боку; финт по правому боку и укол с переводом внутрь; атаки несколькими финтами и выбором сектора с ударом по правому и левому боку.

17. Атаки с батманом (захватом) в 4-е соединение и удар по правой щеке; атаки с захватом в 3-е соединение и удар по руке кнаружи; атака с батманом (захватом) во 2-е соединение и удар по руке сверху, по левому боку с переносом, уколом прямо с оппозицией; атака с батманом (захватом) в 4-е соединение и удар по руке с переводом кнаружи.

18. Комбинированные атаки: батман в 4-е соединение, финт по маске и удар с переносом по правому (левому) боку; батман (захват) в 4-е соединение финт по правому боку и удар с переносом по маске (левому боку); батман (захват) во 2-е соединение, финт по маске и удар по правому (левому) боку.

19. Защиты полукруговые 2-я и 1-я от атак, сочетание прямых защит 4-й и 3-й, 5-й и 4-й, 5-й и 2-й; защиты верхние с выбором от атак с действием на оружие и атак с одним финтом.

20. Ответы с выбором по правому и левому боку, ответы с одним финтом и ударами по маске, правому и левому боку; ответы с несколькими финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку стоя на месте, ответы уколом с переводом из 3-й и 5-й защит.

21. Контратаки с переносом ударом по маске, правому (левому) боку, по руке внутрь, по руке кнаружи, стоя на месте, с отступлением, сближением; контратаки ударом по маске, руке сверху с уклонением назад-вверх; контратаки с финтами: финт по маске и удар по правому и левому боку; финт по правому боку и удар по левому боку; финт по левому боку и удар по правому боку, финт

уколом прямо и удар с переводом по правому или левому боку, ударом по руке внутрь или кнаружи.

22. Контрзащиты верхние от ответов с выбором.

23. Контрответы с одним финтом и ударом по маске, правому и левому боку, уколом внутрь из 5-й защиты.

24. Ремизы ударом по маске, уколом с переводом внутрь, по руке сверху во внутренний сектор.

25. Повторные простые атаки с переносом ударом по правому боку, левому боку, маске, руке внутрь, руке кнаружи; повторные простые атаки уколом переводом внутрь; повторные атаки с батманом в 4-е соединение и удар по маске, правому боку, руке сверху, левому боку.

26. Ответные атаки с комбинацией приемов маневрирования и нападения с батманом в 4-е соединение и ударом по маске, правому (левому) боку.

27. Атаки на подготовку с финтом по маске и ударом по правому (левому) боку уколом внутрь; атаки на подготовки с батманом в 4-е соединение и ударом по маске.

28. Атаки последующего намерения, предшествующие повторной атаке с батманом в 4-е соединение и ударом по маске, контратаке по маске, контратаке уколом внутрь, защите и ответу с финтом и ударом по правому или левому боку.

29. Контратаки последующего намерения ударом по маске с выпадом, предшествующие 5-й защите и ответу по маске.

30. Защита 5-я последующего намерения, предшествующая контратаке по руке кнаружи.

### Тактические умения

1. Маневрировать, произвольно изменяя длину, быстроту и ритм использования приемов передвижения.

2. Преднамеренно атаковать, произвольно чередуя сектора нанесения уколов (ударов).

3. Преднамеренно защищаться и наносить ответы, чередуя различную длину отступления, простой ответ и ответ с одним финтом, ответ прямо и переводом

(переносом в сабле).

4. Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя различные сектора нанесения уколов (ударов).
5. Преднамеренно опережать ремизом ответы противника, выполняемые с задержкой после защиты.
6. Противодействовать контратакам противника преднамеренным применением повторной простой атаки с оппозицией.
7. Разведывать настроенность противника к применению контратаки в определенный сектор, простого ответа.
8. Маскировать настроенность к простой атаке применением ложной, длинной атаки.
9. Маскировать настроенность к контратаке применением ложных комбинаций защит в сочетании с отступлением.
10. Вызывать атаку противника с финтами применением ложной защиты.
11. Вызывать противника на атаку с действием на оружие выдвижением клинка вперед в боевой стойке, применением положения "оружие в линии".
12. Вызывать противника на контратаку применением ложной атаки с несколькими финтами, атаки с действием на оружие.
13. Переключаться в неожиданных ситуациях от контратаки к защите и ответу.
14. Переключаться в неожиданных ситуациях от атаки к ремизу, от атаки к повторной атаке с финтами.
15. Преднамеренно использовать комбинации из двух защит.
16. Преднамеренно использовать комбинации из двух атак ложной простой атаки и повторной простой атаки (атаки с серией финтов в сабле).
17. Маневрировать, меняя положение оружия в боевой стойке и затрудняя противнику выбор действий.
18. Преднамеренно наступать, произвольно чередуя разновидности ложных действий оружием, различную длину сближения.
19. Преднамеренно обороняться, произвольно чередуя защиты с ответом, контратаки с уклонением, отступления с бездействующим оружием.
20. Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя нападения в различные сектора, различную длину сближения или отступления, уколы

(удары) с оппозицией.

21. Преднамеренно опережать ремизом ответ с финтами, использовать ремиз с оппозицией против ответа в определенный сектор.
22. Противодействовать контратакам различными атаками с оппозицией.
23. Разведывать настроенность противника к последовательному применению разновидностей защит и контратак.
24. Маскировать атаки с финтами применением ложных простых атак и атак с действием на оружие.
25. Маскировать последовательность применения разновидностей защит с ответом и контратак.
26. Вызывать применение противником атаки на подготовку ложным сближением для нападения уколом (ударом) в контртемпе.
27. Вызывать применение противником атаки с действием на оружие, навязывая ему единоборство клинками.
28. Вызывать противника на контратаку применением ложной длинной атаки, атаки с задержкой в движениях оружием.
29. Различать простые атаки и атаки с финтами противника, чтобы парировать простые нападения и опережать контратаками нападения с финтами.
30. Переключаться от контратаки к атаке.
31. Переключаться от контратаки к повторной контратаке.
32. Переключаться от атаки к контратаке.
33. Преднамеренно применять комбинации действий, состоящие из ложной контратаки и действительной защиты с ответом, ложной защиты и действительной контратаки.

## **Спортивное совершенствование**

### **Фехтование на рапирах**

1. Освоение комбинаций приемов: выпад + "стрела", шаг и выпад + "стрела", шаг вперед + "стрела", шаг назад + "стрела", скачок и выпад + "стрела".
2. Простые атаки уколом прямо с оппозицией в 7-е, 8-е, 2-е, 1-е соединения.
3. Простые атаки с переводом в бок, плечо и нижний сектор туловища из 4-го соединения и из 6-й позиции.

4. Основные атаки с финтами из 6-й, 4-й, 7-й и 8-й позиций и соединений: финт прямо и укол переводом в бок при реагировании полукруговыми защитами 4-й и 6-й из нижних позиций; финт прямо и укол переводом в нижний сектор при реагировании прямыми или полукруговыми защитами 4-й и 6-й; финт прямо и двойной перевод кнаружи; финт с переводом и удвоенный перевод внутрь при реагировании верхними защитами; финт перенос, перенос и укол с переносом внутрь или кнаружи при реагировании верхними защитами.
5. Основные атаки с батманом (захватом) в 4-е, 6-е, 7-е, 8-е и 2-е соединения и уколы переводом в нижний сектор, бок; атаки с проходящим батманом в 1-е соединение и укол переносом в верхний сектор или плечо; атаки со сдвоенным батманом (захватом) в верхние соединения и укол переводом.
6. Комбинированные атаки: батман (захват) в 4-е и 6-е соединения и удвоенный перевод во внутренний и наружный секторы; батман (захват) в 6-е, 4-е, 7-е, 8-е, 2-е соединения, финт с переводом и укол переводом в нижний сектор, бок; батман в 4-е (6-е) соединение и тройной перевод.
7. Простые атаки во внутренний, нижний секторы и в бок уколом углом.
8. Защиты полукруговая 9-я, уступающие 2-я и 1-я, сочетания защит полукруговой 6-й и круговой 6-й, полукруговой 4-й и круговой 4-й, круговой 8-й и полукруговой 6-й, прямой 7-й и полукруговой 4-й, полукруговой 4-й и полукруговой 2-й. Защиты со сближением прямые и круговые 4-я и 6-я, полукруговые 1-я, 2-я и 9-я.
9. Ответы переводом внутрь из 9-й защиты, ответы с переносом из 2-й, 1-й, 7-й и 8-й защит, ответы с удвоенным переводом из верхних защит при реагировании круговой защитой; ответы с финтом переносом и уколом переводом; ответы двумя переносами в верхние секторы.
10. Контрзащиты 8-я, 7-я, 2-я, 1-я.
11. Контрответы из 7-й и 1-й контрзащит уколом прямо; контрответы переводом в верхний сектор из 2-й и 8-й контрзащит; контрответы из девятой контрзащиты переводом внутрь; контрответы с двойным переводом из верхних защит.
12. Контратаки уколом прямо и переводом с оппозицией в 7-е, 8-е, 2-е соединения. Контратаки уколом внутрь, кнаружи с уклонением вниз.

Контратаки с переносом в бок; контратаки: финт прямо и укол переносом в наружный и внутренний секторы.

13. Повторные атаки тройным переводом; повторные комбинированные атаки с батманами (захватами) в верхние секторы; повторные атаки с двумя переносами; повторные атаки уколом в нижний сектор и в бок.

14. Ответные атаки тройным переводом; атаки с двумя переносами; комбинированные атаки с батманами (захватами) в верхние секторы и уколом двойным переводом в нижний сектор и бок.

15. Ремизы уколом прямо в наружный и внутренний секторы на ответы с финтами.

16. Атаки последующего намерения, предшествующие круговой верхней контрзащите и контрответу с двойным переводом, уколу в контртемпл.

17. Защиты последующего намерения, предшествующие круговой защите, контратаке, ответной атаке.

18. Ответы последующего намерения, предшествующие ремизу, круговой контрзащите и ответу с переводом, ответной атаке.

19. Приемы ведения ближнего боя: ответы прямо и с переводом с согнутой рукой; контрответы прямо с крайне близкой дистанции; ответы и контрответы с поворотом туловища (исключая инверсию плеча вооруженной руки); уколы переносом из нижних позиций в нижний сектор, уколы переносом и выводом гарды вверх.

#### Фехтование на шпагах

1. Простые атаки уколом в руку с углом внутрь, кнаружи, сверху, снизу.

2. Атаки с финтом в руку и уколом в руку с переводом вверх, вниз, внутрь, кнаружи.

3. Основные атаки с финтами из 4-го и 6-го соединений: тройной перевод уколом в туловище и в руку; удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище и в руку.

4. Комбинированные атаки с батманом (захватом) в верхние соединения и двойным (удвоенным) переводом в наружный и внутренний секторы туловища, в руку при реагировании верхними прямыми и круговыми защитами.

5. Комбинированные атаки: батман (захват) в 8-е и 2-е соединения и укол двумя переводами при реагировании верхними защитами на финт в верхний сектор.
6. Атаки с завязыванием из верхних соединений в нижние и уколы прямо с оппозицией.
7. Контратаки из нижних позиций уколом углом в руку снизу, сверху, внутрь, кнаружи. Контратаки двойным переводом внутрь (кнаружи) из верхних позиций.
8. Защиты 8-я, 7-я, 1-я, 2-я уступающие; защиты завязыванием круговые 4-я и 6-я.
9. Ответы уколом в руку с углом сверху, снизу, внутрь, кнаружи; ответы удвоенным переводом из верхних защит; ответы финтом прямо и переводом в туловище из нижних защит.
10. Контрзащиты 2-я, 1-я, 7-я, 8-я, 9-я.
11. Контрответы уколом прямо в туловище из нижних защит; контрответы с двойным переводом внутрь.
12. Ремизы с переводом в нижний сектор с оппозицией во 2-е, 8-е соединения.
13. Повторные атаки завязыванием из нижних позиций и соединений в верхний сектор с уколом в туловище, из верхнего соединения в нижний сектор с уколом в туловище и ногу; повторные атаки с батманом в верхние соединения и уколом удвоенным переводом в туловище и руку внутрь и кнаружи.
14. Атаки на подготовку двойным (удвоенным) и тройным переводом.
15. Уколы в ближнем бою прямо, переводом, переносом из верхних и нижних позиций в верхние секторы.

#### Фехтование на саблях

1. Простые атаки ударом по руке обухом снизу; атаки уколом переводом кнаружи с оппозицией; атаки уколом прямо из 2-го соединения с оппозицией; атаки ударом по руке с углом снизу, кнаружи, внутрь, сверху.
2. Атаки с финтами: финт ударом по левому боку и удар по маске; финт ударом по маске и укол переводом внутрь; финт ударом по руке кнаружи и удар по руке обухом снизу; финт ударом по маске, финт по левому боку и удар

- по маске (правому боку); тройной перевод из 3-го соединения и укол внутрь.
3. Атаки с финтами в открывающийся сектор (правый, левый бок) и нанесением ударов по левому или правому боку.
  4. Атаки с батманом (захватом) в 4-е соединение и удар по руке обухом снизу; атаки с проходящим батманом в 1-е соединение и удар с переносом по маске и левому боку.
  5. Комбинированные атаки: батман (захват) в 4-е соединение, финт по правому боку с переносом и укол с переводом внутрь; батман в 4-е соединение и несколько финтов с ударом по правому или левому боку.
  6. Защиты уступающие 2-я и 1-я; защита обобщающая круговая 1-я; защиты полукруговые 4-я и 2-я, 5-я, 1-я обобщающие с шагом вперед; защита 5-я с уклонением вниз; защита 4-я с уклонением кнаружи.
  7. Ответы с выбором с одним финтом и ударом по маске, правому (левому) боку; ответы с использованием комбинаций приемов нападения и маневрирования с выбором сектора и ударом по правому или левому боку.
  8. Контратаки из 3-й позиции ударом по руке с переводом кнаружи, обухом снизу; контратаки уколом с переводом кнаружи с оппозицией в 3-е соединение. Контрзащиты полукруговые 1-я, 2-я, 5-я, 4-я обобщающие.
  9. Контрответы с финтами и выбором сектора и ударом по правому или левому боку, стоя на месте, с выпадом, скачком и выпадом.
  10. Ремизы ударом обуха снизу, ударом переносом по руке кнаружи, внутрь, по маске.
  11. Повторные атаки с проходящим батманом в 4-е соединение и ударом по правому боку; повторные атаки с проходящим батманом в 1-е соединение и ударом с переносом по левому боку; повторные комбинированные атаки с батманом в 4-е соединение и с несколькими финтами с выбором и ударом по левому или правому боку.
  12. Ответные атаки с проходящим батманом в 1-е соединение и ударом с переносом по левому боку; ответные атаки с финтом по маске и уколом с переводом внутрь.
  13. Атаки на подготовку с финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку.

14. Атаки последующего намерения, предшествующие удару в контртемпе по маске, по руке обухом снизу, уколом внутрь.
15. Защиты последующего намерения, предшествующие верхней и нижней защите и ответу по маске; 5-я и 4-я защиты, предшествующие контратаке уколом внутрь.
16. Ответы последующего намерения, предшествующие обобщающей 4-й, 5-й, 1-й контрзащитам и ответу по маске, ремизу ударом по руке снаружки и по маске, уколом внутрь, атаке с финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку.
17. Контратаки последующего намерения, предшествующие ремизу, обобщающей 4-й, 1-й защитами, атаке на подготовку.

#### Тактические умения

1. Маневрировать, преднамеренно увеличивая дистанцию, а также сближаясь на расстояние простой атаки до противника.
2. Преднамеренно атаковать противника, совершающего разновидности ложных движений оружием, использующего положение "оружие в линии".
3. Преднамеренно защищаться от коротких атак противника, используя разновидности верхних защит с альтернативным выбором, не реагируя на ложные движения оружием и зрительные помехи.
4. Преднамеренно опережать контратакой длинные повторные атаки противника.
5. Преднамеренно опережать ремизом длинные ответы противника с финтом (серией финтов).
6. Противодействовать контратакам противника короткой атакой с одним финтом, вызовом со сближением и круговой защитой ответом.
7. Преднамеренно парировать атаки противника на подготовку круговыми защитами с ответом.
8. Экспромтно применять круговые верхние защиты при взаимоисключающем выборе их разновидности, противодействуя атакам противника с батманом (захватом).
9. Разведывать настроенность противника к защитным действиям ложными

нападениями с угрозой нанесения укола (удара) для применения атак переносом (серией переносов).

10. Разведывать настроенность противника к применению способов противодействия контратакам.

11. Разведывать настроенность противника к применению атак с действием на оружие.

12. Разведывать индивидуальные характеристики быстроты защитных реагирований противника.

13. Разведывать уровень быстроты переключений противника от защиты к контратаке.

14. Разведывать уровень быстроты переключений противника от атаки к защите.

15. Разведывать привычное реагирование противника после попадания в защиту.

16. Разведывать возможности противника к ускорению фазы сближения в атаках и ее удлинению.

17. Разведывать уровень устойчивости противника к зрительным помехам в процессе применения атак и защит с ответом.

18. Преднамеренно чередовать применение защит с отступлением и защит со сближением.

19. Преднамеренно чередовать контратаки с отступлением и атаки на подготовку.

20. Вызывать противника на повторную атаку для ее парирования и нанесения ответа.

21. Вызывать противника на применение простого ответа для его парирования круговой контрзащитой с контрответом.

22. Вызывать противника на парирование контратаки для применения атаки на подготовку с финтом (серией финтов).

23. Вызывать противника на атаку в открывающийся наружный сектор (правый бок в сабле) применением ложной защиты в процессе нападения, чтобы его парировать и нанести ответ.

24. Вызывать противника на контратаку применением ложной атаки с

финтами (серией финтов) для ее парирования в фазе сближения и нанесения ответа.

25. Вызывать противника на повторную атаку с финтами применением ложной преждевременной защиты для опережения атаки контратакой.

26. Вызывать ускорение атаки противника в открытый сектор применением ложной простой атаки на подготовку для парирования нападения и нанесения ответа.

27. Вызывать противника на контратаку применением длинных сближений, разновидностей длинных атак.

28. Маскировать настроенность к атаке (защите с ответом) применением положения "оружие в линии".

29. Маскировать настроенность к атаке (защите с ответом) применением разновидностей ложных движений оружием.

30. Маскировать настроенность к атаке на подготовку, применяя разновидности ложных движений оружием.

31. Маскировать настроенность к атаке (защите с ответом, контратаке) применением разнонаправленного маневрирования.

32. Различать ложные сближения и действительные атаки противника для реагирования отступлением или применения атаки на подготовку.

33. Переключаться от защиты к атаке с одним финтом (серией финтов), к атаке с действием на оружие.

34. Переключаться от атаки с действием на оружие к парированию контратаки противника и применению ответа с финтом (серией финтов).

35. Затруднять противнику выбор атаки произвольным чередованием разновидностей позиций и соединений, ложных движений оружием, положения "оружие в линии".

36. Затруднять противнику выбор разновидности атаки ложной контратакой с отступлением, ложной простой атакой на подготовку.

37. Затруднять противнику выбор разновидности ответа произвольным чередованием ложных прямых и круговых контрзащит.

38. Вести бои с определенными тактическими характеристиками: наступательно, оборонительно, маневренно, позиционно, скоротечно, выжидательно.

Состав базовых тактических умений (а также и предложенный для фехтовальщиков международного класса) включает лишь наиболее распространенные из них в современной практике соревнований. Знать о возможном их применении и целесообразности освоения должны в основном тренеры. Спортсменам же прежде всего необходимо научиться распознавать их и анализировать. Ведь количество встречаемых в практике тактических умений намного превышает возможности отдельного фехтовальщика. Кроме того, часть умений являются взаимозаменяемыми и дублируют способы реализации аналогичных тактических намерений.

Изложенная последовательность освоения тактических умений создана на основе анализа результатов тренировки фехтовальщиков различного возраста и квалификации. Вместе с тем следует иметь в виду, что для начавшего заниматься фехтованием в 10 лет на изучение материала первых двух лет может понадобиться три года, а 15-летний спортсмен за два года нередко успевает освоить тактические умения, рассчитанные на три года. Поэтому выбор упражнений для тренировок в каждом конкретном случае целесообразен с учетом реальных возможностей спортсменов и потребностей их тактической подготовленности.

### **Практические рекомендации, направленные на технико-тактическое совершенствование**

Обобщение результатов исследования и педагогических экспериментов позволили выделить опорные признаки специализации подготовки, определить адекватные средства и методы технико-тактического совершенствования юных фехтовальщиков на различных видах оружия, направленного к высшим достижениям.

#### **Фехтование на рапирах**

1. Атаки, контратаки, защиты с ответом в значительных объемах следует совершенствовать с задачей реагирования на заранее обусловленный зрительный (тактильный) сигнал;
2. В учебно-тренировочном процессе рапиристов обязательными являются

упражнения с последовательным (а затем и произвольным) чередованием атак (уколом прямо и переводом, атак с финтом и атак с действием на оружие, уколом прямо и переводом), разновидностей контратак и защит с ответом, например:

- контратака с оппозицией и контратака с уклонением;
- отступление без реагирования защитой и ответная атака;
- финт уколом прямо и финт переводом кнаружи;
- защита прямая и защита круговая с ответом прямо (переводом, двумя переводами внутрь и кнаружи).

3. Совершенствуя средства единоборства в ситуациях сложного реагирования, наиболее важно сосредоточить внимание на адекватности действий при взаимоисключающем выборе. Основным содержанием подобных упражнений являются верхние защиты и контрзащиты с ответом уколом прямо, атаки переводом (двумя переводами) на подготовку в верхние и нижние секторы, контратаки переводом в верхние секторы.

4. В тренировке атак с действием на оружие необходимо акцентировать их выполнение на тактильные сигналы, а в атаках с финтами – на зрительно-моторные реакции с целью переключения:

- к контрзащите и контрответу;
- к повторной атаке;
- к ремизу;
- к защите и ответу от контратаки.

5. Среди разновидностей завершения атак в отдельные секторы поражаемой поверхности следует отдавать предпочтение в тренировках двойному (тройному) переводу (удвоенному переводу) в наружный сектор, учитывая более высокие требования при их выполнении к технической подготовленности рапириста.

6. Применение глубокого маневрирования в поединках отрицательно связано с результативностью атак из-за воздействия пространственной неопределенности, затрудняющей нанесение укола в поражаемую поверхность противника. Вместе с тем маневрирование помогает создать оптимальную дистанцию для атаки, а также маскировку ее стартовых характеристик, в

результате чего возникает моментная неопределенность для обороняющегося. Первоначально следует освоить выполнение атак после незначительного по глубине перемещения и привычных для спортсмена приемов передвижений (лучше всего серией небыстрых и непрерывных шагов вперед и назад). Затем совершенствуются атаки на фоне однонаправленного глубокого (вплоть до конца дорожки) перемещения вперед (назад) с произвольным выбором момента начала нападения.

7. Совершенствование противодействий атакам следует тренировать на основе использования верхних защит с выбором, разновидности ситуаций, требующих применения оборонительных действий при различении глубины нападения противника, например, защиты с ответом прямо и атаки на подготовку двойным переводом. Самостоятельной задачей в тренировке защит и ответов является освоение круговых защит при их произвольном чередовании с прямыми защитами. При этом следует учитывать, что техника защит с ответом взаимосвязана с уровнем силы мышц кисти и предплечья вооруженной руки. Следовательно, в процессе тренировки этих действий необходима саморегуляция уровня напряжения мышц, участвующих в управлении оружием. Это обеспечивается применением упражнений с многоактным противоборством клинками, состоящем преимущественно из серий защит с ответом и контрзащит с контрответом.

Овладение разновидностями противодействий атакам взаимосвязано с повышением скорости и точности срочных оценок глубины нападений, амплитуды движений клинком, моментных характеристик начала и завершения действий. В связи с этим при проведении упражнений следует моделировать определенные пространственные параметры действий, а также произвольно изменять (со стороны тренера или партнера) дистанционные и моментные параметры подготавливаемых действий. В тренировке защитных действий следует применять помехи движением оружия тренера (партнера), используя ложные батманы и угрозы укола в различные секторы, добиваясь отсутствия неадекватных реакций и стабильности техники защит и ответов переводом (двойным переводом), особенно в наружный сектор.

8. Оборонительные схватки, протекающие в поединках маневренно и

скоротечно, имеют низкую результативность у большинства рапиристов. Учитывая данный факт в ходе совершенствования защитно-ответных действий, следует создавать в индивидуальном уроке модели оборонительно-маневренных, скоротечных схваток с непредсказуемой вероятностью их возникновения.

Повышение уровня проявлений устойчивости и интенсивности внимания с целью уменьшения объемов возникновения расплоховых ситуаций, ошибок в оценке дистанции, бездействия в удобные для нападений моменты боя осуществляется на основе серий поединков на счет без перерыва, боев с выбыванием, боев с постоянной сменой партнеров, организации многоступенчатых контрольных соревнований. Эффективно также использование ситуаций, требующих быстротечного выполнения действий на обусловленный зрительный сигнал при исключении реагирования на подготовки противников.

9. Высокорослым рапиристам, несмотря на предпосылки к увеличению результативности контратакующих действий, нецелесообразно значительное увеличение их объемов, меняющее оптимальное соотношение между главными разновидностями средств ведения поединков. Важнее направить совершенствование контратак на расширение способов и ситуаций их применения, а также на оптимизацию произвольного их чередования с защитами и ответами. В этом случае форсируется овладение тактическими умениями применять контратаки со сближением и отступлением, с оппозицией и уклонением, маскировать их подготавливающими действиями.

10. Эффективность технико-тактического совершенствования юных рапиристов (начиная с этапа углубленной тренировки), взаимосвязана с индивидуализацией состава средств единоборства на основе учета особенностей формирования личностных качеств, их проявлений в используемых разновидностях действий в поединках.

Склонность к применению атак, особенно двойным и тройным переводом, основывается на следующих индивидуально-психологических особенностях личности:

– импульсивность, беззаботность, восторженность, которые

характеризуются искренностью чувств, приспособляемостью к другим спортсменам, готовностью к действиям и быстротой их выполнения;

- беззаботная спонтанность, проявляемая открытыми реакциями, общественной активностью, дружелюбием, целенаправленностью в эмоциональном и художественном отношении, беззаботностью и нечувствительностью к грозящей опасности;
- оптимистическая уверенность в себе, выражаемая в настойчивости, спокойствии, простоте поведения, умении найти самостоятельный выход, невнимательности к мнению других, отсутствии чувства страха.

Широкое применение контратак основано на таких индивидуально-психологических особенностях личности, как:

- замкнутость, критичность, выраженные обстоятельностью в оценке людей и вещей, надежностью в работе, изобретательностью, обязательностью;
- сдержанность, проявляемая в осторожности, замкнутости в себе, незабывчивости случаев несправедливости к себе, "разборчивости";
- самостоятельность, характеризующая уверенность в делах, решение вопросов по-своему, способность добиваться реализации целей.

Овладение защитами с ответом, особенно переводом (двойным переводом), основано на таких индивидуально-психологических особенностях личности, как:

- высокая умственная способность, характеризующаяся понятливостью, адаптацией к рефлексивным задачам, способностью к учебе, склонностью к интеллектуальным занятиям;
- ответственность, выраженная в добросовестности, настойчивости, решительности, эмоциональной дисциплинированности;
- зависимая эмоциональность, проявляемая нетерпеливостью, требовательностью к проявлению внимания к себе со стороны окружающих, несамостоятельностью и снисходительностью к себе и к другим, чувствительностью, богатой фантазией во внутренней жизни и речи;
- напряженная раздражительность, характеризующаяся необоснованностью опасений и внутренним смятением.

Специализация личностных качеств формируется, прежде всего, на основе применения средств тактической подготовки параллельно с реализацией задач ускорения переноса освоенных в учебно-тренировочном процессе действий и тактических компонентов их подготовки в условиях поединков. Для этих же целей в индивидуальных уроках эффективны упражнения с направленностью на самостоятельный выбор и вербальную установку спортсмена на применение действий. Особое место отводится тактическим установкам тренера на построение боев, поведение между схватками и ступенями соревнований, поручения стартовых и финишных амплуа при расстановке фехтовальщиков в условиях командных матчей, послесоревновательный анализ итогов выступления, проводимый в форме собеседования, что объединит усилия педагога на решение проблем специальной подготовки и воспитание юных спортсменов.

#### Фехтование на шпагах

Результаты исследования операционного состава действий в поединке и его взаимосвязей с показателями психофизических качеств и антропометрических данных позволили разработать методы, рационализирующие процесс технико-тактического совершенствования юных фехтовальщиков на шпагах.

1. Совершенствование тактических умений, проявляемых в "чувстве дистанции" и моменте начала действия при позиционном розыгрыше схваток. С этой целью в индивидуальных уроках и упражнениях с партнером моделируются схватки, состоящие из действительной атаки, защиты с ответом (контратаки), подготавливающего нападения (сближения или отступления), выполняемых в вероятностной последовательности. Рекомендуются также установки на преднамеренное выполнение обусловленных действий в процессе непродолжительного маневрирования и "игры оружием" с инициативой, полностью принадлежащей спортсмену. Целесообразно и варьирование тактическим содержанием действий, их комбинаций за счет смены состава и характеристик выполнения средств подготовки.

Основное внимание при выполнении схваток уделяется соответствию

действий подготовки тактическим намерениям спортсмена атаковать или противодействовать атаке, побуждению соперника (тренера, партнера) к выполнению определенного действия, ожидаемого в качестве сигнала для начала атаки (защиты, ответа, контратаки).

2. Моделирование типовых ситуаций для применения атак с финтами при варьировании их пространственно-временными параметрами. Установки на применение атак с финтами на защищающегося соперника в учебно-тренировочных поединках – финтом прямо и переводом внутрь (кнаружи), двойным и удвоенным переводом внутрь (кнаружи) – должны сочетаться с контролем амплитуды движения клинка и точности укола, с варьированием глубины, сектора завершения нападения и момента начала атаки.

При этом предпосылками успешности атак с финтами являются:

- высокие показатели скоростно-силовых качеств;
- точность перцептивной антиципации;
- зависимая эмоциональность и положительные общие умственные способности.

Реализацией предпосылок к широкому применению атак с финтами служит включение в тренировочный процесс спортивных и подвижных игр, упражнений на развитие динамической силы ног, главным образом прыжкового характера, комбинаций передвижений (выпада и "стрелы", глубокого маневрирования) с высокой интенсивностью их выполнения, средств специализации тактического мышления.

3. Совершенствование умений контратаковать в ситуациях с различным уровнем неожиданности нападений соперника. Целесообразно произвольное чередование контратак уколом прямо и переводом с углом и с уклонением, с отступлением и со сближением, в различные участки поражаемой поверхности, в ситуациях дистанционных и моментных помех со стороны партнера (тренера). Сочетание контратак со средствами подготовки (вызовами, "игрой оружием", глубоким отступлением), защитами с ответом и атаками. Вместе с тем необходимо учитывать следующее:

- а) уровень эффективности применения контратак в поединках юных шпажистов сопряжен с индивидуальными показателями вероятностного прогнозирования и перцептивной антиципации;

- б) при хороших показателях времени дизъюнктивной реакции соотношение между объемами преднамеренных и экспромтных контратак может быть самым различным, но при слабых показателях реакции выборы применения преднамеренных контратак должны резко возрастать, а экспромтных снижаться;
- в) результативность контратак у юных фехтовальщиков на шпагах имеет слабую связь с длиной их тела.

4. Освоение обобщающих защит и ответов. С этой целью рекомендуется формирование умения различать состав атакующих действий соперника при использовании в тренировочном процессе упражнений на оперативное тактическое обыгрывание, комбинаций ложных и действительных средств единоборства по типу "разведка-действие", произвольного чередования контратак и обобщающих защит. В тренировке обобщающих защит необходимо их сочетание с подготавливающими контратаками и попытками атак уколом в кисть и предплечье.

5. Преднамеренное применение противодействий ответам соперника. Наиболее целесообразный путь освоения подобных навыков строится на основе моделирования ситуаций, требующих мгновенного переключения от атаки (контратаки, ответа) к ремизу, которые должны эпизодически повторяться на протяжении всего индивидуального урока или упражнений с партнером. При этом необходимо учитывать, что результативность ремизов помимо технико-тактического компонента связана с латентным временем простой двигательной реакции фехтовальщика.

6. Применение установок на выжидательную подготовку преднамеренного действия. Широкое использование на занятиях упражнений в контрах и боев по заданию, а также установок на точную реализацию конкретного плана поединка направленно совершенствуют тактическую дисциплину боя, устойчивость психики спортсменов и условиях длительной подготовки действий.

7. Владение преднамеренно-экспромтным применением основных атак, преднамеренным и экспромтным применением повторных и ответных атак. В индивидуальных уроках следует моделировать ситуации, в которых невозможно предугадывание реагирования соперника на батман, захват, финт.

Необходимо учитывать также и тот факт, что подобные упражнения позволяют выявлять уровень способностей спортсменов к быстрой и точности сложных видов двигательных реакций и является эффективным средством оптимизации состава действий.

8. Расширение состава действий спортсменов посредством смены направленности нападений по секторам поражаемой поверхности. Совершенствование каждой разновидности атак, контратак и ответов необходимо завершать уколом в различные секторы поражаемой поверхности, предъявляя соответствующие требования к глубине действий и точности уколов. При этом следует учитывать, что высокорослые юные шпажисты более результативно нападают в вооруженную руку соперника, а хорошие показатели в скоростно-силовых тестах сопряжены с превалированием уколов в туловище.

9. Развитие определенных индивидуально-типологических черт личности, находящих свое отражение в составе применяемых действий юными спортсменами. Добросовестность, уравновешенность психики, рассудительность проявляются в поединках в эффективном применении многотемповых средств единоборства (преднамеренно-экспромтных атак, контрзащит и контрответов) и в умении выдерживать длительные нагрузки переменной интенсивности. Основные средства – индивидуальные задания и самоконтроль за их выполнением, ведение личных дневников тренировок, включающих самоанализ проделанной работы и уровня подготовленности, широкое использование длительных непрерывных и переменных упражнений неспецифического характера (кросс, упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, скоростной выносливости и т.п.).

Для преодоления боязливой неуверенности в действиях можно рекомендовать:

- а) в учебно-тренировочных поединках – временное ограничение объемов нападений уколами в вооруженную руку соперника и строгое соблюдение тактической дисциплины боя;
- б) в индивидуальных уроках – использование схваток и комбинаций действий, требующих поддержания высокого уровня внимания и сопровождаемых установками на самоконтроль. Создание спортсменом дистанционных и временных помех для применения неожиданных действий в заданной ситуации.

## Фехтование на саблях

В многолетней подготовке юных саблистов и, в частности, на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования задача технико-тактического совершенствования и повышения на этой основе успешности соревновательной деятельности имеет первостепенное значение. Поэтому уже к началу этапа углубленной тренировки необходимо иметь конкретные ориентиры.

1. Соревновательная деятельность юных фехтовальщиков на саблях во многом обусловлена общими закономерностями единоборства на данном виде оружия, определяющими параметры выполнения основных и подготавливающих действий. Вместе с тем, состав средств единоборства у юных спортсменов имеет существенные особенности. Наиболее характерной для них является преимущественное использование простых, преднамеренных, обусловленных действий при позиционном розыгрыше схваток.

2. Существенным недостатком технико-тактической подготовленности юных фехтовальщиков на саблях можно считать, прежде всего, несовершенство системы действий обороны (спортсмены 13-16 лет), используемых спортсменами в соревнованиях. Так, если у взрослых квалифицированных фехтовальщиков применение защит с ответами и контратак должным образом сбалансировано, то в поединках юношей наибольшие объемы приходятся на контратаки, результативность которых имеет крайне низкие значения. В защитах и ответах имеет место большое количество технико-тактического брака из-за неумения определить направление завершающей фазы нападения противника и ошибок в восприятии динамических и кинематических параметров движений своих и противника. Однако, поскольку основным средством в боях у юных фехтовальщиков на саблях являются простые атаки, необходимость прочного освоения защитных действий как наиболее эффективного способа противодействия им очевидна.

3. Среди тактических разновидностей атак наибольшие объемы применения имеют основные атаки, выполняемые преднамеренно и преднамеренно-экспромтно. Поэтому при их совершенствовании особое внимание следует уделять подбору приемов нападения, определяющих глубину атаки в

соответствии с предполагаемыми действиями противника. Таким образом, наиболее целесообразны сочетания приемов передвижений: скачок и выпад ударом по маске, выпад + выпад, скачок и выпад + выпад. В движении оружием используются преимущественно два способа: простая атака с ударом по маске и многотемповые атаки с финтами и выбором сектора с ударом по правому и левому боку.

Среди действий обороны наиболее широко используются три верхние защиты с выбором (3-я, 4-я и 5-я), применяемые преднамеренно и экспромтно. Аналогичные характеристики имеют и три верхние контрзащиты. Эти действия обычно экспромтны. Как обусловленные и преднамеренные защиты, наиболее результативны 4-я и 5-я с ответом по маске.

В качестве контратак преобладают действия обусловленные, выполняемые преднамеренно и экспромтно, главным образом ударом по руке снаружы с глубоким отступлением. Однако контратаки ударом по маске целесообразно использовать преимущественно экспромтные при переключении от защиты 3-й или 4-й. Контратаки же уколом прямо с фиксированным положением "прямая рука" особенно эффективны на фоне глубокого отступления и только преднамеренно.

4. Наибольшее количество технических ошибок в поединках юных саблистов наблюдается при выполнении действий экспромтных и преднамеренно-экспромтных, а также с выбором и переключением у спортсменов 15-16 лет с тенденцией их уменьшения на этапе спортивного совершенствования. Следовательно, в тренировке данных действий необходимо широко использовать упражнения, направленные на совершенствование техники боевых средств именно с данными тактическими характеристиками, создавая предпосылки для успешного применения их в соревнованиях. При нанесении ударов наиболее важно сохранение прямолинейности движения гардой вперед, его непрерывности при оптимальном ритме (частоте) в многотемповых атаках. С этой целью необходимо регулярно совершенствовать технику ударов по левому и правому боку с переносом (на месте, с выпадом, скачком и выпадом из исходного положения оружия в третьей позиции). Имитировать нападение с многотемповыми финтами и непрерывным медленным выдвиганием гарды вперед на фоне убыстряющегося сближения с противником шагами вперед и

ударом в открывающийся (открытый) сектор по правому или левому боку.

При выполнении защит особое внимание следует уделять движению вооруженной руки к туловищу (на себя) и достижения быстрого непрерывного ответного удара по маске после соприкосновения с клинком противника. В контратаках ударом по руке снаружи необходимо добиваться единого стандартного положения руки и оружия при завершении нападения из разных исходных позиций, в том числе с опущенным клинком. С целью формирования устойчивости к внешним помехам нападения тренера (партнера) должны неожиданно для спортсмена варьироваться по глубине, продолжительности и количеству движений.

5. Совершенствуя разновидности средств ведения поединков, необходимо конкретизировать педагогические задачи с учетом технико-тактических особенностей применения действий в соревнованиях. В частности, в тренировке атак и контратак основное внимание уделяется адекватности их применения с ситуациями, возникающими в ходе поединка, а при совершенствовании защит оружием также и моментным характеристикам их выполнения.

В ситуациях без конкретной информации о намерениях противника, противодействующего с неглубоким отступлением, следует применять преднамеренно-экспортные атаки в комбинациях выпад + выпад (скачок и выпад) ударом по маске с вероятностным завершением схватки в зависимости от действий противника.

В ситуациях с глубоко отступающим противником без информации о его конкретных оборонительных намерениях целесообразно выполнять атаки в комбинациях скачок и выпад + выпад с вероятностным завершением.

Выполнение атак с финтами осуществляется только на противника, намеренного защищаться, а подбор приемов нападений (выпад, скачок и выпад) и их комбинаций осуществляется с учетом предполагаемой глубины отступления противника.

В тренировке оборонительных действий целесообразно чередование разнохарактерных средств для избранной ситуации. Например, поочередное использование действий: а) контратака ударом по руке снаружи с глубоким отступлением и обусловленная 4-я защита с ответом ударом по маске; б)

защита с выбором глубоким отступлением и атака на подготовку ударом по маске.

6. Для соревновательных поединков характерно маневренное построение схваток. В связи с этим в тренировочном процессе целесообразно использовать упражнения, в которых моделируются непредсказуемые пространственные и временные параметры действий. Например, ведение поединка на фоне непрерывного маневрирования, на ограниченном поле боя, при частых обоюдных атаках и т.п.

7. Процесс оптимизации средств ведения поединков для каждого спортсмена должен осуществляться с учетом тактической взаимосвязи между действиями при их использовании в соревнованиях. Так, например, многократно применяемые в боях простые атаки сохраняют свою результативность лишь при их параллельном использовании с атаками с финтами, в сочетании с маневром, подготавливающими действиями. Поэтому в тренировке атак целесообразны упражнения, в которых выполнение простых атак и атак с финтами чередуется последовательно в едином комплексе.

В свою очередь, контратаки на начало атаки противника сочетаются с контратаками с отступлением и обобщающими защитами, а действительные атаки чередуются с вызовом, после которого следует удар в контртемпе или защита и ответ.

Подобная методика совершенствования боевых действий направлена одновременно на создание психологических предпосылок, облегчающих принятие решений в условиях боя и применение осваиваемых действий, что в конечном счете ускоряет процесс переноса учебного материала в соревновательные поединки.

### **Целевая точность уколов**

1. В методике точноно-целевого совершенствования рапиристов на этапе начальной специализации целесообразно:

- использовать при многократном повторении упражнений в работе с мишенью преимущественно типовые структуры точноно-целевых движений – уколы, стоя на месте, и уколы с выпадом, выполняемые из

6-й позиции.

Так как взаимосвязь показателей реакции выбора с торможением и результатами укола в мишень указывает на значимость упражнений, формирующих согласованность движений вооруженной руки и ног с учетом изменяющейся ситуации, необходимо:

- использовать применение шага и выпада в качестве основы выполнения точно-целевых движений в упражнениях с мишенью, поскольку для данного возраста характерно интенсивное совершенствование координационных способностей;
- первоначально совершенствовать атаки уколom прямо преимущественно из верхних соединений;
- создавать условия пространственно-временной неопределенности выполнения атак за счет предварительного маневрирования шагами вперед и назад, переменой верхних позиций и соединений, выполнением показа укола;
- избегать боковых и вращательных перемещений туловища при выполнении выпада и укола, что позволит предотвратить возникновение помех от собственных движений.

Дифференцировка мышечных усилий сопряжена с показателями выполнения точностных тестов. Следовательно, оптимизация процесса восприятия положения собственного оружия в стартовой фазе по ходу его доставки к цели и в конечном положении при работе с тренером или с мишенью – важная составляющая тренировки техники владения оружием и соответственно целевой точности укола. В соответствии с этим необходимо:

- фиксировать стартовые положения клинка и туловища перед началом нападения;
- фиксировать конечные положения клинка и туловища в уколе;

Помимо этого следует ограничивать серийное выполнение нападений 3-5 уколами, соблюдая промежутки времени (до 3 и 4 секунд) между попытками нанесения уколов.

В методике точно-целевого совершенствования рапиристов на этапе углубленной тренировки целесообразно:

- совершенствовать уколы с ближней дистанции, преимущественно чередуя исходные положения оружия (6-я, 4-я, 7-я, 8-я позиции), при серийных переменах позиций, из положения короткого выпада;
- увеличить объемы применения нападений в мишень с шагом и выпадом до 25-30% при сохранении преимущественного положения уколов с выпадом;
- регулярно использовать упражнения с пространственной и временной неопределенностью действий (нанесения уколов в заданный сектор на фоне непрерывного маневрирования шагами вперед и назад, в отступающего и сближающегося партнера или тренера);
- использовать условия вероятностного прогнозирования (уколы в открывающийся сектор партнера или тренера, уколы в обозначенный сектор мишени по сигналу);
- серийно выполнять упражнения с точностными заданиями, объединяя в среднем 8-10 попыток;
- сократить промежутки времени между попытками нанесения уколов до 2 и 3 секунд.

Значимая корреляция между показателями точности укола и чувства времени появляется только на этапе углубленной тренировки. Следовательно, масштабное совершенствование данного специализированного чувства должно проецироваться на учебнотренировочные группы 15-16-летних фехтовальщиков, которые к этому времени достаточно прочно освоили навыки применения главных разновидностей действий в соревновательных поединках. В этом случае чувство времени может стать средством самоконтроля скорости, ритма, амплитуды движения оружием при сопряженном совершенствовании приемов и целевой точности укола, особенно в условиях дефицита времени.

В методике точно-целевого совершенствования рапиристов на этапе спортивного совершенствования целесообразно:

- использовать в упражнениях с мишенью преимущественно комбинации действий, состоящие из серий нападений с различной глубиной, а также сочетания приемов, имитирующих разновидности атак (основных, повторных, ответных), ответы и контрответы, ремизы;

- совершенствовать нанесение уколов после имитации конкретных защит и защитных комбинаций;
- включать в упражнения уколы с полуповоротом туловища с ближней дистанции, с выведением гарды вверх над маской, вправо и влево за проекцию туловища спортсмена;
- выполнять серии атак при произвольном чередовании спортсменом игровых движений оружием, подготавливающих батманов, захватов, равнонаправленного маневрирования;
- постоянно использовать в технико-тактической подготовке уколы в ситуациях применения партнером или тренером встречных нападений (запаздывающих контратак и ремизов), батманов и захватов, неожиданных перемещений вперед, назад, вверх, вниз, поворотов туловищем.

Совмещение педагогических задач технико-тактического совершенствования и повышение уровня точности уколов первоначально направляется на:

- стабилизацию структуры специализированных движений оружием на укол, достижение прямолинейности и непрерывности перемещений клинка и вооруженной руки, сохранение типового положения гарды в момент нанесения укола (предплечье частично супинировано, изгиб клинка направлен небольшой дугой вверх-вправо);
- совершенствование типовых положений частей тела фехтовальщика в выпаде (прямой угол сгибания впереди стоящей ноги в коленном суставе в конечный момент, синхронность толчковых и маховых движений, устойчивое положение стопы сзади стоящей ноги, выпрямленность за спиной невооруженной руки ладонью вверх);
- повышение уровня техники управления клинком (уменьшение амплитуды переводов и переносов, серий переводов, выполнения защит (прямых и круговых) и колебательных движений клинком на фоне выпрямленной вооруженной руки).

2. Повышение силы мышц кисти и пальцев вооруженной руки осуществляется за счет многократного повторения серий движений клинком,

комбинаций приемов со значительным количеством манипуляций клинком, выполнения уколов после имитации защит и ответов. Реализации данной педагогической задачи служит и применение в тренировках многократных схваток, основанных на защитах с ответом и контрзащитах с контрответом. Эти упражнения должны также включать чередование прямых и круговых защит (контрзащит) с обязательным контролем за уровнем напряжения мышц плеча и шеи.

3. Специализация проявлений анализаторных систем фехтовальщиков, тесно связанная с повышением точностных показателей, осуществляется в процессе технико-тактического совершенствования. Построение упражнений в этом случае должно предусматривать:

- выбор между альтернативными действиями;
- переключения по ходу нападений для парирования контратаки и нанесения ответа, выполнения повторной атаки, отступления или завершения схваток контрзащитой с контрответом (ремизом);
- предвосхищение дистанции до противника для укорочения или удлинения параметров атак;
- отсутствие реагирования на ложные движения противника или тренера оружием и его передвижения.

4. Установки на целевую точность уколов, решаемые в процессе тренировочных боев, включают обязательное чередование уколов в различные секторы поражаемой поверхности, достижение спортсменами определенных объемов применения нападений в верхний наружный сектор, плечо, нижний сектор, бок, спину, нанесение повторных уколов в условиях ближнего боя и после неудавшихся атак и ответов.

5. Специальные упражнения на повышение точности уколов в небольших объемах имеет смысл применять практически в каждой тренировке, особенно в первой половине подготовительного периода. При этом вначале занятий более продуктивны малые серии уколов с установками на технику выполнения приемов, быстроту и качество нанесения уколов. Паузы между попытками выполнения точно-целевых движений, а также промежутки времени на подготовку между сериями нападений следует увеличить. В основную же часть

тренировки включается многократное повторение специальных упражнений с вероятностными характеристиками.

Во второй половине подготовительного периода осуществляется основное совершенствование точности уколов, а небольшие объемы специальных упражнений на точность с включением внешних помех и других условий, моделирующих соревновательную деятельность, целесообразны в микроцикле, предшествующем предсоревновательному. В свою очередь, в предсоревновательном микроцикле тренировки на точность нецелесообразны.

6. Показатели целевой точности в годичных циклах, оцениваемые по качеству выполнения специальных упражнений для фехтовальщиков 14 лет, но особенно для спортсменов 16-18 лет, выполняют диагностические функции. Они позволяют характеризовать уровень овладения техникой приемов нападения, процесс адаптации занимающихся к специальным нагрузкам. Постепенно структура упражнений должна усложняться, приближая условия их выполнения к соревновательным. В индивидуальные уроки и парные упражнения включаются ситуации с пространственной и временной неопределенностью, внешние помехи. Таким образом, тренер получает возможность оценивать переносимость нагрузок спортсменами по динамике ошибок в точностных заданиях, сопоставляя показатели нанесения уколов в начале и в конце тренировки. Это дает возможность контролировать и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс, дозировать нагрузки, диагностировать уровень специальной подготовленности фехтовальщиков, динамику технико-тактического совершенствования.

### **Техническая подготовка и специализация двигательных качеств**

Важными компонентами тренировочного процесса юных фехтовальщиков должны быть параллельное совершенствование техники (особенно приемов передвижений) и специализация двигательных качеств, позволяющие трансформировать накопленные сдвиги в общей тренированности на действия в фехтовальных поединках.

1. Специализацию быстроты движений следует проводить в начале тренировочного занятия на основе серийного (3-5 серий по 5-8 попыток

выполнения приемов передвижений), а также используя выпад, скачок и выпад, "стрелу", комбинации приемов нападения и маневрирования. Рекомендуется также эстафетный бег в фехтовальной стойке вперед (назад), серии укола в мишень с выпадом по сигналу тренера в условиях соревнования "кто раньше", а также установки на максимальную быстроту выполнения приемов нападения и их комбинаций в индивидуальных уроках и упражнениях с партнером.

2. Специализацию скоростно-силовых качеств необходимо осуществлять в процессе работы над техникой передвижений, используя для этого:

- маневрирование в парах, "бои с тенью" высокой интенсивностью (1-2 мин) с установкой на самостоятельное выполнение 10-15 приемов нападения – выпад, шаг (скачок) и выпад и т. п.;
- повторное выполнение серий приемов передвижений и их комбинаций – шаг вперед (назад) и выпад + скачок и т.п.;
- серийное или поточное выполнение уколов в мишень с выпадом, шагом (скачком) вперед (назад) и выпадом максимальной глубины с немедленным закрытием в фехтовальную стойку.

В индивидуальных уроках возможны установки на применение основных, повторных и ответных атак при варьировании тренером дистанции.

3. Специализация ловкости, которую необходимо начинать при условии достаточно прочного освоения спортсменами основных форм движений оружием и передвижений, имеет в фехтовании существенные особенности, а также взаимосвязана с уровнем квалификации спортсменов.

Групповые уроки с начинающими фехтовальщиками должны включать:

- непривычные исходные положения и условия выполнения специализированных движений;
- передвижения в левосторонней (правосторонней) стойке и с закрытыми глазами по прямой линии;
- упражнения на точность уколов в мишень (электромишень) ;
- выполнение атак с выбором сектора и атак с различных дистанций (по сигналу тренера и самостоятельно), повторных уколов в мишень с ближней дистанции.

Индивидуальные уроки и парные упражнения (в группах учебно-тренировочных и группах спортивного совершенствования) должны включать:

- непривычные исходные положения при выполнении действий (из приседа, нижних позиций оружия, из положения выпада и т. п.);
- варьирование пространственно-временными параметрами движений в ходе нападений при изменении моментной и дистанционной неопределенности ситуации;
- помехи, затрудняющие достижение точности уколов, выбора момента начала действий, создаваемые тренером на основе применения "игры оружием" и уклонений.

Для специализации выносливости рекомендуется выполнение в больших объемах или с высокой интенсивностью прочно усвоенных типовых движений, среди которых:

- а) в групповых уроках маневрирование (2-5 мин), включающее имитации атак, защит, контратак, глубоких отступлений, серийное выполнение приемов передвижений и их комбинаций (выпад, шаг и выпад, скачок и выпад, выпад + выпад, "стрела" и т.п.);
- б) в индивидуальных уроках – длительные и короткие схватки, выполняемые с высокой интенсивностью или на фоне утомления, увеличение продолжительности серий движений и укорочение интервала отдыха, широкое использование метода сопряженных воздействий;
- в) в боевой практике – увеличение объемов вольных боев и боев по заданию, выполнение серии поединков с постоянным соперником, боев на 8-15 уколов.

4. Самостоятельное значение имеют упражнения на расслабление мышц и повышение уровня подвижности в суставах, расширение амплитуды движений руками и ногами, создающие благоприятные условия для освоения специализированных положений и движений.

Таким образом, специализация отдельных двигательных способностей проходит в течение всей многолетней подготовки юных фехтовальщиков. А рациональная методика тренировки служит прежде всего обоснованному и педагогически оправданному перемещению доминанты тренировочных воздействий с одной группы качеств на другую соответственно целям, задачам и особенностям возрастных этапов подготовки юных фехтовальщиков.

## Приложения

### Приложение 1

Корреляция результативности атак с двигательными, психофизиологическими, личностными и антропометрическими показателями

Коррелируемые показатели	Рапира м.			Рапира д.			Сабля			Шпага		
	НС	УТ	СС	НС	УТ	СС	НС	УТ	СС	НС	УТ	СС
Сила мышц кисти	608	697	321	336						594		
Скоростно-силовые качества	525	647	439	607	525	418	618	585	429	423	649	432
Координационные способности		438	342	-518	-487	-342	-594	-495	-321		-427	-393
Длина тела спортсмена		322	549		523	619					501	334
Теппинг-тест		846	365	312								
Простая реакция	-672	-553	-407	776	-694	-377	-515	-592	-427			-439
Реакция выбора из 2 альтернатив	-387	423		-424	-409				-531			
Дифференцировочная реакция	-483	-383	-509	-383	-361	-312		-409	-551			-534
Количество ошибочных реагирований		-567				-521						
Перцептивная антиципация	591	674	682	366	421		539	535	563			629
Вероятностное прогнозирование		-459	-399			-419		-514	-576		-671	652
Восторженность		608									554	
Боязливая неуверенность		627						838				
Эмоциональная устойчивость		341			498	679						464
Доминантность			369		596	618		764	682			
Возбудимость											659	

Примечание: Здесь и в остальных таблицах запятые и нули опущены.

## Приложение 2

Корреляция результативности ответов с двигательными,  
психофизиологическими, личностными и антропометрическими показателями

Коррелируемые показатели	Рапира м.		Рапира д.			Сабля		Шпага	
	УТ	СС	НС	УТ	СС	УТ	СС	УТ	СС
Сила мышц кисти	347	329		432	691				
Скоростно-силовые качества	316		-380						
Координационные способности	-429	-359	-310	-371		-337			
Длина тела спортсмена			365					513	491
Простая реакция	-424	-386		-360		-558	-501		
Реакция выбора из 2 альтернатив					-363	-504	-523	-452	-584
Дифференцировочная реакция	-321	-488		-456	-600	-418	-488		
Количество ошибочных реагирований	-558		-406						
Перцептивная антиципация	681	675			553	515	617	728	735
Вероятностное прогнозирование		-424		452	-352	-570	-589		-650
Личностная трезвость, серьезность	736				527		651		
Доминантность	703	505	482	661					352
Личностная самостоятельность	672	344				651			
Эмоциональная устойчивость		537		397					497
Непосредственность	-509	-327			-575				

### Приложение 3

Корреляция результативности контратак с двигательными,  
психофизиологическими, личностными и антропометрическими показателями

Коррелируемые показатели	Рапира м			Рапира д.			Сабля			Шпага	
	НС	УТ	СС	НС	УТ	СС	НС	УТ	СС	УТ	СС
Сила мышц кисти	458										
Скоростно-силовые качества	400			333			488				
Координационные способности	-620	-517		-433	-392	-339	-495	418		-518	-427
Длина тела спортсмена	357			352			593 387				
Простая реакция	497	-503	-382	-401	-422		-574	-609	-625	-561	-458
Реакция выбора из 2 альтернатив											
Дифференцировочная реакция							-495 -497				
Количество ошибочных реагирований	-605										
Перцептивная антиципация	722	712		300			522	573		479	
Вероятностное прогнозирование	-325	-570		-635			-424	-571		-730	-746
Личностная трезвость, серьезность	780			573			634	352			
Личностная недоверчивость	715			355							
Боязливая неуверенность	-740										
Эмоциональная устойчивость				602							
Доминантность										431	
Импульсивность				435						500	

Примечание: НС - возрастной этап начальной специализации

УТ – возрастной этап углубленной тренировки

СС – возрастной этап спортивного совершенствования

## Библиографический список литературы

1. Аграновский, М. А. Фехтование на эспадронах: рук. для фехтовальных секций / М. А. Аграновский. – 2-е изд. – Харьков : Прогресс, 1939. – 88 с.
2. Ажицкий, Ю. А., Варганов, Ю. В. Оперативная запись боевых действий фехтовальщика и анализ ее эффективности: метод. указания для студентов / Ю. А. Ажицкий, Ю. В. Варганов, – Л. : ГДОИФК, 1977. – 23 с.
3. Алексеенко, В. А. Исследование двигательных реакций у фехтовальщиков в процессе тренировки и обоснование подбора специальных упражнений для контроля за их совершенствованием : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Алексеенко. – М., 1970. – 23 с.
4. Альтман, Э. Н. Мовшович, А. Д. Родионов, А. В. К методике исследования специфических реакций фехтовальщиков / Э. Н. Альтман, А. Д. Мовшович, А. В. Родионов : материалы Всерос. метод. конф. – Л., 1969. – С. 110-111.
5. Андриевский, В. А. Методика обучения и пути совершенствования спортивного мастерства фехтовальщиков : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Андриевский. – М., 1953. – 15 с.
6. Андриевский, В. А. Фехтование на шпагах / В. А. Андриевский // Теория и практика физической культуры. – 1947. – Вып. 5. – С. 201-209.
7. Андриевский, В. А. Сайчук, А. В. Изуцкивер, Э. М. Фехтование : учеб. пособие для тренеров / В. А. Андриевский, А. В. Сайчук, Э. М. Изуцкивер. – М. : Физкультура и спорт, 1964. – 56 с.
8. Андриюшихин, И. Ф. Влияние психологических свойств личности на результативность юных спортсменов / И. Ф. Андриюшихин // Совершенствование мастерства юных спортсменов. – Алма-Ата : Казахский ИФК, 1984. – С. 73-78.
9. Андриюшихин, И. Ф. О роли взаимосвязи свойств личности и эффективности деятельности в процессе отбора в спортивных играх / И. Ф. Андриюшихин // Система подготовки юных спортсменов. – Алма-Ата : Казахский ИФК, 1985. – С. 18-25.
10. Аркадьев, В. А., Хозиков, Ю. Т. Фехтование / В. А. Аркадьев, Ю. Т. Хозиков // Индивидуальный урок. – М.: Советская Россия, 1962. – 183 с.
11. Аркадьев, В. А. Тактика в фехтовании / В. А. Аркадьев. – М. :

Физкультура и спорт, 1969. – 181 с.

12. Аркадьев, В. А. Советская школа фехтования / В. А. Аркадьев // Фехтование. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – С. 5-21.

13. Бакулин, М. Е. Соревновательная деятельность и критерии технико-тактического мастерства в структуре подготовки юных фехтовальщиков на шпагах учебно-тренировочных групп ДЮСШ : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Е. Бакулин. – М., 1988. – 19 с.

14. Баландин, В. И. Блудов, Ю. М. Плахтиенко, В. А. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 189 с.

15. Белиц-Гейман, С. П. Тенденции развития соревновательной деятельности в теннисе : науч.-метод. письмо № 1 / С. П. Белиц-Гейман. – М. : ГЦОЛИФК, 1979. – С. 29-36.

16. Беляков, Б. И. Исследование точности двигательных реакций и методов их совершенствования у фехтовальщиков : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б. И. Беляков. – М., 1964. – 27 с.

17. Битехтина, Л. Д. Тышлер, Д. А. Дашкевич, О. Д. Психологические аспекты боевой деятельности фехтовальщиков / Л. Д. Битехтина, Д. А. Тышлер, О. Д. Дашкевич // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 5. – С. 8-12.

18. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 167 с.

19. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 141 с.

20. Бойченко, С. Д. Помехоустойчивость точностных движений и возможные пути ее повышения в процессе спортивной тренировки (экспериментальные исследования по материалам фехтования) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Д. Бойченко. – М., 1980. – 20 с.

21. Бойченко, С. Д. Коганов, В. Я. Кащук, В. Г. Координационные способности и техническая подготовленность фехтовальщика // С. Д. Бойченко, В. Я. Коганов, В. Г. Кащук // Фехтование. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 53-56.

22. Бойченко, С. Д. Тышлер, Д. А. Методика тактической подготовки

фехтовальщиков / С. Д. Бойченко, Д. А. Тышлер. – Минск : Вышэйш. шк., 1983. – 168 с.

23. Бойченко, С. Д. Коганов, В. Я. Анализ компонентов управления точностными двигательными актами / С. Д. Бойченко, В. Я. Коганов // Фехтование. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 36-39.

24. Булочко, К. Т. Фехтование : учебник для ин-тов физ. культуры / К. Т. Булочко. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 430 с.

25. Бусол, В. А. К вопросу о ведущих способностях фехтовальщиков / В. А. Бусол // Тез. юбилейной республик. науч.-метод. конф., посвященной 30-летию спортивного фехтования в Армении. – Ереван: Армянский ИФК, 1975. – С. 13-15.

26. Бусол, В. А. Экспериментальное обоснование направленности средств и методов физической подготовки юных фехтовальщиков на этапе начальной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Бусол. – М., 1976. – 22 с.

27. Варганов, Ю. В. Фехтование на шпагах : указание к практ. занятиям по курсу «Фехтование» / Ю. В. Варганов. – Л.: ГДОИФК. 1969. – 98с.

28. Верошанский, Ю. В. Закономерности становления спортивного мастерства / Ю. В. Верошанский // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 2. – С. 18-22.

29. Возрастные особенности физической подготовленности юных фехтовальщиков / А. Д. Мовшович [и др.] – Ташкент : Узб. ГИФК, 1988. – 25 с.

30. Войтов, В. Г. Мовшович, А. Д. Спортивный результат, как критерий прогнозирования высшего спортивного мастерства в фехтовании / В. Г. Войтов, А. Д. Мовшович // Прогнозирование спортивных результатов в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов: тез. докл. 2-й Всесоюз. конф. – М. : 1983. – С. 43-44.

31. Войтов, В. Г. Мовшович, А. Д. Волевые качества юных фехтовальщиков как предпосылки успешности соревновательной деятельности / В. Г. Войтов, А. Д. Мовшович // Теория и практика физической культуры. – М. : 1984. – № 6. – С. 27-29.

32. Войтов, В. Г. Павлов, А. М. Мовшович, А. Д. Состав и структура тактических разновидностей атак, применяемых в ситуациях с различным уровнем неожиданности в фехтовании на рапирах / В. Г. Войтов, А. М. Павлов,

- А. Д. Мовшович // Теория и практика физической культуры. – М. : – 1988. – № 9. – С. 34-36.
33. Гавад, С. Исследование возрастной динамики морфофункциональных показателей физического развития фехтовальщиков для отбора и оценки направленности тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Гавад. – М. : 1979. – 20 с.
34. Глебов, А. Р. Исследование временных параметров некоторых боевых действий фехтовальщиков / А. Р. Глебов // Материалы XI конференции молодых ученых ГЦОЛИФК. – М. : ГЦОЛИФК, 1968. – С. 78-79.
35. Голомазов, С. В. Чирва, Б. Н. Футбол / С. В. Голомазов, Б. Н. Чирва // Тренировка точности юных спортсменов. – М. : РГАФК, 1994. – 81 с.
36. Голомазов, С. В. Зацюрский, В. М. Точность двигательных действий: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры – М. : ГЦОЛИФК, 1979. – 44 с.
37. Гришанин, А. В. Использование игровых и соревновательных упражнений в учебно-тренировочном процессе юных фехтовальщиков / А. В. Гришанин // Фехтование. – Вып. 2. – М. : ЦНИИС, 1990. – С. 16-20.
38. Гусева, И. А. Экспериментальное исследование взаимосвязи быстроты и точности уколов у фехтовальщиков : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. А. Гусева. – М. : 1974. – 19 с.
39. Двигательные реагирования и результативность средств единоборства фехтовальщиц на рапирах на этапе начальной специализации / А. Д. Мовшович [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 51-53.
40. Добровольский, В. К. Фехтование / В. К. Добровольский. – М. : Физкультура и спорт, 1936. – 220 с.
41. Еганов, В. Г. Кимейша, Б. А. Взаимосвязь личностных характеристик и показателей технико-тактической подготовленности у юных борцов-самбистов / В. Г. Еганов, Б. А. Кимейша // Совершенствование мастерства юных спортсменов. – Алма-Ата : Казахский ИФК, 1984. – С. 84-87.
42. Железняк, Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю. Д. Железняк. – М. : 1980. – 41 с.
43. Житлов, В. В. Модельные характеристики соревновательной деятельности

- фехтовальщиц / В. В. Житлов // Фехтование. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 38-41.
44. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 181 с.
45. Извекова, Е. К. Возрастное развитие физических качеств как фактор управления многолетней подготовкой спортсменов / Е. К. Извекова // Совершенствование мастерства юных спортсменов. – Алма-Ата : Казахский ИФК, 1984. – С. 112-117.
46. Карпов, В. С. Распределение тренировочных нагрузок и основных упражнений в годичном цикле подготовки юных фехтовальщиков 13-16 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. С. Карпов. – М., 1982. – 18 с.
47. Келлер, В. С. Тышлер, Д. А. Тренировка фехтовальщиков / В. С. Келлер, Д. А. Тышлер. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 182 с.
48. Келлер, В. С. Исследование деятельности спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях: автореф. дис. ... докт. пед. наук / В. С. Келлер. – М., 1975. – 33 с.
49. Келлер, В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев : Здоровье, 1977. – 181 с.
50. Кирильченко, С. Н. Особенности развития быстроты и точности специфических действий у фехтовальщиков подросткового и юношеского возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Кирильченко. – Киев, 1985. – 25 с.
51. Ляшенко, В. П. Сочетание средств и методов технико-тактической подготовки фехтовальщиков-рапиристов учебно-тренировочных групп спортивных школ: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. П. Ляшенко. – М., 1993. – 25 с.
52. Ляшенко, В. П., Мовшович, А. Д., Мякотных, Г. И. Рациональное соотношение средств подготовки юных фехтовальщиков на рапирах 12-14 лет / В. П. Ляшенко, А. Д. Мовшович, Г. И. Мякотных // Фехтование. – М. : ЦНИИС, 1990. – Вып. 3. – С. 12-16.
53. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Л. П. Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 565 с.
54. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. :

Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

55. Тышлер, Д. А. Методологические основы контроля за технико-тактическим мастерством фехтовальщиков / Д. А. Тышлер [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 7 – С. 21-23.

56. Мидлер, М. П., Тышлер, Д. А. Тренировка в фехтовании на рапирах / М. П. Мидлер, Д. А. Тышлер. М. : Физкультура и спорт, 1966. – 195 с.

57. Мидлер, М. П. Тышлер, Д. А. Психологическая подготовка фехтовальщика / М. П. Мидлер, Д. А. Тышлер. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 127 с.

58. Мовшович, А. Д. Особенности вероятностного прогнозирования и выбора решения у фехтовальщиков: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Д. Мовшович. – М., 1972. – 15с.

59. Мовшович, А. Д. Начинающему тренеру / А. Д. Мовшович. – М. : Академический проект, 2011. – 100 с.

60. Набатникова, М. Я. Основные положения системы подготовки юных спортсменов / М. Я. Набатникова // Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 22-41.

61. Овчинникова, И. М. Управление соревновательной деятельностью квалифицированных фехтовальщиц с учетом эмоционально-волевых особенностей личности и темперамента : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. М. Овчинникова. – М., 1986. – 22 с.

62. Тышлер, Д. А. Особенности взаимосвязей отдельных факторов соревновательной деятельности рапиристов / Д. А. Тышлер [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 7. – С.8-10.

63. Поляков, А. М. Техничко-тактическая подготовка фехтовальщиц на рапирах на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. М. Поляков. – М., 1990. – 22 с.

64. Пономарев, А. Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика / А. Н. Пономарев. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.

65. Пономарев, А. Н. Специализированные упражнения в групповом уроке по фехтованию / А. Н. Пономарев // Фехтование. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С.41-62.

66. Пономарев, А. Н. Фехтование: от новичка до мастера / А. Н. Пономарев. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 143 с.

67. Пономарев, А. Н. Взаимокоординация частей тела в основной атаке фехтовальщика / А. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 12. – С. 10.
68. Тышлер, Д. А. Психологическая обусловленность успешности соревновательной деятельности юных фехтовальщиков на саблях / Д. А. Тышлер и др. // Фехтование. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 21-22.
69. Рамзи эль Танбули. Возрастная динамика двигательных качеств в структуре многолетней тренировки юных фехтовальщиков: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1988. – 19 с.
70. Рафикова, А. Р. Методика совершенствования точности уколов у юных фехтовальщиц: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Р. Рафикова. – М., 1990. – 20 с.
71. Ренский, П. А. Современная система фехтования на саблях : метод. рекомендации / сост. П. А. Ренский. – Ташкент : Гос.комитет по ФК и спорту Узбекской ССР, 1991. – 18 с.
72. Родионов, А. В. Психология спортивного поединка / А. В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 126 с.
73. Родионов, А. В. Спортсмен прогнозирует решение / А. В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 72 с.
74. Родионов, А. В. Психодиагностика спортивных способностей / А. В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.
75. Рыжкова, Л. Г. Техничко-тактическая подготовка юных фехтовальщико-рапиристов на этапе углубленной тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1988. – 23 с.
76. Семенихина, Н. Е. Исследование дифференцировочных реакций у фехтовальщиков и методика их воспитания на начальном этапе подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. Е. Семенихина. – М., 1975. – 30 с.
77. Сладков, Э. Д. К проблеме исследования критериев оценок технического мастерства фехтовальщиков / Э. Д. Сладков // Тезисы юбилейной республиканской научно-методической конференции, посвященной 30-летию спортивного фехтования в Армении. – Ереван : Арм. Спорткомитет, 1975. – С. 48-49.
78. Сладков, Э. Д., Весненко, О. Г. Метод исследования скорости двигательных реакций фехтовальщико-шпажистов / Э. Д. Сладков,

О. Г. Весненко // Теория и практика физической культуры. – 1962. – № 7. – С. 65-66.

79. Сладков, Э. Д. Исследование пространственных, временных и динамических характеристик движений в фехтовании на шпагах и методов их совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Э. Д. Сладков. – М. : 1967. – 24 с.

80. Тихомирова, Е. А. Двигательные особенности и технико-тактическая подготовка юных фехтовальщиков на рапирах групп начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Тихомирова. – М. : 1995 – 20с.

81. Турецкий, Б. В. Обучение фехтованию / Б. В. Турецкий. – М. : Академический проект. – 2007. – 430 с.

82. Тышлер, Г. Д. Мовшович, А. Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Г. Д. Тышлер, А. Д. Мовшович. – М. : Академический проект – 2008. – 157 с.

83. Тышлер, Д. А. Теоретические основы анализа действий в поединках фехтовальщиков / Д. А. Тышлер // Фехтование. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 28-33.

84. Тышлер, Д. А. Войтов, В. Г. Мовшович, А. Д. Последовательность освоения боевых действий и специализированных тактических умений в фехтовании на саблях / Д. А. Тышлер, В. Г. Войтов В, А. Д. Мовшович // Фехтование. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 8-10.

85. Тышлер, Д. А. Войтов, В. Г. Мовшович, А. Д. Методика технико-тактического совершенствования юных фехтовальщиков на саблях (этап углубленной тренировки) / Д. А. Тышлер, В. Г. Войтов В, А. Д. Мовшович // Фехтование. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 19-22.

86. Тышлер, Д. А. Мовшович, А. Д. Бочарникова, Л. Г. Критерии оценки технико-тактического мастерства в фехтовании на рапирах / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович, Л. Г. Бочарникова // Фехтование. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 34-36.

87. Тышлер, Д. А. Мовшович, А. Д. Тышлер, Г. Д. Многолетняя тренировка фехтовальщиков / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович, Г. Д. Тышлер. – М. : Деловая лига, 2002. – 254 с.

88. Фехтование : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Д. А.Тышлера. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 328 с.

89. Czarkowski Z. Procesy psychiczne w treningu i w walce szermierczej // Taktyka i psychologia w szermierczej. – Katowice, 1984. – Str. 63-82.
90. Czarkowski Z. Taktyka i psychologia w szermierce. – Katowice: Akademia wychowania fizycznego w Katowicach. 1984. – 253 str.
91. Czarkowski Z. Trening Szermierza Wybrane Zagadnienia. – Cz.1. – Katowice, 1988. – 190 str.
92. Kerstenhan K. Floretterminologie - Florettechnik - Florettmethodik und Taktische Hinweise // Florettfechten. Berlin: Sportverlag, 1967. – Str.33-259.
93. Martincic A. Kevey und Seine Fechtschule. – Gzaz, Sportin, 1993. – 143 str.