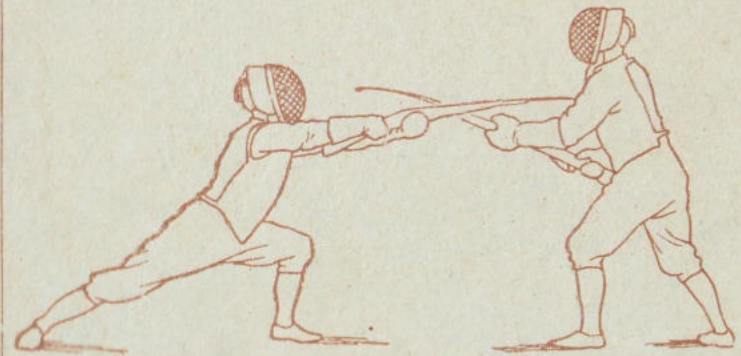


КРАСНОЗНАМЕННЫЙ ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ и СПОРТА имени В. И. ЛЕНИНА

А. П. Варакин, В. В. Вышпольский, А. Л. Жебрыков,
В. М. Кулешов, Ю. К. Мордовин, И. М. Тарасов,
К. П. Туманов, С. Е. Фельдман

Фехтование



ЛЕНИНГРАД
1955

КРАСНОЗНАМЕННЫЙ ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ и СПОРТА имени В. И. ЛЕНИНА

*А. П. Варакин, В. В. Вышпольский, А. Л. Жебряков,
В. М. Кулешов, Ю. К. Мордовин, И. М. Тарасов,
К. П. Туманов, С. Е. Фельдман*

ФЕХТОВАНИЕ

Одобен Советом Института в качестве учебника
для слушателей

Под редакцией А. П. Варакина и В. М. Кулешова

ЛЕНИНГРАД
1955

В составлении учебника принимали участие
Л. С. Кротов и Б. М. Шведов

Литературный редактор В. И. Кривошеина.
Корректор Л. Я. Калмыкова.

Г-263039. Сдано в набор 15.4.55 г. Подписано к печати 7.6.55 г.
Заказ 250. Авт. объем 8.8 листа. Печ. объем 12 л. Бумага 60×92¹/₁₆

Типография Краснознаменного военного института физической культуры
и спорта имени В. И. Ленина.

ОТ АВТОРОВ

В учебнике излагается техника приемов фехтования, методика обучения и тренировки, организация спортивной работы по фехтованию в спортивных командах частей, военно-учебных заведений, Домов офицеров Советской Армии и проведение спортивных состязаний.

Учебник предназначен для слушателей Краснознаменного военного института физической культуры и спорта имени В. И. Ленина и написан в соответствии с программой Института по фехтованию. В связи с тем, что в практике спортивной работы в Советской Армии имеют распространение все виды фехтования, в данном учебнике, помимо техники приемов фехтования на карбинах и эспадронах, излагаются также приемы фехтования на рапирах и шпагах, не входящие в программу для слушателей Института. Поэтому учебник может быть использован в качестве пособия для инструкторов и тренеров, ведущих учебно-тренировочную работу в спортивных командах и секциях по всем видам фехтования.

При написании учебника авторы стремились изложить все современные достижения в области техники фехтовального спорта, методики обучения и тренировки на основе обобщения опыта передовых тренеров и лучших спортсменов.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт в СССР, являясь важным средством коммунистического воспитания, имеют своей задачей всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья трудящихся и подготовку их к труду и обороне нашей Родины.

Одним из видов спорта, содействующих всестороннему физическому развитию советских граждан и воспитанию у них ряда ценных физических и волевых качеств, является фехтование.

Фехтование представляет собой бой на спортивном холодном оружии, обусловленный определенными правилами. Сущность этого боя состоит в искусстве наносить своему противнику уколы или удары, не получая их самому. Нанесение таких уколов и ударов, а также защита от них достигаются умелым применением в сложной и быстро меняющейся обстановке спортивного боя специально изучаемых разнообразных приемов нападения и защиты.

Фехтование проводится на карбинах с эластичным штыком, эспадронах, рапирах и шпагах.

* * *

Сущность фехтования как боя на спортивном оружии придает этому виду спорта особый характер. Ведение фехтовального боя связано с постоянным реагированием спортсмена на изменяющиеся условия и представляет собой острую форму спортивного единоборства, в основе которого лежит непрерывное и напряженное волевое взаимодействие противников. Боец-фехтовальщик для достижения победы должен быть готов в любой момент противопоставить техническим и тактическим приемам противника свои технические приемы и тактические замыслы. Фехтовальный бой требует от спортсменов умения быстро ориентироваться во внезапно меняющейся тактической обстановке, большой подвижности, быстроты действий, разнообразия применяемых приемов.

Весь процесс подготовки к фехтовальному бою и особенно состязания характеризуются в связи с этим проявлением у спортсменов интенсивных физических и волевых напряжений, что вызывает значительное повышение функциональной деятельности мышечной системы, органов дыхания, кровообращения и центральной нервной системы. Поэтому фехтование, как и другие виды спорта, содействует разностороннему физическому развитию занимающихся.

Наряду с этим особый характер двигательной деятельности при фехтовании способствует преимущественному развитию ряда ценных физических и волевых качеств.

Фехтование как средство развития быстроты и точности движений. Для успешного выполнения атаки в бою фехтовальщик должен посылать свое оружие с максимальной быстротой по наиболее выгодному кратчайшему пути в ограниченно открытую часть тела противника. При этом часто бывает необходимо в процессе начавшейся атаки внезапно изменить направление движения оружия для того, чтобы в ответ на попытку противника защититься, завершить атаку точным уколом (ударом) в другую открывающуюся часть тела. Трудность подобных движений состоит в том, что они выполняются, как правило, в сочетании с другими движениями (сближением с противником, выпадом, быстрым отходом назад, защитой и т. п.).

При защитах и ответных действиях к точности движений также предъявляются высокие требования. Всякая защита должна завершаться точной постановкой оружия в определенное положение, которое обеспечивает надежное отражение атаки и наиболее выгодные условия для нанесения быстрого и точного ответного укола (удара).

Особенно большие требования к скорости и точности движений предъявляются при выполнении фехтовальщиком в тренировочном уроке или в бою целой серии приемов, включающих атаки, защиты и ответные действия. Поэтому систематическое выполнение таких упражнений в процессе обучения и тренировки по фехтованию способствует значительному развитию глазомера, быстроты и точности движений и действий, что имеет большое значение для ряда военных и производственных специальностей.

Фехтование как средство совершенствования координации движений и ловкости. Фехтовальные действия представляют собой разнообразные сочетания движений вооруженной руки, ног и корпуса. Эти движения ритмичны и характерны своеобразной сложной координацией. При выполнении фехтоваль-

ных приемов и действий движения вооруженной руки и ног совершаются в разных ритмах: движения руки с оружием должны опережать движения ног и корпуса. В процессе обучения и тренировки осуществляется многократное выполнение не только отдельных приемов, но и их многообразных сочетаний, что способствует развитию у занимающихся большой координационной способности и ловкости.

Фехтование как средство развития боевых качеств. Фехтование связано с непрерывным и быстрым реагированием спортсмена на действия противника. Внезапные передвижения противника в бою и разнообразные действия оружием являются теми сигналами, в ответ на которые боец применяет тот или иной наступательный или оборонительный прием.

В процессе обучения и тренировки по фехтованию на каждом занятии осуществляется многократное выполнение приемов в ответ на действия партнера, тренера или противника. При этом методика обучения и тренировки предусматривает постепенное убыстрение этих действий с целью развития быстроты ответных действий фехтовальщика. Поэтому под влиянием занятий фехтованием у занимающихся развивается быстрота ответной двигательной реакции, особенно на зрительные раздражения. По скорости ответных реакций фехтовальщики занимают одно из первых мест среди занимающихся другими видами спорта.

Вследствие обоюдной активности бойцов обстановка в фехтовальном бою изменяется непрерывно и быстро. В каждый момент для бойцов возникают условия, выгодные для применения одних и невыгодные для применения других приемов. Боец-фехтовальщик должен быстро оценивать создающуюся обстановку, чтобы мгновенно применять наиболее выгодные приемы. Весь процесс обучения и тренировки в фехтовании предусматривает непрерывное совершенствование у бойцов этих способностей путем постепенного усложнения условий в применении приемов. В результате этого у занимающихся фехтованием развивается быстрота ориентировки в сложной и быстро меняющейся обстановке, что имеет большое значение для умелых действий воинов любой специальности в боевых условиях.

Для успешного ведения боя фехтовальщик должен не только умело использовать случайно возникший благоприятный момент, но и преднамеренно создавать выгодную для себя тактическую обстановку. Для этого он применяет различные приемы воздействия на противника: захваты его оружия, внезапное изменение дистанции, обманы, вызовы, ложные атаки и т. п. Этими приемами фехтовальщик стремится

вызвать противника на определенные и заранее предполагаемые действия с тем, чтобы решительно применить задуманный и наиболее целесообразный контрприем.

Развитие способностей разгадывать намерения противника, навязывать ему свой план действий, подчинять его своим замыслам составляет неотъемлемую сторону подготовки фехтовальщика. Поэтому тренировочные упражнения в фехтовании, вольные учебные и особенно состязательные бои требуют от спортсменов проявления инициативы, решительности, настойчивости и большого волевого напряжения.

Обучение, тренировка и состязания по фехтованию способствуют развитию этих ценных качеств, необходимых военнослужащим в их боевой учебе и в боевой деятельности.

*

* *

Таким образом, фехтование является одним из ценных видов спорта, содействующих разностороннему физическому развитию занимающихся и воспитанию у них ряда физических и волевых качеств. Поэтому оно пользуется большой популярностью у советской молодежи и имеет широкое распространение в физкультурных организациях. С каждым годом становятся все более массовыми состязания по фехтованию в добровольных физкультурных обществах, в учебных заведениях, городах и республиках. По фехтованию ежегодно проводятся личные и командные состязания на первенство СССР. За последние годы советские фехтовальщики успешно выступали в ряде международных состязаний.

Фехтование как вид спорта, воспитывающий ряд боевых качеств, особой популярностью пользуется среди солдат, матросов, сержантов и офицеров Советской Армии и Военно-Морских Сил. В спортивных командах частей, военно-учебных заведениях, в секциях спортивных клубов Домов офицеров военнослужащие с увлечением занимаются фехтованием, овладевая мастерством спортивного боя на холодном оружии.

Фехтование включается в спартакиады военных округов и Советской Армии. Согласно программам по физическому воспитанию оно преподается в суворовских, нахимовских и подготовительных училищах и включается в спартакиады этих учебных заведений.

Армейские фехтовальщики за последние годы добились известных успехов в повышении своего спортивно-технического мастерства. Важным итогом успехов является выигрыш командой Советской Армии командного первенства СССР по фехтованию в 1953 году. Однако, несмотря на некоторые успехи, перед армейскими фехтовальщиками стоят большие и ответ-

ственные задачи по дальнейшему массовому развитию фехтования в Советской Армии.

В своем постановлении 1948 г. о развитии физической культуры и спорта Центральный Комитет КПСС указал, что главными задачами в области физкультурной работы являются: развертывание массового физкультурного движения в стране, повышение уровня спортивного мастерства и на этой основе — завоевание советскими спортсменами в ближайшие годы мирового первенства по важнейшим видам спорта.

Выполнение задач, поставленных ЦК КПСС, обязывает армейских мастеров спорта, тренеров, инструкторов спорта и судей по фехтованию всемерно развивать этот ценный вид спорта, улучшать качество учебно-тренировочных занятий и организацию спортивных состязаний. Для этого тренеры, инструкторы спорта и судьи должны непрерывно повышать свои знания и навыки в организации спортивной работы по фехтованию, в методике обучения и тренировки и в проведении спортивных состязаний.

Глава I

ОСНОВНЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И СИСТЕМАТИКА ПРИЕМОВ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ТЕРМИНЫ

В фехтовании, в силу некоторых особенностей данного вида спорта, имеется целый ряд условно принятых понятий, определений и терминов. Знание и единое понимание их тренерами, преподавателями, судьями и спортсменами является совершенно необходимым как при обучении и тренировке, так и при проведении состязаний. Несмотря на существенные различия в технике фехтования на карбинах, эспадронах, рапирах и шпагах, основные понятия, определения и термины являются общими для всех видов фехтования.

Строевые приемы — положения и движения с оружием, применяемые при построениях, а также выполняемые фехтовальщиком перед началом боя и после его окончания. К таким приемам относятся строевая стойка, исходное положение, салют.

Строевая стойка — положение фехтовальщика с оружием в строю.

Исходное положение — положение, из которого принимается изготовка к бою.

Салют — приветствие зрителей, судей и противника движением оружия.

Изготовка к бою или боевая стойка — наиболее выгодное положение бойца с оружием для ведения боя, обеспечивающее его готовность в любой момент к боевым действиям.

Поражаемое пространство — часть тела фехтовальщика, в которую разрешается наносить удары и уколы тем или иным видом оружия.

Сектор — часть поражаемого пространства, ограниченная условно проведенными через гарду оружия горизонтальной

и вертикальными линиями. Существуют 4 сектора (рис. 1): правый верхний (3-й), левый верхний (4-й), правый нижний (2-й) и левый нижний (1-й).

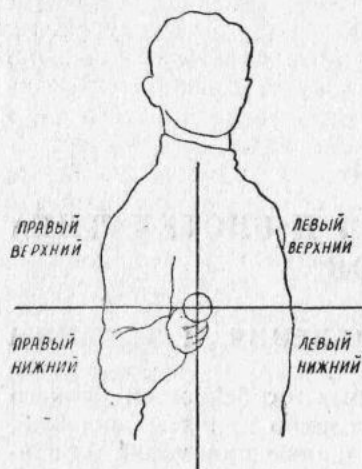


Рис. 1. Сектора поражаемого пространства

Позиция — определенное фиксированное положение вооруженной руки и оружия фехтовальщика по отношению к его корпусу.

Взаимное положение бойцов — положение двух фехтовальщиков (или тренера с обучаемым) по отношению друг к другу при проведении парных упражнений, боя или индивидуального урока. Оно определяется в зависимости от взаимного положения оружия и дистанции. Оружие может находиться в соединении и вне соединения.

Соединение — такое положение, при котором оружие фехтовальщиков находится в соприкосновении. Соединение определяется в соответствии с названием позиции, в которой находится оружие одного из бойцов (шестое,

третье, четвертое соединение или правое, левое соединение). Соединением может владеть тот или другой боец. Владеющий соединением закрыт своим оружием со стороны оружия противника и, следовательно, не может быть поражен прямым уколом (ударом). Не владеющий соединением, наоборот, открыт и может быть поражен прямым уколом (ударом).

Вне соединения — положение, при котором оружие фехтовальщиков, находящихся в той или иной позиции, не соприкасается.

Дистанция — расстояние между бойцами или тренером и обучаемым, находящимися друг против друга в изготовке к бою.

Различают ближнюю, среднюю и дальнюю дистанции. При ближней дистанции боец может поражать противника уколом или ударом без выпада; при средней — с выпадом; при дальней — с шагом вперед и выпадом или атакой с броском.

Темп — минимальный промежуток времени, необходимый для выполнения одного фехтовального движения или действия. Под темпом понимается также степень опережения в нанесении бойцами друг другу уколов (ударов) в бою. Это опере-

жение должно быть таким, которое явственно воспринимается судьями.

Техника — наиболее рациональное выполнение отдельных приемов нападения, защиты, ответных действий и их сочетаний, доведенное до степени навыка. Точность, быстрота, эластичность и правильная согласованность движений вооруженной руки и ног являются основными требованиями к технике приемов фехтования.

Тактика — способ ведения боя, основанный на сознательном применении разнообразных приемов и боевых действий с учетом индивидуальных особенностей противника и направленный на достижение победы над ним. Характерные особенности тактики фехтовального боя заключаются в умении правильно оценить противника, своевременно распознать его намерения, противопоставить им свои решения и действия, искусно подготовить нападение (атаку) или активную оборону и, мгновенно использовав благоприятную обстановку, решительно применить наиболее выгодный прием.

Атака — решительное непрерывное действие с оружием с целью нанесения противнику укола или удара, сопровождаемое обычно наступательным сближением с противником. Атака, выполненная одним (не более) движением оружия, называется простой атакой. Атака, выполненная двумя и более движениями оружия, называется сложной атакой.

Контратака — атака уколом или ударом на наступательные действия противника с задачей опередить его по времени не менее чем на целый темп.

Контратака, выполненная без опережения противника на один темп или произведенная на простую атаку противника без уклонения или защиты от его удара (укола), называется встречной атакой и рассматривается как ошибка, которая влечет за собой зачет укола или удара в пользу атакующего противника.

Повторная атака — атака, выполненная вторично, непосредственно вслед за первой, которая оказалась безрезультатной или была отбита противником без последующих с его стороны ответных действий.

Сдвоенная атака — разновидность повторной атаки. При сдвоенной атаке боец, оставаясь на выпаде, немедленно наносит повторный укол (удар), стремясь поразить противника раньше, чем тот успеет нанести ответный укол (удар).

Ложная атака — атака, имеющая целью вызвать противника на определенное, привычное для него действие (контратаку, защиту и ответ), с тем чтобы, отразив это действие, нанести противнику укол или удар. В фехтовании ложную атаку

принято определять как атаку второго намерения, так как первым намерением атакующего фехтовальщика в этом случае является стремление навязать противнику контратаку или защиту и ответ, а конечным (вторым) намерением — поразить его уколом или ударом после отражения контратаки или ответа.

Защита — отражение укола или удара противника оружием. Защита, выполненная одним (не более) движением оружия, называется простой; двумя и более движениями — сложной.

Ответ — укол или удар, нанесенный немедленно после защиты от атаки противника. Ответы разделяются на простые и сложные.

Простые атаки, защиты и ответы составляют в фехтовании простые действия.

Сложные атаки, защиты и ответы составляют сложные действия.

Фехтовальная схватка или фехтовальная фраза — несколько последовательно и непрерывно выполненных то одним, то другим бойцом атак, защит и ответных действий, завершающихся нанесением одному из них укола (удара) или окончившихся безрезультатно.

Фехтовальный бой — ограниченное определенными правилами спортивное единоборство двух фехтовальщиков, в котором каждый стремится нанести своему противнику уколы (удары), не получая их самому. Бой обычно складывается из совокупности разведывательных, ложных, маскирующих действий и отдельных боевых схваток. Учебный бой может вестись без ограничения времени и количества наносимых уколов. Состязательные бои ведутся до получения одним из бойцов установленного числа уколов — ударов в определенное время.

СИСТЕМАТИКА ПРИЕМОВ

В каждом виде спорта все приемы систематизируются по тем или иным признакам. Знание преподавателями-тренерами принятой систематики дает возможность построить процесс обучения в правильной последовательности и распределить отводимое время на отдельные разделы обучения в соответствии с их содержанием и трудностью.

В основу систематики приемов в фехтовании положены тактико-технические признаки. По этим признакам все многочисленные приемы фехтования систематизируются по следующим группам:

1. Основные положения, передвижения и подготовительные упражнения.
2. Атаки.
3. Защиты.
4. Ответы (схема см. стр. 14).

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основные положения: строевая стойка, исходное положение, подготовка к бою, салют, позиции.

Передвижения: шаг вперед, шаг назад, двойной шаг вперед, двойной шаг назад, скачок назад и скачок вперед.

Подготовительные упражнения: выпад, показ укола, укол с выпадам, удары на эспадронах в различных плоскостях, бросок вперед.

Изучение этих приемов в сочетании с общеразвивающими упражнениями обычно составляет подготовительный раздел в обучении фехтованию.

АТАКИ

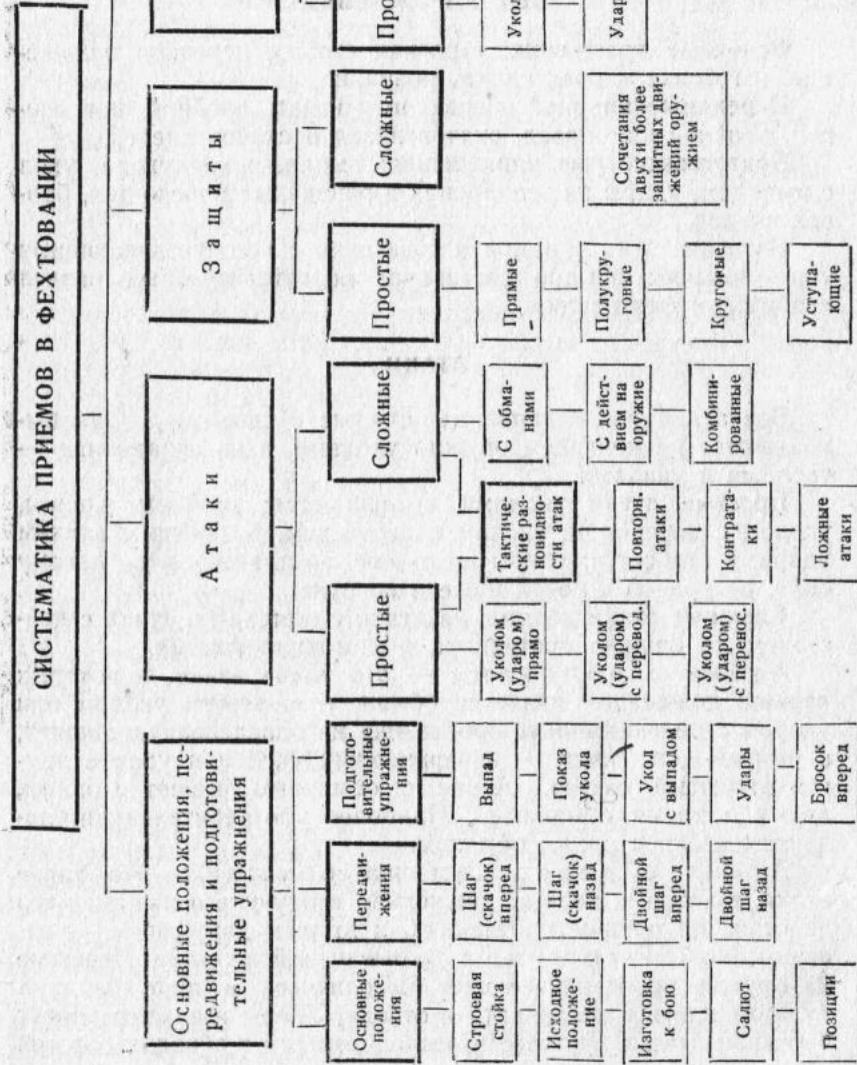
Все атаки разделяются на простые и сложные. Они выполняются на колющем оружии уколами, а на эспадронах — уколами и ударами.

Простые атаки уколами выполняются: прямым уколом, уколом с переводом, уколом с переносом. К простым атакам ударами относятся: удары по голове, по правому и по левому боку, по правой и левой щеке и по руке.

Сложные атаки делятся на атаки с обманами, атаки с действием на оружие противника и комбинированные.

Атаки с обманами — это такие атаки, в которых первым движением является обман, т. е. угроза уколом или ударом с целью вызвать противника на определенную защиту, а вторым движением — завершающий укол или удар в другой открытый сектор. Атаки с обманами бывают с одним, двумя и тремя обманами. Наиболее употребительными являются атаки с одним обманом.

Атаки с действием на оружие — это такие атаки, в которых первым движением атакующего является его действие на оружие противника, а вторым движением — завершающий укол или удар в открывающийся сектор. Действие на оружие противника может выполняться в виде батмана (удара) или в виде захвата и отвода. Удары и захваты могут быть прямыми и круговыми, выполняемыми с обводом оружия противника.



Комбинированные атаки — это атаки, в которых первым движением является действие на оружие противника, вторым — обман, а третьим — завершающий укол (удар). Эти атаки на каждом виде оружия отличаются значительным разнообразием.

Все атаки как простые, так и сложные по своему тактическому назначению могут быть атаками первого намерения, повторными атаками, ложными атаками и контратаками.

ЗАЩИТЫ

Все защиты делятся на простые и сложные.

Простые защиты по характеру движения оружием могут быть прямыми, полукруговыми, круговыми и уступающими.

Сложные защиты представляют собой различные сочетания прямых, полукруговых и круговых защит.

ОТВЕТЫ

Ответы разделяются на простые и сложные.

Простые ответы на колющих видах оружия могут выполняться прямым уколом, уколом с переводом или с переносом. На эспадронах простые ответы выполняются уколами и ударами по голове, правой и левой щеке, правому и левому боку и по руке.

Сложные ответы — ответы с обманом. Они выполняются в тех же сочетаниях, что и в атаках с обманами. Наиболее распространенными сложными ответами являются ответы с одним обманом.

*
*
*

Изложенные в систематике боевые приемы применяются в беспредельно разнообразных сочетаниях и комбинациях. Умелое и вариативное применение их в зависимости от обстановки и действий противника определяет уровень технической и тактической подготовки фехтовальщика.

Глава II

ПРИЕМЫ ФЕХТОВАНИЯ НА КАРАБИНАХ

Фехтование на карабинах среди других видов фехтования является наиболее ценным средством разностороннего физического развития. Оно помогает военнослужащим быстрее и лучше овладевать приемами рукопашного боя и вырабатывает у них навыки и качества, необходимые для успешных действий в рукопашной схватке. Ограниченное поражаемое пространство при фехтовании на карабинах (рис. 2) требует от

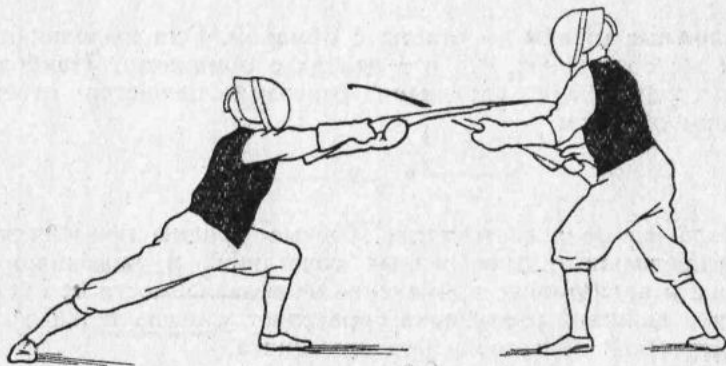


Рис. 2. Поражаемое пространство

фехтовальщиков большой точности в уколах, а продолжительные и быстрые действия с карабином в фехтовальном бою — значительной выносливости и силы.

Фехтование на карабинах является также и наиболее доступным видом фехтования, так как оно может проводиться как на карабинах с эластичным штыком, так и на деревянных макетах карабинов с мягким наконечником, которые могут изготавливаться своими силами в каждом подразделении. В силу этих особенностей фехтование на карабинах имеет ши-

рокое распространение в частях и учебных заведениях Советской Армии. Простейшие формы состязаний в ведении боя на карабинах с мягким наконечником могут также с успехом внедряться в практику учебной и спортивной работы в подразделениях.

ОПИСАНИЕ ОРУЖИЯ

При обучении и проведении состязаний пользуются учебными карабинами с эластичным штыком (рис. 3) или деревянными макетами с мягким наконечником (рис. 4). Общая



Рис. 3. Карабин для фехтования с эластичным штыком



Рис. 4. Макет карабина с мягким наконечником

длина карабина со штыком — 136 см, вес карабина — не менее 2,5 кг. Поверхность карабина — гладкая, без выдающихся металлических частей. В целях увеличения сроков использования оружия, цевье карабина от нижнего ложевого кольца до дульной части следует плотно обмотать тесьмой или изоляционной лентой.

Эластичный штык представляет собой плоский стальной клинок, суживающийся к вершине и заканчивающийся вместо острия предохранительной пуговкой. К нижней широкой части клинка приклепана трубка с продольным и поперечным вырезом для мушки карабина (рис. 5). При помощи трубки штык крепится к карабину. При насаживании штыка следует предварительно отвернуть винт крепления и подогнать трубку так, чтобы штык одевался на ствол лишь с помощью молотка; после чего завернуть винт. Для удобства пользования и в целях предотвращения частых случаев поломки штыка при уколах его рекомендуется несколько выгнуть, придав ему форму, показанную на рисунке 3. Штык должен быть эластичным, не хрупким. Излишне хрупкий штык следует «отпустить».

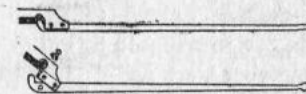


Рис. 5. Эластичный штык

Макет карабина с мягким наконечником изготавливается из деревянной заготовки, которой при обработке придается форма карабина. Вместо штыка на конце макета карабина при помощи тесьмы плотно крепится мягкий наконечник, для изготовления которого используются теннисные мячи, обшиваемые сверху любым мягким материалом. Мягкий наконечник должен иметь диаметр не менее 6 см, общая длина макета —

136 см. Вес макета карабина правилами состязаний не устанавливается.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Строевая стойка с оружием

Строевая стойка принимается при построениях на занятиях и на состязаниях, а также при выходе на поле боя; выполняется в соответствии с требованиями Строевого Устава Вооруженных Сил Союза ССР. При этом фехтовальная маска держится левой рукой на высоте груди (рис. 6).

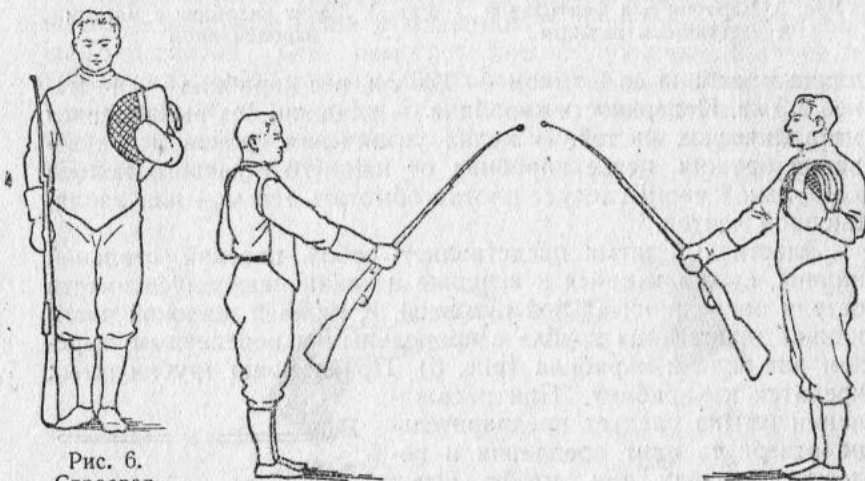


Рис. 6.
Строевая
стойка

Рис. 7. Салют

Салют

Салют производится перед началом боя из строевой стойки. Выполняется поочередным движением правой руки с оружием: в стороны — старшему судье и угловым судьям, вперед — противнику (рис. 7). Движения выполняются с небольшим наклоном карабина в сторону салюта.

Изготовка к бою

Изготовка к бою (боевая стойка) — это наиболее удобное и выгодное положение фехтовальщика для ведения боя.

Для изготовки к бою следует: поворачиваясь вполоборота направо и выставляя на шаг вперед левую ногу, выбросить

правой рукой карабин вперед, подхватив его левой рукой несколько выше нижнего ложевого кольца, а правой за шейку ложи; одновременно с этим присесть, равномерно сгибая ноги (рис. 8).

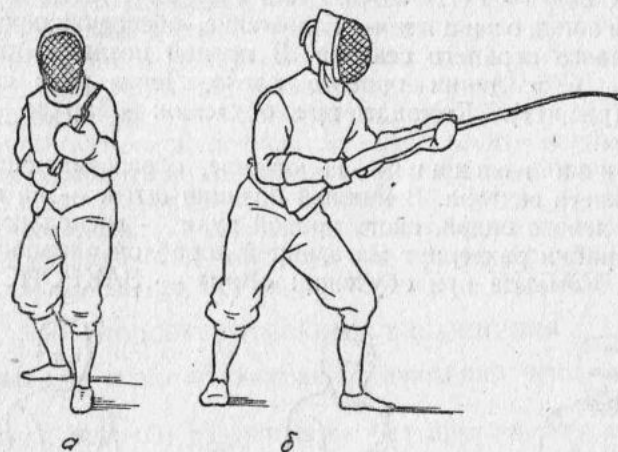


Рис. 8. Изготовка к бою
а) вид спереди; б) вид сбоку

В изготовке к бою кисть правой руки — впереди правого паха; острие штыка — на высоте и против левого плеча; корпус слегка подан вперед, левая рука согнута в локте, предплечье — у карабина. Команда при обучении: «К бою — ГОТОВЬСЯ».



Рис. 9. Положение «Вольно»

Возвращение из изготовки к бою в строевую стойку выполняется в один счет, по команде «К но-ГЕ» или «СТОП», по которой следует левую ногу приставить к правой и, перехватив карабин правой рукой за цевье, взять его к ноге.

По команде «Вольно» из положения изготовки к бою выпрямить обе ноги и опустить карабин вниз на прямые руки (рис. 9).

Позиции

Левая позиция — положение, обеспечивающее защиту левого верхнего сектора. В левой позиции штык — на высоте и в линии левого плеча (рис. 10). Команда при обучении: «К бою — ГОТОВЬСЬ» или «Влево — ЗАКРОЙСЬ».

Правая позиция — положение, обеспечивающее защиту правого верхнего сектора. В правой позиции штык — на высоте и в линии правого плеча. Левая рука согнута в локте (рис. 11). Команда при обучении: «Вправо — ЗАКРОЙСЬ».

Нижняя позиция — положение, обеспечивающее защиту нижнего сектора. В нижней позиции штык — на высоте и против левого бедра, кисть правой руки — несколько выше пояса, карабин развернут магазинной коробкой вправо-вперед (рис. 12). Команда при обучении: «Вниз — ЗАКРОЙСЬ».



Рис. 10. Левая позиция



Рис. 11. Правая позиция



Рис. 12. Нижняя позиция

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ИЗГОТОВКЕ К БОЮ

Передвижения в изготовке к бою применяются с целью занять более выгодное положение для поражения противника или с целью уклонения от его укола.

Шаг вперед — отталкиваясь правой ногой, быстро выставить вперед левую ногу, ставя ее перекатом с пятки на всю ступню и затем немедленно переставить на столько же правую ногу. Команда при обучении: «Шаг — ВПЕРЕД».

Шаг назад — отталкиваясь левой ногой, быстро отставить правую ногу назад и затем немедленно переставить на та-

кое же расстояние левую ногу. Команда при обучении: «Шаг — НАЗАД».

Двойной шаг вперед — переставляя правую ногу вперед, поставить ее впереди левой, после чего быстро выставить левую ногу на шаг вперед от правой. Команда при обучении: «Двойной шаг — ВПЕРЕД».

Двойной шаг назад — переставить левую ногу за правую, а затем отставить правую ногу назад на такое же расстояние. Команда при обучении: «Двойной шаг — НАЗАД».

Скачок вперед — отталкиваясь правой ногой и вынося маховым движением левую ногу, перескочить вперед, приземляясь одновременно на обе ноги и сохраняя положение изгот. к бою. Команда при обучении: «Скачок — ВПЕРЕД».

Скачок назад — резким толчком обеих ног отскочить назад, переставляя при этом ноги так же, как при двойном шаге назад. Команда при обучении: «Скачок — НАЗАД».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выпад — одно из основных движений при выполнении атаки.

Выпад вначале разучивается без оружия, как подготовительное упражнение. Выпад с левой ноги выполняется из положения изгот. к бою резким толчком правой ноги с одновременным посылом корпуса вперед. Левая нога при этом выносится вперед на выпад за счет активного разгибания в коленном суставе и ставится на пол с пятки на всю ступню. В положении выпада правая нога в результате активного толчка полностью выпрямлена, таз опущен, поэтому между бедром и голенью левой ноги, поставленной вертикально, примерно прямой угол (рис. 13 а, б).

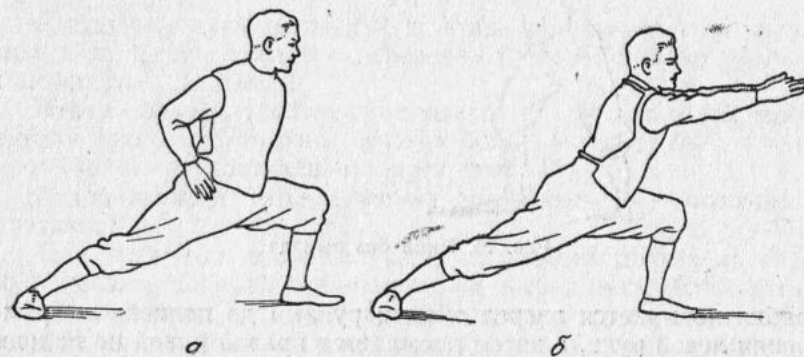


Рис. 13. Выпад
а) руки на бедрах; б) руки в положении укола

Возвращение с выпада в изготовку к бою — сгибая правую ногу и одновременно отталкиваясь левой ногой, переставить ее назад в положение изготовки к бою. При возвращении с выпада вперед, быстро переставляя вперед правую ногу, принять положение изготовки к бою.

Показ укола — из положения изготовки к бою, разгибая левую руку, послать карабин вперед, направляя штык в цель. В положении показа укола левая рука прямая, кисть правой

руки — примерно на высоте пояса, корпус несколько подан вперед (рис. 14). Команда при обучении: «Показать — УКОЛ».

Укол без выпада — из положения показа укола активным движением правой руки быстро послать карабин вперед по ладони левой руки. В положении укола без выпада обе руки прямые, ладонь левой руки — под магазинной коробкой, карабин — в горизонтальном положении примерно на высоте

плеч (рис. 15). Укол без выпада из положения изготовки к бою выполняется слитно, в один счет, при этом вначале ка-



Рис. 14. Показ укола



Рис. 15. Укол без выпада

рабин посылается вперед обеими руками до полного выпрямления левой руки, а затем досылается правой рукой по ладони левой. Команда при обучении: «Без выпада — КОЛИ».

Укол с выпадом — из положения изготовки к бою показать укол, вслед за этим дослать карабин по ладони левой руки и сделать выпад левой ногой. В положении укола карабин — горизонтально, на высоте плеч, обе руки прямые, корпус несколько подан вперед, правая нога полностью выпрямлена (рис. 16). Команда при обучении: «С выпадом —



Рис. 16. Укол с выпадом

КОЛИ». Возвращение с выпада в изготовку к бою производится назад или вперед по командам: «ЗАКРОЙСЬ» или «Вперед — ЗАКРОЙСЬ».

Изученные подготовительные упражнения выполняются на последующих занятиях в разнообразных взаимных сочетаниях, а также с различными способами передвижений как без оружия, так и с оружием.

ПРОСТЫЕ ДЕЙСТВИЯ

ПРОСТЫЕ АТАКИ

К простым атакам относятся: атака прямым уколом (прямой укол); атака уколом с переводом (перевод); атака уколом с переносом (перенос).

Атака прямым уколом применяется в случаях, когда противник открыт со стороны оружия бойца и может быть поражен уколом по кратчайшему пути (рис. 17).

Атака прямым уколом может выполняться с различных дистанций.

Для нанесения прямого укола со средней дистанции следует послать карабин обеими руками вперед, направляя штык по кратчайшему пути в открытый сектор поражаемого пространства противника (т. е. показать укол), и вслед за этим быстро дослать правой рукой карабин в цель с одновременным выпадом левой ногой (рис. 18).

Главное в этом приеме — правильно согласованные движения рук и ног: выпад следует выполнять лишь вслед за выпрямлением левой руки, направляющей штык в цель. Мет-

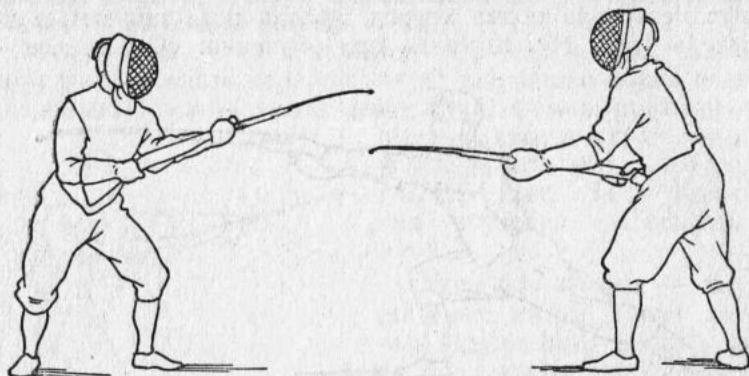


Рис. 17. Выгодное положение для атаки прямым уколом

кость укола зависит от точного направления штыка левой рукой. Быстрота атаки достигается согласованным движением обеих рук и особенно заключительным энергичным посылом

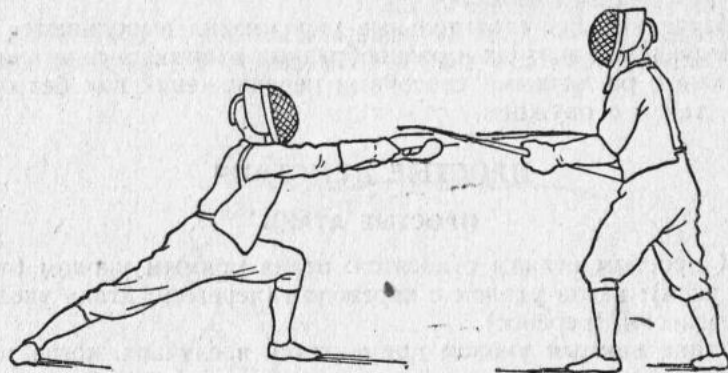


Рис. 18. Атака прямым уколом

кабина правой рукой по ладони левой. Все движение укола с выпадом должно выполняться слитно, в один счет (темп). Команда при обучении: «Прямо — КОЛИ».

Для выполнения атаки с дальней дистанции следует предварительно сделать шаг или скачок вперед. Команда при обучении: «Шаг (скачок) вперед, прямо — КОЛИ».

Атака уколом с переводом применяется в случаях, когда

противник закрыт со стороны оружия бойца, и поразить его можно только после перевода своего оружия снизу на другую сторону от оружия противника. Укол с переводом может применяться как из положения соединения (когда противник владеет соединением или из нейтрального положения), так и из положения вне соединения (на попытку противника захватить соединение).

Наиболее удобным моментом для атаки является такое положение, при котором штык бойца находится несколько ниже, чем штык противника (рис. 19а).

Для нанесения укола с переводом со средней дистанции следует послать карabin штыком вперед и под оружие противника, слегка приподнимая при этом правой рукой приклад (рис. 19б) и полностью выпрямляя левую руку, направить

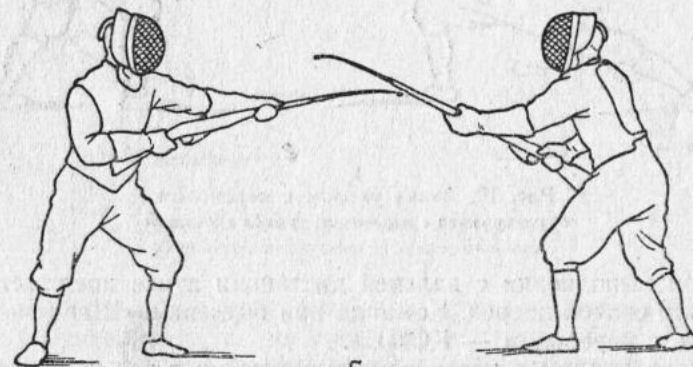
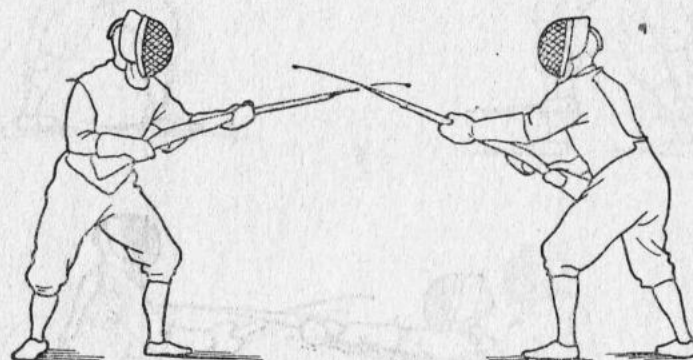
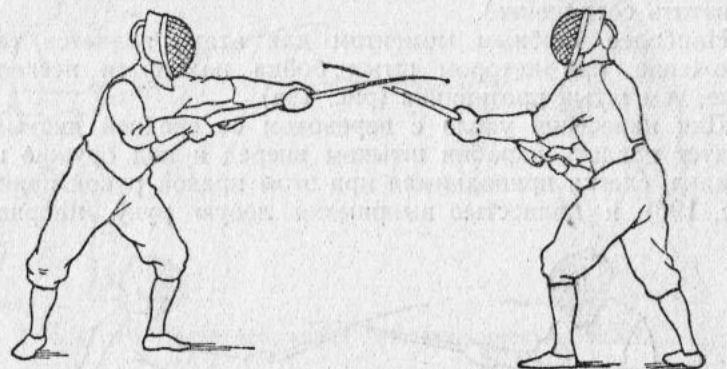
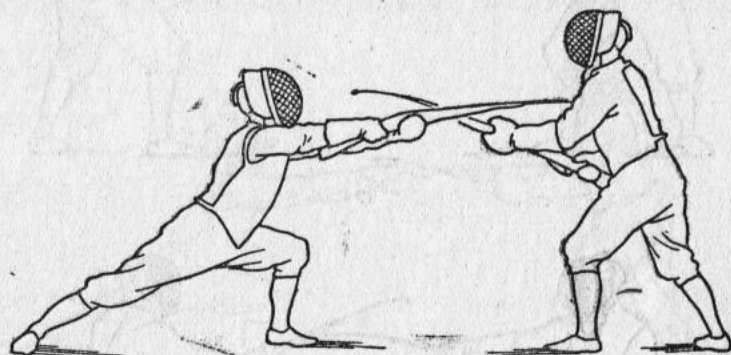


Рис. 19. Атака уколом с переводом
а) исходное положение; б) начало перевода

штык в открытую часть тела противника, т. е. показать перевод (рис. 19 в). Затем, ускоряя движение, дослать правой рукой карабин по ладони левой руки вперед на укол с одновременным выпадом левой ногой (рис. 19 г). Команда при обучении: «С переводом — КОЛИ».



б



г

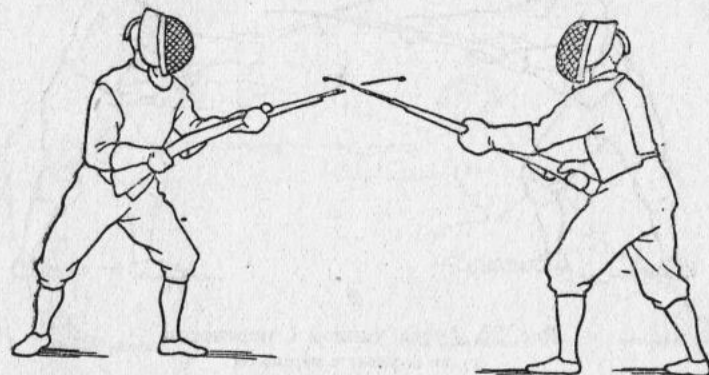
Рис. 19. Атака уколом с переводом
в) показ укола с переводом; г) укол с выпадом

При выполнении с дальней дистанции атаке предшествует шаг или скачок вперед. Команда при обучении: «Шаг (скачок) вперед, с переводом — КОЛИ».

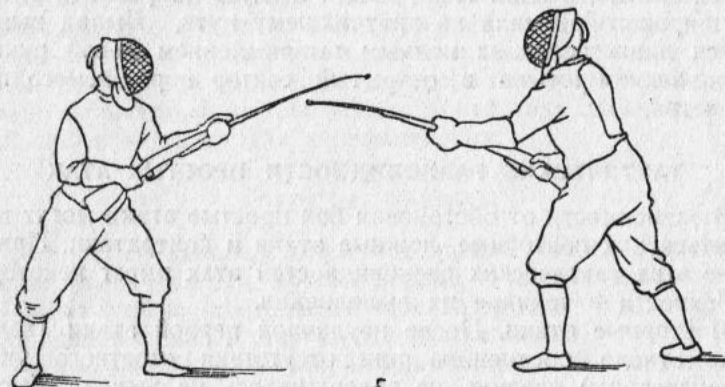
Атака уколом с переносом применяется в тех же случаях, что и укол с переводом. Наиболее удобным и выгодным положением для применения атаки уколом с переносом является

более высокое положение оружия бойца по отношению к оружию противника (рис. 20 а).

Для выполнения атаки со средней дистанции следует, слегка сгибая левую руку в локте и одновременно опуская правой рукой приклад, взять штык несколько на себя (рис. 20 б), перенести его через оружие противника и, выпрям-



а



б

Рис. 20. Атака уколом с переносом
а) исходное положение; б) начало переноса

ляя до конца левую руку, направить штык в открытую часть тела противника, т. е. показать перенос (рис. 20 в). После этого, резко досылая правой рукой карабин вперед по ладони левой руки, нанести укол с выпадом. Команда при обучении: «С переносом — КОЛИ».

При выполнении с дальней дистанции атаке предшествует шаг или скачок вперед. Команда при обучении: «Шаг (скачок) вперед, с переносом — КОЛИ».

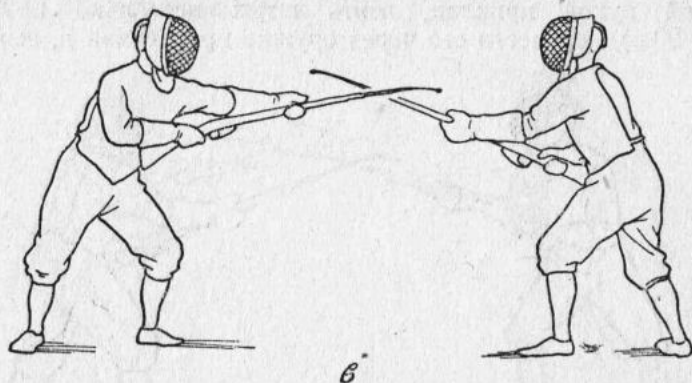


Рис. 20. Атака уколом с переносом
в) показ укола с переносом

Все движение укола с переводом или с переносом выполняется слитно, в один темп. Штык следует направлять вперед без широкого размаха по кратчайшему пути. Выпад выполняется лишь вслед за полным выпрямлением левой руки и направлением штыка в открытый сектор поражаемого пространства.

ТАКТИЧЕСКИЕ РАЗНОВИДНОСТИ ПРОСТЫХ АТАК

В зависимости от обстановки боя простые атаки могут применяться как повторные, ложные атаки и контратаки. Применение этих тактических разновидностей атак имеет некоторые особенности в технике их выполнения.

Повторные атаки. После неудачной первой атаки (вследствие отхода противника или отсутствия ответного укола с его стороны) следует, не задерживаясь на выпаде, быстро переставить правую ногу вперед, одновременно взяв карабин несколько на себя, немедленно повторить атаку прямо, с переводом или с переносом с выпадом левой ногой.

Ложные атаки. С целью вызвать противника на защиту и ответ ложную атаку целесообразно выполнять с полным выпадом, но без глубокого посыла карабина по ладони левой руки. Такое положение обеспечивает возможность, не уходя с выпада, быстро отбить ответный укол противника и немедленно ответить уколом прямо, с переводом или с переносом.

Контратаки. С целью опередить атаку противника или нанести укол на его сближение, а также на попытку захватить оружие, следует быстро послать обеими руками карабин штыком в цель с одновременным приставлением левой ноги к правой и небольшим наклоном корпуса вперед (рис. 21). В неко-

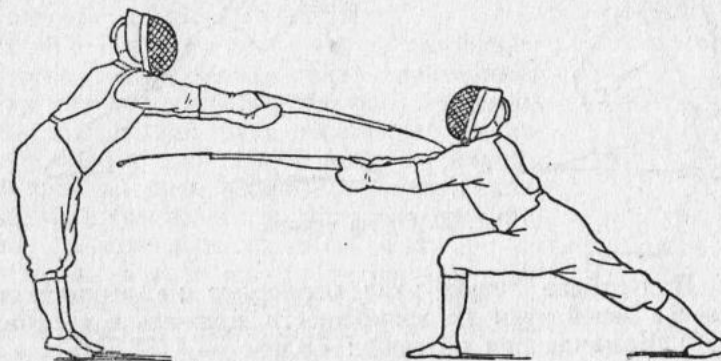


Рис. 21. Контратака

торых случаях контратаку следует выполнять с поворотом корпуса влево и полным выпрямлением правой руки. В этом случае карабин в заключительном посыле вперед держится одной правой рукой. Контратака должна выполняться решительно и быстро. В основе успеха контратаки лежит правильный выбор момента для ее применения.

ПРОСТЫЕ ЗАЩИТЫ

К простым защитам относятся отбивы оружия противника вправо, влево, вниз, с кругом вправо, с кругом влево.

Отбив вправо применяется для защиты от укола противника, направленного справа от оружия бойца.

Из положения изготовки к бою быстрым движением левой руки вправо и несколько вперед, а правой к себе произвести короткий, но резкий удар дульной частью (или штыковой трубкой) по оружию противника. В положении отбива левая рука слегка согнута, предплечье ее — у карабина (рис. 22). Команда при обучении: «Вправо — ОТБЕЙ».

Отбив влево применяется для защиты от укола противника, направленного слева от оружия бойца.

Для выполнения отбива быстрым движением левой руки влево и несколько вперед, а правой от себя произвести короткий, но резкий удар дульной частью по оружию противника

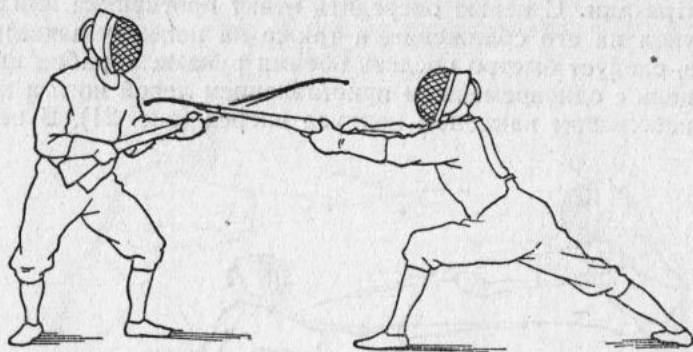


Рис. 22. Отбив вправо

влево. При отбиве левую руку полностью не выпрямлять, предплечье левой руки по возможности прижать к карабину (рис. 23). Команда при обучении: «Влево — ОТБЕЙ».

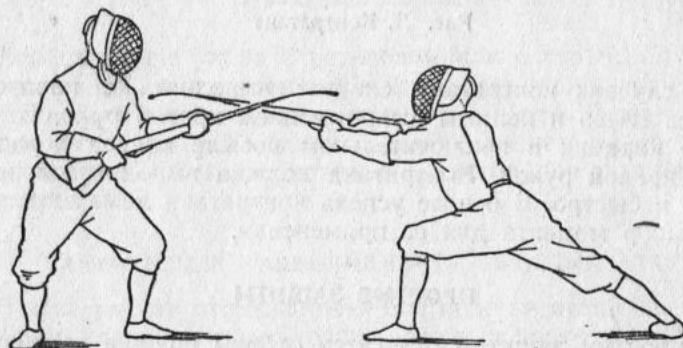


Рис. 23. Отбив влево

Отбив вниз применяется для защиты от укола противника, направленного под оружие бойца.

Для отбива следует быстрым движением левой руки вниз-влево и несколько вперед, а правой слегка вверх произвести с одновременным разворотом карабина магазинной коробкой вправо короткий резкий удар по оружию противника вниз (рис. 24). Команда при обучении: «Вниз — ОТБЕЙ».

Наряду с прямыми защитами в целях дезориентирования противника и срыва плана его атак применяются круговые защиты.

Отбив с кругом вправо — из положения правой позиции, обводя оружие противника снизу по часовой стрелке, резко ударить по нему и отбить его вправо. Отбив выполняется круговыми движениями левой руки вниз-влево-вверх-вправо и правой руки — вверх-вправо-вниз-влево. Команда при обучении: «С кругом вправо — ОТБЕЙ».

Отбив с кругом влево — из положения изготровки к бою, обводя оружие противника снизу против часовой стрелки круговым движением левой руки вниз-вправо-вверх-влево, с помощью правой руки, поднимающей приклад, резко ударить по оружию противника, отбив его влево. Команда при обучении: «С кругом влево — ОТБЕЙ».

Отбивы в зависимости от сложившейся обстановки могут выполняться на месте, с шагом назад, со скачком назад и с шагом вперед. Для большей силы удара в момент защиты карабин следует крепко сжать пальцами. Отбив целесообразно производить, когда направление укола противника ясно определилось. Поспешность в отбивах невыгодна, так как противник использует малейшее движение оружием для применения атак с обманом.

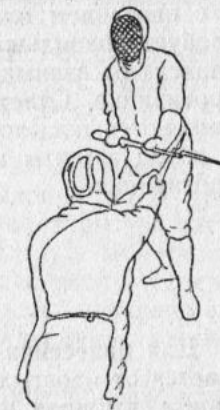


Рис. 24. Отбив вниз

ПРОСТЫЕ ОТВЕТЫ

Ответные уколы выполняются вслед за отбивом атаки противника. В зависимости от обстановки боя (дистанции, положения оружия) ответные уколы могут выполняться прямо, с переводом и с переносом без выпада (рис. 25) и с выпадом.

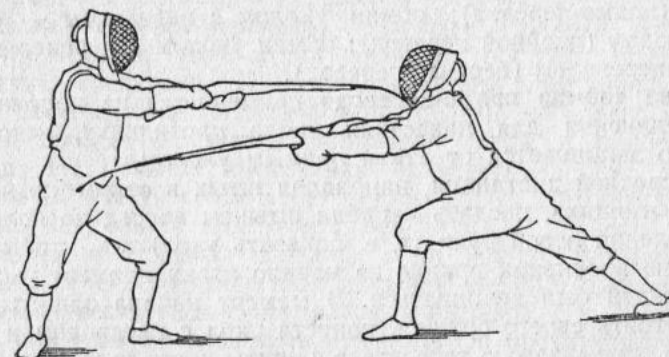


Рис. 25. Ответный укол без выпада

Ответные уколы прямо должны выполняться по кратчайшему пути в открытую часть тела противника. Если противник после неудачной атаки спешит отбить ответный укол, то в этом случае целесообразно производить укол не прямо, а с переводом или с переносом. Такой вид ответного укола требует правильного расчета времени и успех его применения зависит от взаимного положения оружия и быстроты действий противника. Ответные уколы с переводом и с переносом выполняются посылом карабина обеими руками штыком вперед, в обход защиты противника под оружием или над оружием противника.

СЛОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

АТАКИ С ОБМАНАМИ

Для нанесения укола противнику, который успешно защищается от простых атак, целесообразно применять атаку с обманом, выбирая направление обмана и завершающего укола в зависимости от положения оружия противника и его действий.

Обман, т. е. первое движение в атаке, выполняется с целью вызвать противника на защиту. Поэтому обман следует выполнять так, чтобы противник принял его за действительную атаку и вынужден был защищаться. Для этого обманное движение выполняется так же, как начинается любая простая атака: активным и угрожающим показом укола прямо, с переводом или с переносом. Завершающий укол, выполняемый в ответ на защиту противника от обмана, наносится или с переводом или с переносом.

Наиболее употребительными атаками с обманом в бою на карабинах являются: обман прямым уколом — укол с переводом (прямо-перевод); обман уколом с переводом — укол с переводом (двойной перевод); обман уколом с переносом — укол с переводом (перенос-перевод).

Атака «обман прямо-перевод» применяется из положения вне соединения для нанесения укола противнику, который успешно защищается от атаки прямым уколом.

Со средней дистанции, направляя штык в открытую часть тела противника, послать карабин штыком вперед до полного выпрямления левой руки (т. е. показать укол) так, чтобы это движение противник принял за начало атаки прямым уколом и вынужден был защищаться. В момент начала защиты, не давая отбить своего оружия, нанести укол с переводом и выпадам в открываемую вследствие защиты часть тела. Команда при обучении: «Обман прямо с переводом — КОЛИ».

При выполнении с дальней дистанции одновременно с обманом прямым уколом сделать шаг вперед и после этого на защиту противника нанести укол с переводом с выпадам. Команда при обучении: «С шагом вперед, обман прямо, с переводом — КОЛИ».

Атака «двойной перевод» применяется против противника, который успешно защищается от атаки уколом с переводом; выполняется тогда, когда противник владеет соединением или пытается захватить оружие.

Техника выполнения: послать карабин штыком вперед и под оружие противника до полного выпрямления левой руки (т. е. показать перевод), направить штык в открытую часть тела противника, вызывая его этим на защиту; в момент отбива, не давая отбить своего оружия, нанести укол с переводом с выпадам в другую, открываемую часть поражаемого пространства. Команда при обучении: «С двойным переводом — КОЛИ».

При выполнении атаки с дальней дистанции одновременно с обманом-уколом с переводом сделать шаг вперед, затем на защиту противника выполнить укол с переводом с выпадам. Команда при обучении: «С шагом вперед, с двойным переводом — КОЛИ».

В случае частого использования противником круговых защит целесообразно применять атаку с удвоенным переводом. При выполнении этой атаки в отличие от двойного перевода обман и завершающий укол направляются в один и тот же сектор поражаемого пространства противника.

Для выполнения атаки со средней дистанции следует показать перевод и в ответ на круговую защиту противника, обводя его оружие снизу в том же направлении, нанести укол с переводом и выпадам в открываемый сектор. Команда при обучении: «С удвоенным переводом — КОЛИ».

Атака «перенос-перевод». Наиболее удобным моментом для применения этой атаки является попытка противника захватить соединение. Поэтому для вызова противника на захват свое оружие целесообразно подать несколько вперед в угрожающее положение, направляя штык в подбородник маски. На попытку противника захватить оружие следует быстро перенести штык через острие штыка противника, полностью выпрямляя при этом левую руку и подавая корпус вперед (т. е. показать перенос), и на защиту противника от укола с переносом, энергично досылая карабин правой рукой в цель, нанести укол с переводом и выпадам. 2

Атаки с двумя обманами применяются против противника, который успешно защищается от атаки с одним обманом.

Наиболее распространенными атаками с двумя обманами являются: обман прямо — двойной перевод; тройной перевод.

Техника выполнения: произвести обман уколom прямо (или с переводом) и на защиту противника — второй, более глубокий обман с переводом за счет движения корпуса вперед; используя попытку противника отбить оружие, выполнить укол с переводом с выпадом. Команды при обучении: «Обман прямо с двойным переводом — КОЛИ», «С тройным переводом — КОЛИ».

При выполнении с дальней дистанции первый обман выполняется с шагом вперед, второй обман — на месте и заключительный укол — с выпадом. Команды при обучении: «С шагом вперед обман прямо, с двойным переводом — КОЛИ» или «С шагом вперед, с тройным переводом — КОЛИ».

АТАКИ С ДЕЙСТВИЕМ НА ОРУЖИЕ ПРОТИВНИКА

Атака с действием на оружие противника, т. е. с батманом (ударом) или с захватом, применяется в случае, если оружие противника, находясь в угрожающем для бойца положении, мешает ему нанести укол.

Атака с батманом. Коротко, но резко ударить по оружию противника вправо или влево и, отбив его в сторону, немедленно нанести укол прямо, а в случае защиты противника — с переводом или переносом в открытую часть тела. Команды при обучении: «Батман вправо (влево), прямо (с переводом) — КОЛИ».

При выполнении атаки с батманом с дальней дистанции удар по оружию следует выполнять с одновременным шагом вперед, а укол прямо (с переводом, с переносом) — с выпадом. Команда при обучении: «С шагом вперед батман вправо (влево), прямо (с переводом, с переносом) — КОЛИ».

Атака с захватом. Для выполнения атаки следует мягко, но быстро захватить сильной частью штыка оружие противника и, отведя его в сторону, нанести укол с выпадом прямо или, в случае сопротивления противника нажимом на оружие, — с переводом. Команда при обучении: «Захват вправо (влево), прямо (с переводом) — КОЛИ».

При применении атаки с захватом с дальней дистанции в целях предупреждения контратаки захват следует выполнять до момента сближения с противником. Команда при обучении: «С шагом вперед захват вправо (влево), прямо (с переводом) — КОЛИ».

КОМБИНИРОВАННЫЕ АТАКИ

Комбинированные атаки применяются против противника, который успешно защищается от атак с действием на оружие.

Комбинированная атака включает в себя три движения: первое — действие на оружие (батман или захват); второе — обман (показ укола прямо, с переводом или с переносом) и третье — завершающий укол (с переводом или с переносом).

Как правило, комбинированная атака применяется только с дальней дистанции: действие на оружие выполняется вместе с шагом вперед, обман на месте и действительный укол — с выпадом.

Наиболее часто применяются следующие комбинированные атаки: батман вправо — обман прямо — укол с переводом; захват с кругом влево — двойной перевод; захват вправо — обман вверх — укол с переводом в нижний сектор.

ТАКТИЧЕСКИЕ РАЗНОВИДНОСТИ СЛОЖНЫХ АТАК

Сложные атаки могут применяться как повторные атаки и контратаки, выполняемые с обманом, и как ложные атаки, выполняемые с обманом или с попыткой действия на оружие.

Повторная атака с обманом применяется после защиты противника от первой атаки при отсутствии ответа с его стороны. В этом случае, закрываясь вперед, выполнить повторную атаку с обманом с выпадом или с шагом вперед и выпадом.

Контратака с обманом выполняется в случае частого применения противником вызовов на контратаку. Используя сближение противника или его попытку захватить оружие, следует применить контратаку с обманом, выполняя ее в соответствии с действиями противника. Контратака с обманом в зависимости от дистанции может быть выполнена без выпада или с выпадом.

Ложная атака с обманом или с действием на оружие, так же как и простая ложная атака, применяется с целью вызвать противника на защиту и ответный укол. Вызов на контратаку производится выполнением обмана или попыткой захватить оружие противника вправо или влево. Ложный захват оружия целесообразно выполнять более широким движением с одновременным шагом вперед, «соблазняя» этим противника на контратаку.

Выполняя обман или захват и заранее ожидая контратаку, следует быть готовым к ее отражению. Для отражения контратаки целесообразно применять круговые защиты, особенно с кругом вправо (после попытки захвата вправо). Вслед за отбивом контратаки немедленно наносится ответный укол.

СЛОЖНЫЕ ЗАЩИТЫ

Для защиты от атак с обманом или комбинированных атак применяются сложные защиты, состоящие из двух (и более)

движений оружием. Сложная защита сочетает в себе несколько оборонительных движений, из которых только последнее, завершающее движение прерывает атаку противника, отбивая его оружие. Сочетания отбивов в сложных защитах зависят от исходной позиции обороняющегося, направления обмана и завершающего укола противника.

Наиболее распространенными сложными защитами являются следующие сочетания отбивов.

Из левой позиции: вправо-влево (от атаки обман прямо — перевод); вправо-с кругом вправо (от той же атаки); вправо-вниз (от атаки обман прямо — укол с переводом вниз).

Из правой позиции: влево-вправо (от атаки обман прямо — перевод); влево-с кругом влево (от той же атаки).

Из нижней позиции: вправо-вниз (от атаки обман прямо — укол с переводом вниз).

Защита от атаки с обманом будет успешной лишь в том случае, если первый отбив (на обман) выполняется коротким, неразмашистым движением с тем, чтобы после неуспешной попытки отразить оружие противника в момент обмана, немедленно перейти к отбиву действительного укола. Для большей надежности сложную защиту следует сочетать с шагом (скачком) назад.

СЛОЖНЫЕ ОТВЕТЫ

В практике боя имеет место применение сложных ответных уколов, т. е. ответных уколов с обманом, выполняемых в зависимости от обстановки боя без выпада или с выпадом.

Наиболее распространенными сложными ответами являются: обман прямо — перевод; обман переводом — перевод (двойной перевод); обман прямо — двойной перевод; обман прямо — обман вниз — укол вверх.

Техника выполнения сложных ответных уколов в основном не отличается от выполнения атак с обманами.

Глава III

ПРИЕМЫ ФЕХТОВАНИЯ НА ЭСПАДРОНАХ

Эспадрон представляет собой спортивное оружие с легким эластичным клинком, предназначенное для нанесения ударов и уколов в фехтовальном бою. Поражаемым пространством в фехтовании на эспадронах считаются голова (кроме затылка), руки и туловище до линии, проходящей через гребни подвздошных костей (рис. 26). В пределах указанного поражае-

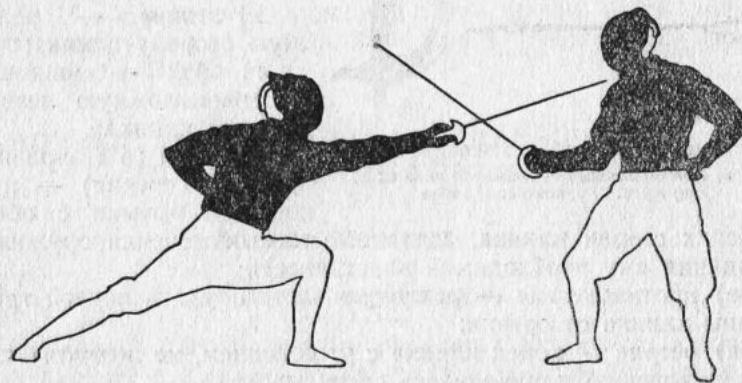


Рис. 26. Поражаемое пространство

мого пространства в фехтовании на эспадронах засчитываются любые удары лезвием и уколы острием. Эспадрон — оружие, рубящее и колющее, поэтому в фехтовании на эспадронах применяется значительно большее количество наступательных и оборонительных приемов, чем в фехтовании на колющем оружии.

Разнообразие применяемых приемов нападения и защиты, увеличенное по сравнению с фехтованием на карбинах и рапирах, поражаемое пространство и преимущественное приме-

нение ударов в атаках и ответах определяют характер фехтовального боя на эспадронах. Бой на эспадронах отличается большой маневренностью, быстрыми перемещениями бойцов, сложными завязками и внезапностью смены тактической обстановки. Все это требует от фехтовальщика-эспадрониста большой подвижности, ловкости, быстроты, выносливости, силы и готовности в любой момент решительно и быстро противопоставить маневрам противника свои технические и тактические приемы.

Фехтование на эспадронах наряду с фехтованием на карбинах широко распространено в системе спортивной работы частей и учебных заведений Советской Армии.

ОПИСАНИЕ ОРУЖИЯ

Эспадрон (рис. 27а) состоит из стального клинка (рис. 27б) и эфеса (рис. 27в). В клинке эспадрона различают следующие части:

- а) хвост — конец клинка с резьбой, на которую навинчивается гайка при монтаже эспадрона;
- б) пятку с плечиками;
- в) лезвие — режущую сторону клинка;
- г) обух — широкую противоположную лезвию сторону клинка;
- д) долы (в Т-образной форме сечения) — продольные выемки с обеих

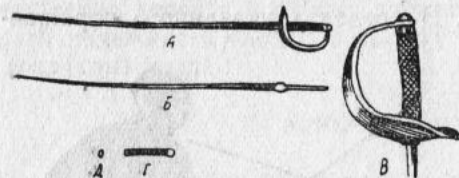


Рис. 27. Устройство эспадрона

а) смонтированный эспадрон; б) клинок; в) эфес; г) рукоятка; д) гайка

плоских сторон клинка, сделанные для облегчения оружия и придания ему необходимой эластичности;

е) противолезвие — режущую часть обуха в первой трети длины клинка от острия;

ж) острие — конец клинка с утолщением, не позволяющим проникновению клинка через сетку маски.

Клинок условно делится на три равные части: слабую ближайшую к острию треть, среднюю, затем сильную. Сильная часть служит для защит, средняя — для защит и ударов и слабая часть — для ударов и уколов.

Эфес эспадрона состоит из следующих частей:

а) гарды — металлической штампованной чашки с дужкой, предохраняющей кисть вооруженной руки от ударов; при помощи двух отверстий (первого — в самой гарде и второго — в дужке) гарда надевается на хвост клинка;

б) рукоятки — преимущественно деревянной, несколько изогнутой, с насечками для удобства держания; на оба конца

рукоятки надеваются металлические хомутики, предохраняющие рукоятку от раскалывания; в центре рукоятки по длинной оси имеется четырехугольное отверстие для насадки рукоятки на хвост клинка;

в) прокладки — кожаной или войлочной подушечки с отверстием в центре; при монтаже эспадрона она вставляется между гардой и рукояткой и служит для предохранения большого пальца вооруженной руки от ушибов во время столкновения гардами;

г) гайки — металлической, произвольной формы, со сквозной резьбой в середине, соответствующей нарезке на хвосте клинка; она служит для скрепления всех частей эфеса с клинком.

При монтаже эспадрона вначале на хвост клинка надевается гарда с прокладкой до упора в плечики, затем насаживается рукоятка, одевается дужка гарды и навинчивается гайка. У хорошо смонтированного и уравновешенного эспадрона центр тяжести расположен на клинке в 2—3 см от гарды.

Вес эспадрона колеблется от 350 до 600 г. Общая длина не должна превышать 105 см при длине клинка не более 88 см. Гарда должна быть не более 15 см в направлении лезвия и 14 см в перпендикулярном направлении и не должна иметь закраин или отверстий. Длина рукоятки, не считая гайки, — не более 15 см.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Держание эспадрона

От правильного и мягкого держания эспадрона, активной роли пальцев и лучезапястного сустава вооруженной руки зависят техника выполнения всех ударов и уколов и управление оружием в бою.

Эспадрон следует держать следующим образом: большой палец накладывается на верхнюю поверхность (спинку) рукоятки с таким расчетом, чтобы он не упирался в гарду; указательный палец первым суставом подхватывает рукоятку снизу под большим пальцем; остальные пальцы прижимают рукоятку к мякоти ладони (рис. 28). Необходимо добиваться, чтобы в мякоть ладони упиралась спинка рукоятки, а не ее

боковая поверхность. При правильном держании эспадрона ладонь вооруженной руки образует свод, который не должен соприкасаться с рукояткой.

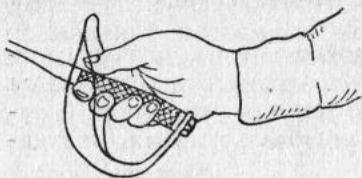


Рис. 28. Держание эспадрона

Строевая стойка с оружием

Строевая стойка принимается при всех построениях на занятиях и состязаниях. Она выполняется с оружием в левой или правой руке, с маской или без нее.

В строевой стойке во всех случаях положение корпуса и ног — согласно Строевому Уставу Вооруженных Сил Союза ССР.

Строевая стойка с оружием в левой руке без маски. Эспадрон держится в левой руке за клинок у гарды, острие на расстоянии 15—20 см от пола, лезвие направлено вниз (рис. 29 а). При поворотах направо (налево,

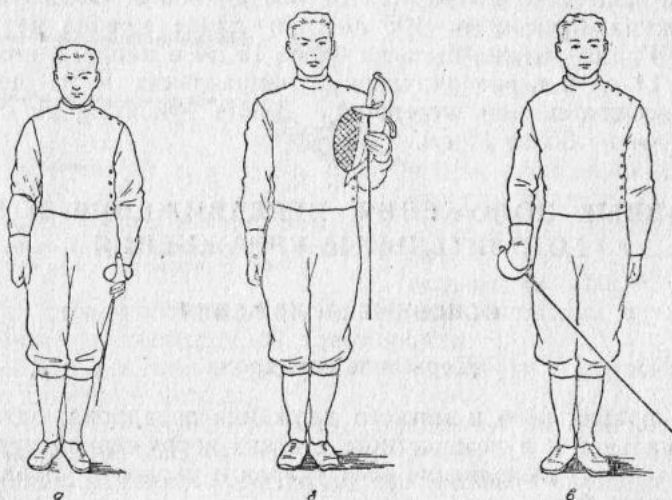


Рис. 29. Строевая стойка

а) с оружием в левой руке без маски; б) с оружием в левой руке с маской; в) с оружием в правой руке без маски

кругом) эспадрон по предварительной команде слегка поднимается и прижимается эфесом к левому боку. С приставлением ноги после поворота эспадрон опускается в первоначальное положение.

Строевая стойка с оружием в левой руке с маской. Маска с эспадроном держится в левой руке на высоте груди у левого бока. Большой палец прижимается к внутренней стороне левой щеки маски, а остальные пальцы прижимают клинок эспадрона к внешней стороне щеки маски. Эспадрон — в вертикальном положении, лезвием влево (рис. 29 б).

Строевая стойка с оружием в правой руке без маски. Эспадрон держится в правой руке за рукоятку, как описано в разделе «Держание эспадрона». Кисть руки — у правого бедра, лезвие клинка направлено вниз, острие клинка — на расстоянии 10—15 см от пола (рис. 29 в).

Строевая стойка с оружием в правой руке с маской. Положение правой руки с оружием такое же, как в предыдущем случае. Маска — в левой руке на высоте груди у левого бока.

Исходное положение

Исходное положение принимается перед изготовкой к бою. При разучивании из строевой стойки оно выполняется на два счета. На счет «РАЗ», поворачиваясь вполборота налево на левом каблуке и правом носке, взяться правой рукой за рукоятку эспадрона указанным выше способом. Голова остается в первоначальном положении и направлении (рис. 30 а). На

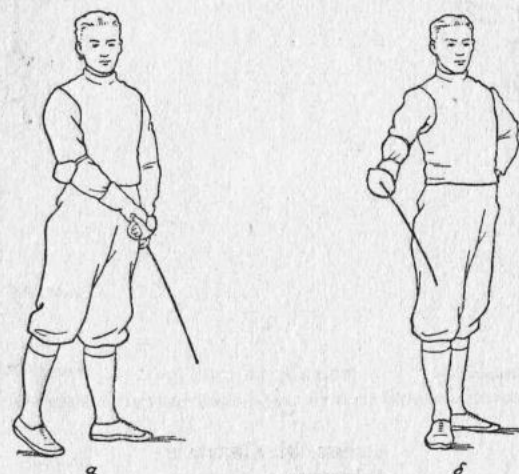


Рис. 30. Исходное положение

а) положение на счет «РАЗ»; б) положение на счет «ДВА»

счет «ДВА» вынести эспадрон кратчайшим путем до полного выпрямления правой руки так, чтобы острие клинка оказалось

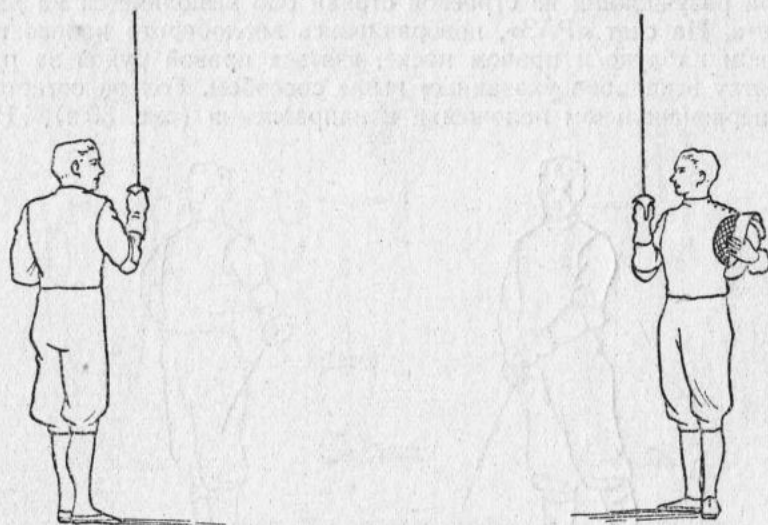
на высоте середины бедра лезвием вполоборота вправо-вверх. Правую ногу приставить к левой ноге так, чтобы пятки были вместе, а ступни образовывали прямой угол. Левая рука, освободившись от держания эспадрона, ставится на бедро (рис. 30 б).

Для выполнения приема без разделений подается команда «В исходное положение — СТАНОВИСЬ».

Для возвращения из исходного положения в строевую стойку подается команда «СМИРНО», по которой с поворотом вполоборота направо и приставлением левой ноги к правой эспадрон берется в левую руку в первоначальное положение.

Салют

Салют — приветствие судей и противника. Для выполнения салюта эспадрон из исходного положения берется «подвись» — оружие ставится вертикально, лезвием влево, кисть — на высоте подбородка (рис. 31 а). Вслед за этим выполняются

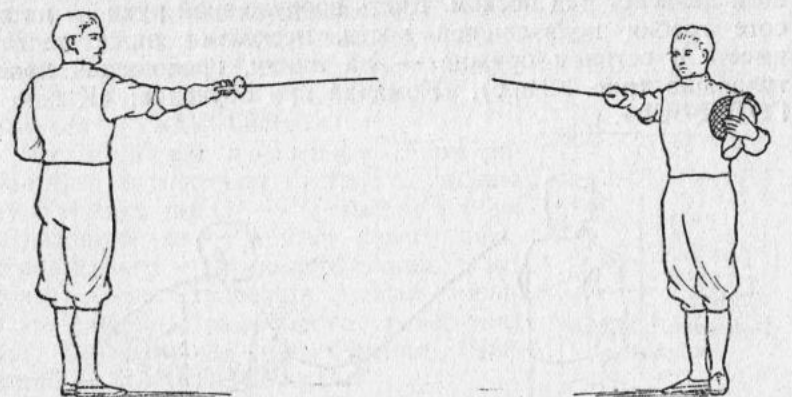


а

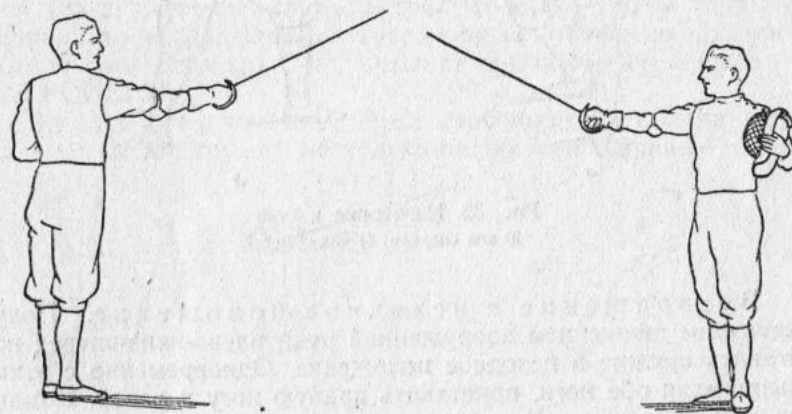
Рис. 31. Салют
а) положение «подвись»

рубящие движения в горизонтальной плоскости в сторону судей одной и другой стороны (рис. 31 б) и в вертикальной

плоскости — в сторону противника (рис. 31 в), после чего снова принимается исходное положение.



б



в

Рис. 31. Салют

б) салют в сторону судей; в) салют в сторону противника

Изготовка к бою

Из исходного положения, сгибая вооруженную руку и поворачивая ее локтем вниз, вынести эспадрон полукруговым движением влево-вверх-вперед и поставить его так, чтобы лезвие было направлено вполоборота вправо-вниз, а острие клинка находилось на высоте головы.

Одновременно с этим правую ногу выставить вперед на ширину шага. Вес тела равномерно распределить на обе ноги. Голень правой ноги ставится вертикально, а колено левой ноги нависает над носком. Кисть вооруженной руки — на высоте гребня подвздошной кости, несколько ниже локтя и вместе с острием оружия — на линии, проходящей правее туловища (рис. 32 а, б). Команда при обучении: «К бою — ГОТОВЬСЬ».

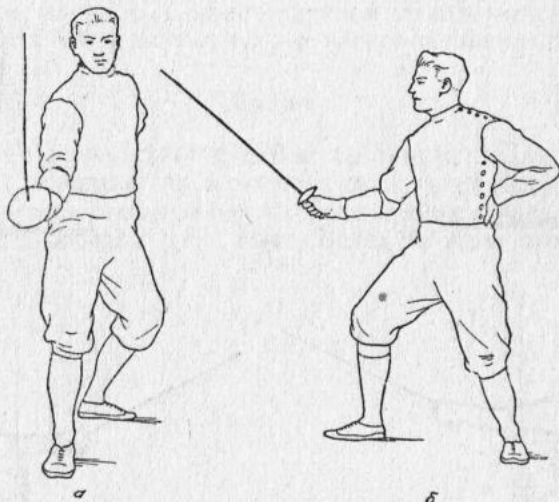


Рис. 32. Изготовка к бою
а) вид спереди; б) вид сбоку

Возвращение в исходное положение. Полу-круговым движением вооруженной руки влево-вниз-вперед поставить оружие в исходное положение. Одновременно с этим, выпрямляя обе ноги, приставить правую ногу к левой. Команда при обучении: «В исходное положение — СТАНОВИСЬ».

Положение «вольно» принимается из изготавки к бою для отдыха. По команде «ВОЛЬНО» следует выпрямить обе ноги, не сдвигая их с места, опустить обе руки вниз и взяться левой рукой за клинок (рис. 33).

Для возвращения из изготавки к бою и из положения «вольно» в строевую стойку подается команда «СМИРНО», по которой следует быстро повернуться вполоборота направо, приставить правую ногу к левой, перехватить эспадрон в левую руку за клинок у гарды и, опуская правую руку, принять строевую стойку.

Позиции

В фехтовании на эспадронах существует шесть позиций, которые излагаются в порядке их изучения.

Третья позиция является положением изготавки к бою. Команды при обучении: «К бою — ГОТОВЬСЬ» или «Третьей — ЗАКРОЙСЬ».

Четвертая позиция. Рука полусогнута в локтевом суставе и подана влево-вперед, гарда — на высоте гребня подвздошной кости против левого паха, острие клинка — на высоте головы и несколько левее туловища, лезвие клинка обращено вполоборота влево-вниз (рис. 34). Команда при обучении: «Четвертой — ЗАКРОЙСЬ».

Пятая позиция. Рука согнута в локтевом суставе и поднята так, что гарда находится несколько выше головы и правее ее с таким расчетом, чтобы середина клинка находилась против середины лица, острие клинка — выше гарды и направлено вперед-влево, лезвие клинка обращено вполоборота вперед-вверх (рис. 35). Команда при обучении: «Пятой — ЗАКРОЙСЬ».

Вторая позиция. Рука свободно выпрямлена, гарда — на высоте груди и несколько правее линии правого плеча,



Рис. 33. Положение
«Вольно»



Рис. 34. Чет-
вертая пози-
ция



Рис. 35. Пятая
позиция



Рис. 36. Вторая
позиция

острие клинка — на высоте паха и над боевой линией, лезвие клинка обращено вполоборота вправо-вверх (рис. 36). Команда при обучении: «Второй — ЗАКРОЙСЬ».

Первая позиция. Рука согнута в локтевом суставе, плечо — в горизонтальной плоскости, предплечье слегка опущено вниз-влево так, чтобы гарда была на высоте середины груди и в линии левого плеча, острие клинка — на высоте колена, лезвие клинка обращено вполоборота влево-вверх (рис. 37). Команда при обучении: «Первой — ЗАКРОЙСЬ».

Шестая позиция. Рука согнута в локтевом суставе и поднята так, чтобы гарда находилась несколько выше головы и левее ее, острие клинка — выше гарды и направлено вправо-вперед, лезвие клинка обращено вполоборота вперед-вверх (рис. 38). Команда при обучении: «Шестой — ЗАКРОЙСЬ».

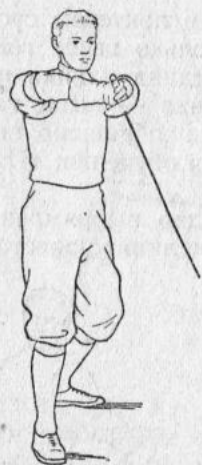


Рис. 37. Первая позиция



Рис. 38 Шестая позиция

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ИЗГОТОВКЕ К БОЮ

К передвижениям в изготовке к бою относятся шаги и скачки вперед и назад. Они применяются для сближения с противником или для уклонения от его атаки.

Шаг вперед — правая нога мягко, но быстро выставляется вперед на расстояние одной ступни, одновременно толчком левой ноги корпус подается вперед, вслед за этим левая нога переставляется вперед так, чтобы снова было принято поло-

жение изготовления к бою. Команда при обучении: «Шаг — ВПЕРЕД».

Шаг назад — левая нога отставляется назад с последующим переставлением правой ноги до положения изготовления к бою. Команда при обучении: «Шаг — НАЗАД».

Двойной шаг вперед — левая нога ставится несколько впереди правой, а затем правая нога выставляется вперед до положения изготовления к бою. Команда при обучении: «Двойной шаг — ВПЕРЕД».

Двойной шаг назад — правая нога ставится за левую ногу, после чего левая нога отставляется назад до положения изготовления к бою. Команда при обучении: «Двойной шаг — НАЗАД».

Скачок вперед — вынося правую ногу вперед и резко толкаясь левой ногой, перескочить вперед и приземлиться одновременно на обе ноги. Применяется, как правило, при атаке в сочетании с последующим выпадом. Команда при обучении: «Скачок — ВПЕРЕД».

Скачок назад выполняется так же, как и двойной шаг назад, с той разницей, что в скачке имеется фаза полета тела в воздухе. Приземление происходит вначале на правую, а затем на левую ногу. Команда при обучении: «Скачок — НАЗАД».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выпад является основным наступательным движением бойца. Он выполняется резким толчком левой ноги с одновременным выносом голени правой ноги вперед, при этом пятка правой ноги должна проходить над полом возможно ниже. Угол на выпаде между голенью и бедром правой ноги 80—90°, левая нога прямая и стоит на всей ступне, корпус слегка подан вперед за вооруженной рукой. Команда при выполнении с оружием: «С выпадом — КОЛИ», для выполнения без оружия: «Выпад, делай — РАЗ».

Возвращение с выпада в изготовку к бою может быть вперед и назад.

Возвращение с выпада вперед — левая нога переставляется вперед до положения изготовления к бою. Команда при выполнении с оружием: «Вперед — ЗАКРОЙСЬ». При выполнении без оружия: «Возвращение с выпада вперед, делай — ДВА».

Возвращение с выпада назад — толчком правой ноги и одновременным сгибанием в колене левой ноги переставить правую ногу назад до положения изготовления к бою. Команда при выполнении с оружием: «ЗАКРОЙСЬ». При выполнении без оружия: «Возвращение с выпада назад, делай — ДВА».

Бросок вперед (атака «стрелой») является также часто применяемым наступательным движением, требующим большой координации. Выполняется резким толчком левой ноги с одновременным посылом вооруженной руки и корпуса вперед «перекатом» через правую ногу, которая затем дополняет толчок левой ноги (рис. 39). Вследствие большой начальной

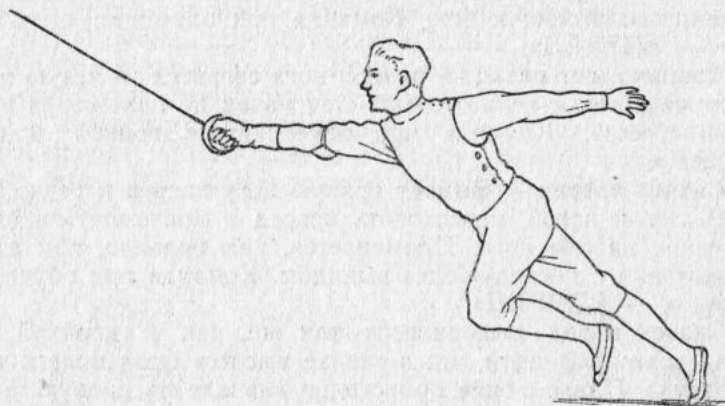


Рис. 39. Бросок вперед

скорости и неустойчивого положения, вызванного сильным наклоном вперед, необходимо вслед за броском вперед сделать несколько «стопоорящих» движений ногами и принять положение изготровки к бою. Команда при обучении: «Бросок — ВПЕРЕД».

Показ укола является составной частью атак уколами. Для показа укола следует, направляя острие клинка пальцами вперед, выпрямить вооруженную руку с одновременным поворотом ее против часовой стрелки так, чтобы лезвие клинка было направлено вправо или вполоборота вправо-вверх. Острие клинка на высоте середины груди (рис. 40). Команда при обучении: «Показать — УКОЛ».

Укол с выпадом — из изготровки к бою показать укол и вслед за выпрямлением руки сделать выпад (рис. 41). Команда при обучении: «С выпадом — КОЛИ».

Шаг вперед — укол с выпадом — из изготровки к бою сделать шаг вперед, вслед за приставлением левой ноги показать укол и выполнить выпад. Команда при обучении: «Шаг вперед с выпадом — КОЛИ».

Шаг назад — укол с выпадом — из изготровки к бою сделать шаг назад, вслед за постановкой правой ноги показать укол и сделать выпад. Команда при обучении: «Шаг назад с выпадом — КОЛИ».

Удары. Для более успешного овладения техникой боевых ударов на эспадронах в качестве подготовительных упражнений применяются удары — или только за счет движения в лучезапястном суставе или за счет



Рис. 40. Показ укола

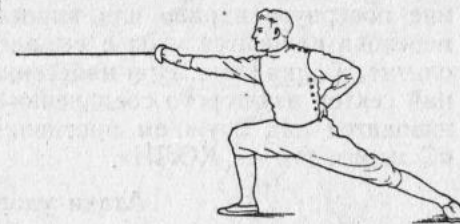


Рис. 41. Укол с выпадом

движения в лучезапястном и локтевом суставах. Удары выполняются в вертикальной плоскости лезвием вниз, в горизонтальной плоскости — лезвием вправо и лезвием влево и в промежуточных плоскостях — лезвием влево-вниз, лезвием вправо-вверх.

Исходное положение при этом — изготровка к бою или положение на выпад. В обоих случаях вооруженная рука выпрямлена, а лезвие клинка заранее обращено в плоскость удара.

ПРОСТЫЕ ДЕЙСТВИЯ

ПРОСТЫЕ АТАКИ

Атаки уколами

Атака прямым уколом. Из изготровки к бою быстро, но плавно показать укол, направляя острие клинка в поражаемый сектор, и вслед за выпрямлением руки сделать выпад, нанося укол точно в цель. Команда при обучении: «Прямо — КОЛИ».

При выполнении с дальней дистанции вначале производится сближение (шаг или скачок вперед), вслед за этим выполняется показ укола и укол с выпадом. Все эти три последовательных элемента атаки должны сливаться в одно непрерывное движение, выполняемое с максимальной быстротой. Команда при обучении: «Шаг (скачок) вперед, прямо — КОЛИ».

Атака уколом с переводом. Укол с переводом применяется в тех случаях, когда противник закрыт со стороны оружия атакующего или пытается захватить оружие бойца. Атака уколом с переводом начинается с показа пере-

вода. При показе перевода острие клинка посылается вперед под оружие противника в другой открытый сектор. Это движение выполняется с помощью пальцев, направляющих острие клинка в цель плавным выпрямлением руки и поворотом кулака против часовой стрелки. В положении показа укола вооруженная рука выпрямлена, острие направлено в цель, а лезвие повернуто вправо или вправо-вверх. Вслед за показом перевода наносится укол с выпадом. Весь прием выполняется слитно, в один темп. При нанесении укола с переводом в верхний сектор из второго соединения перевод острия клинка производится над оружием противника. Команда при обучении: «С переводом — КОЛИ».

Атаки ударами

В фехтовании на эспадронах удары являются наиболее распространенными приемами нападения. Они могут выполняться в различных плоскостях и наноситься по голове, по правой и левой щеке, по правому и левому боку и по руке. Каждый из этих ударов в зависимости от обстановки боя может выполняться из любой позиции.

Все удары наносятся лезвием или противолезвием клинка. Удары лезвием выполняются за счет быстрого, но мягкого разгибания руки в локте и движения в лучезапястном суставе, начинающегося нажимом большого пальца на спинку рукоятки.

Удары могут наноситься как без замаха, так и с замахом. В последнем случае замах не должен быть большим, а удар — грубым.

В зависимости от дистанции атаки ударами могут выполняться без выпада, с выпадом, с шагом вперед и выпадом, а также с броском. При нанесении удара с выпадом движение начинается с посылы оружия вперед, удар в этом случае должен несколько опережать выпад.

Атака ударом по голове. Из положения подготовки к бою, направляя лезвие клинка на цель, резко выпрямляя руку и посылая кулак вооруженной руки вперед до ее полного выпрямления, нанести удар с таким расчетом, чтобы гарда эспадрона была на высоте плеча, а острие клинка — несколько выше головы. Удар должен производиться рубящим движением от себя вперед и заканчиваться в момент полного выпрямления вооруженной руки. Лезвие клинка при ударе по голове направлено вперед-вниз (рис. 42). Команды при обучении: «Голову без выпада — РУБИ» или «Голову — РУБИ».

Атака ударом по правому боку. Из подготовки к бою, поворачивая вооруженную руку кулаком против часо-

вой стрелки и локтем вправо, принять положение замаха, при котором острие клинка будет ниже гарды, а предплечье —

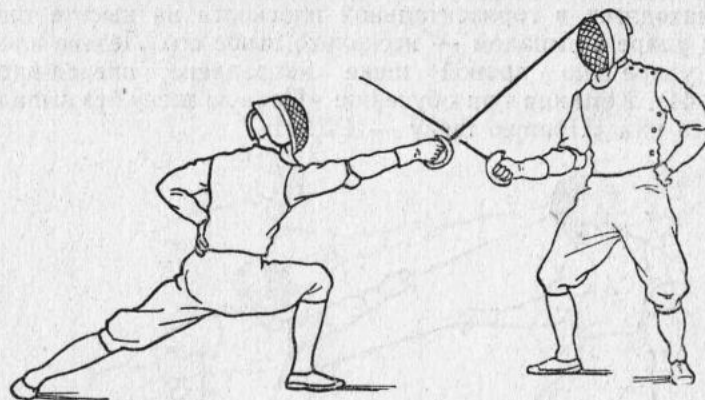


Рис. 42. Атака ударом по голове

в одной плоскости с клинком. Быстрым выпрямлением руки, посылая кулак вперед, нанести удар. Если это движение выполняется без выпада, то гарда эспадрона должна быть ниже плеча, а острие клинка — ниже гарды. Если же удар выполняется с выпадом, то гарда эспадрона — на высоте плеча, а острие клинка — слегка выше гарды. Лезвие клинка при ударе по правому боку направлено вперед-вправо-вверх (рис. 43). Команда при обучении: «Правый бок без выпада — РУБИ» или «Правый бок — РУБИ».

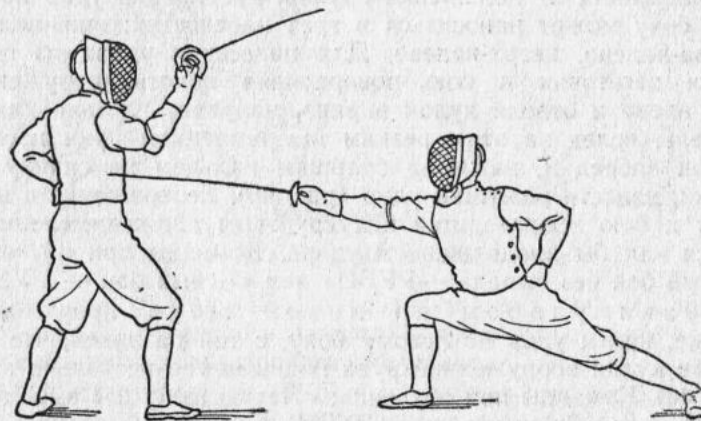


Рис. 43. Атака ударом по правому боку

Атака ударом по правой щеке производится так же, как и удар по правому боку, с той лишь разницей, что при замахе для удара по правой щеке предплечье и клинок находятся в горизонтальной плоскости на высоте плеча, а при ударе с выпадом — несколько выше его. Лезвие клинка при ударе по правой щеке направлено вперед-вправо (рис. 44). Команда при обучении: «Правую щеку без выпада — РУБИ» или «Правую щеку — РУБИ».

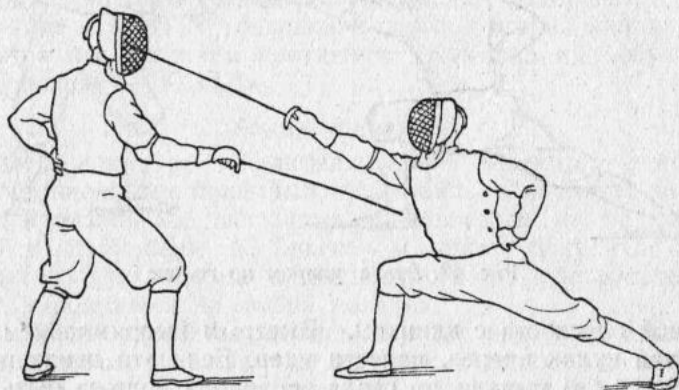


Рис. 44. Атака ударом по правой щеке

Атака ударом по левому боку. В отличие от ударов по голове, правому боку и правой щеке удар по левому боку и левой щеке выполняется чаще режущим движением, с прорезом лезвием и острием клинка в плоскости удара. В зависимости от положения оружия противника удар по левому боку может наноситься в трех плоскостях: вниз-налево, справа-налево, вверх-налево. Для нанесения удара из положения изготровки к бою, поворачивая локоть вооруженной руки влево и отводя кулак вправо, направить лезвие клинка на цель, вслед за этим резким выпрямлением руки послать клинок вперед и, нажимая большим пальцем на спинку рукоятки, нанести режущий удар (рис. 45). Возвращение в изготровку к бою производится полукруговым движением, являющимся как бы продолжением удара. Команды при обучении: «Левый бок без выпада — РУБИ» или «Левый бок — РУБИ».

Атака ударом по левой щеке производится так же, как и удар по левому боку, с той разницей, что при замахе кулак вооруженной руки поднимается несколько выше (рис. 46). Команды при обучении: «Левую щеку без выпада — РУБИ» или «Левую щеку — РУБИ».

Атаки ударами по руке. Удары по руке наносятся

сверху, снаружи, изнутри, снизу и выполняются в зависимости от дистанции без выпада или с выпадом.

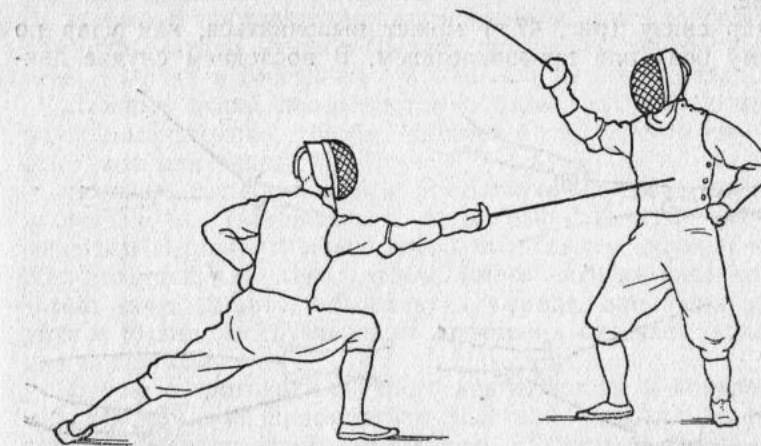


Рис. 45. Атака ударом по левому боку

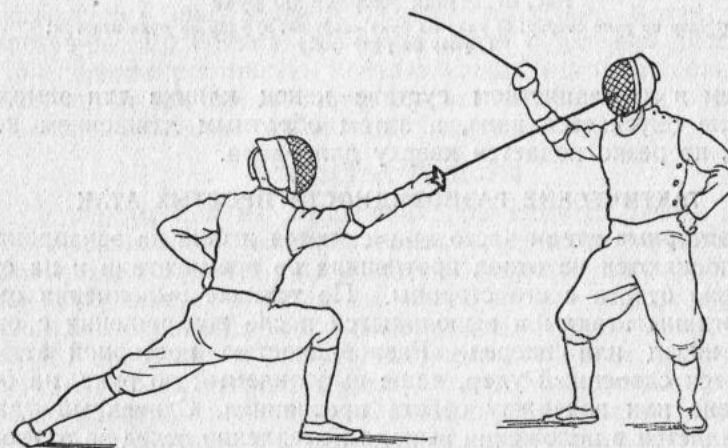


Рис. 46. Атака ударом по левой щеке

Удар сверху (рис. 47 а) выполняется так же, как и удар по голове, но с меньшим замахом и преимущественно за счет движения руки в лучезапястном суставе.

Удар снаружи (рис. 47 б) выполняется так же, как удар по правому боку, и часто сочетается с переводом.

Удар изнутри (рис. 47 в) может выполняться, как удар сверху, если у противника открыта рука с внутренней сто-

роны, или как удар по левому боку, но с меньшей амплитудой и преимущественно за счет движения в лучезапястном суставе.

Удар снизу (рис. 47 г) может выполняться, как удар по правому боку или противолозием. В последнем случае дви-

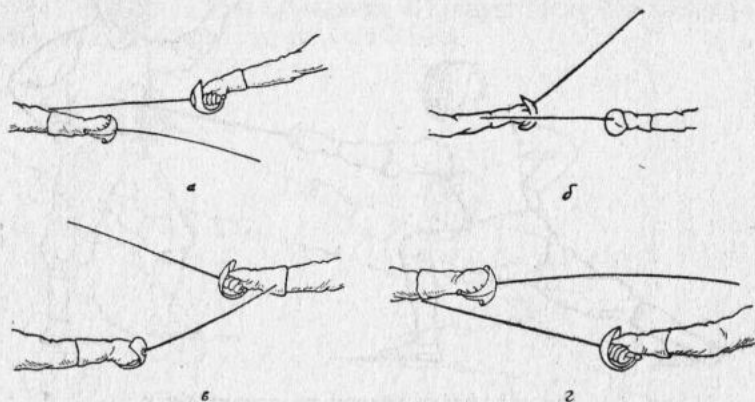


Рис. 47. Атаки ударами по руке

а) удар по руке сверху; б) удар по руке снаружи; в) удар по руке изнутри; г) удар по руке снизу

жением в лучезапястном суставе конец клинка для замаха вначале опускается вниз, а затем обратным движением коротко, но резко подается кверху для удара.

ТАКТИЧЕСКИЕ РАЗНОВИДНОСТИ ПРОСТЫХ АТАК

Повторные атаки часто применяются в бою на эспадронах и выполняются на отход противника во время атаки и на отсутствие ответа с его стороны. По технике выполнения они аналогичны атакам и выполняются после возвращения с выпада назад или вперед. Разновидностью повторной атаки является сдвоенный удар, чаще выполняемый по руке, на отсутствие или задержку ответа противника. Сдвоенный удар выполняется в положении выпада немедленно вслед за атакой.

Контратаки. Контратаки на эспадронах могут выполняться с выпадом как уколом, так и ударом; без выпада — ударом, реже уколом; с шагом или скачком назад — только ударом.

Контратаки с выпадом применяются при атаках противника с дальней дистанции и выполняются в момент его сближения или обманного действия после сближения. Удар или укол при этом может наноситься в любую открытую часть поражаемого пространства. При атаках противника со средней дистанции чаще применяются контратаки ударами по руке

без выпада с последующей защитой от возможного удара или уколом с оппозицией, т. е. уколом с одновременным подставлением гарды или основания клинка под удар противника.

В бою с противником, применяющим атаки с броском и повторные атаки, целесообразнее применять контратаки ударами по руке в сочетании с шагом или скачком назад.

Ложные атаки применяются с целью вызова противника на привычный ответ, чтобы, защитившись, нанести ему ответный укол или удар.

Ложная атака с вызовом противника на привычный ответ в отличие от действительной атаки выполняется с несколько меньшим выпадом и менее глубоким посылом оружия вперед. Это делается для того, чтобы иметь возможность своевременно взять защиту, находясь на выпаде, или, беря защиту, уйти с выпада в случае, если противник отвечает с выпадом или с броском.

В бою с противником, часто прибегающим к контратакам, с успехом могут применяться действия, специально рассчитанные на контратаку противника. Такими действиями являются сближения с противником с применением защит от его контратак и последующим нанесением ударов (уколов). Сближение (шаг вперед) должно выполняться так, чтобы противник его принял за начало атаки с дальней дистанции. При попытке противника контратаковать в момент сближения следует быстро взять соответствующую защиту и закончить схватку нанесением противнику удара (укола).

ПРОСТЫЕ ЗАЩИТЫ

В фехтовании на эспадронах применяются шесть защиты. Они выполняются быстрым экономным движением оружия из любого положения в определенную позицию так, чтобы клинок атакующего попадал на сильную или среднюю часть клинка обороняющегося. В зависимости от положения, из которого принимается защита, движение оружием может быть прямым, полукруговым или круговым. Как правило, защиты на эспадронах заканчиваются подставлением клинка под удар атакующего. Наряду с этим защиты могут выполняться и отбивом оружия противника. Такие защиты применяются при отражении уколов противника и при «перехватывании» его атак. Во всех случаях в момент защиты лезвие клинка должно быть обращено навстречу оружию противника.

Защиты излагаются в той последовательности, в которой они изучаются.

Третья защита закрывает от удара правый бок, правую щеку и вооруженную руку с внешней стороны (рис. 48). Она выполняется прямым движением оружия из четвертой и пятой

позиций; полукруговым движением — из первой и второй позиций и круговым движением — из третьей позиции.

Четвертая защита закрывает левый бок, левую щеку и руку от удара с внутренней стороны (рис. 49). Она выполняется прямым движением оружия из третьей и пятой позиций; полукруговым движением — из второй позиции и круговым движением — из четвертой позиции.

Пятая защита закрывает голову (рис. 50). Она выполняется прямым движением оружия из четвертой, третьей и

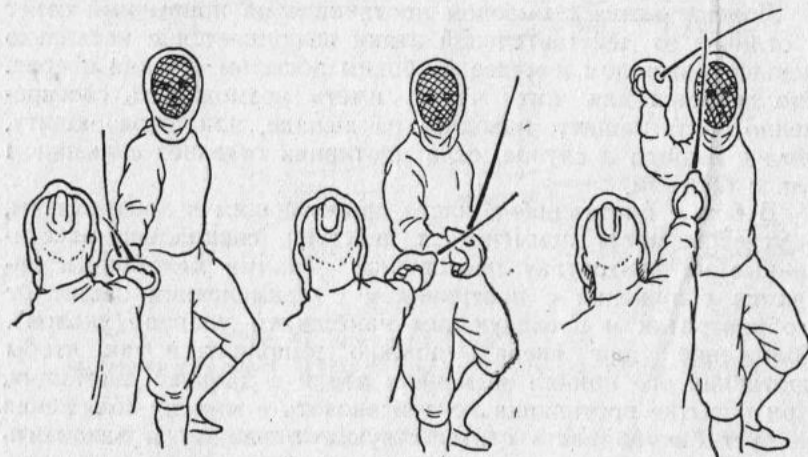


Рис. 48. Третья защита

Рис. 49. Четвертая защита

Рис. 50. Пятая защита

первой позиций и полукруговым движением — из второй позиции, а также и из третьей позиции.

Вторая защита закрывает правый бок и руку от удара снизу и сбоку (рис. 51). Она выполняется прямым движением оружия из первой позиции; полукруговыми движениями — из третьей и пятой позиций.

Первая защита закрывает грудь, живот, левый бок от ударов слева (рис. 52). Она выполняется прямым движением оружия из второй и пятой позиций и полукруговым движением — из третьей позиции.

Шестая защита закрывает голову (рис. 53) и применяется преимущественно тренерами на индивидуальных уроках.

ПРОСТЫЕ ОТВЕТЫ

На эспадронах ответы выполняются ударами по кратчайшему пути (прямо) или с переносом через оружие противника, а также уколами прямо и с переводом.

В ответных ударах по кратчайшему пути немедленно после

защиты лезвие клинка и рука ставятся в плоскость удара, вслед за тем быстрым разгибанием руки в локтевом суставе

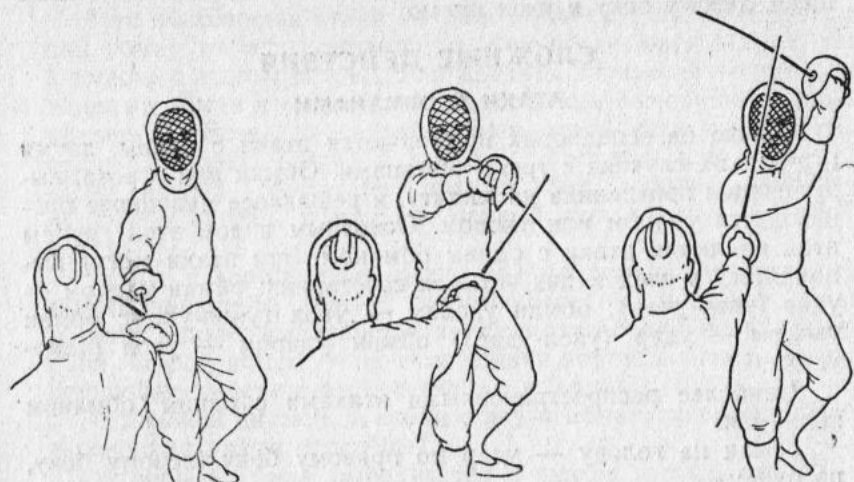


Рис. 51. Вторая защита

Рис. 52. Первая защита

Рис. 53. Шестая защита

и последующим движением в лучезапястном суставе наносится удар.

В ответных ударах с переносом конец клинка вместе с постановкой руки и лезвия в плоскость удара переносится через оружие противника в другой сектор, вслед за этим быстрым разгибанием руки и движением в лучезапястном суставе наносится удар.

В зависимости от дистанции ответные удары и уколы могут наноситься без выпада и с выпадом.

В фехтовании на эспадронах после каждой защиты применяются разнообразные ответные удары-уколы. Наиболее распространенными ответами являются:

после третьей защиты — удары по голове, правому боку, правой щеке, левой щеке, руке, удар по левому боку с переносом через оружие противника и укол прямо;

после четвертой защиты — удары по голове, руке, по правой и левой щеке, по левому боку, по правому боку с переносом через оружие противника и укол;

после пятой защиты — удары по правому боку, по руке, удары с переносом через оружие противника по голове, левому боку и укол;

после второй защиты — удары по руке, по голове, по правой щеке, по левому боку, а также укол прямо и с переводом;

после первой защиты — удары по руке, по правому боку, удары с переносом через оружие противника по голове, левой щеке, левому боку и укол прямо.

СЛОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

АТАКИ С ОБМАНАМИ

В бою на эспадронах применяются атаки с одним, двумя и в редких случаях с тремя обманами. Обман или угроза, вызывающая противника на защиту, и решающее нападение производятся ударом или уколом. Основным видом этой группы атак являются атаки с одним обманом. Эти атаки могут выполняться в следующих четырех сочетаниях: обман ударом — удар (удар-удар); обман уколом — укол (укол-укол); обман уколом — удар (укол-удар); обман ударом — укол (удар-укол).

Наиболее распространенными атаками с одним обманом являются:

обман на голову — удар по правому боку (левому боку, по руке);

обман на правый бок — удар по голове (левому боку, укол с переводом);

обман на левый бок — удар по голове (по руке, правому боку);

обман уколом прямо — удар с переводом по руке (правой щеке);

обман уколом с переводом — укол с переводом;

обман на правый бок — укол с переводом.

Целью обмана является вызов противника на защиту одного сектора поражаемого пространства для того, чтобы в момент его защиты нанести удар в другой открываемый при этом сектор. Обман как уколом, так и ударом выполняется без выпада, но с максимальным посылом оружия вперед за счет выпрямления руки и подачи корпуса вперед. Обман должен быть похожим на начало соответствующей простой атаки. Для более быстрого перехода к решающему действию (уколу или удару) обман должен заканчиваться не рывком, а плавно и мягко. Вслед за этим выполняется решающий укол или удар с выпадом. Решающее действие необходимо проводить в более быстром темпе, чем обман, для того чтобы противник своим оружием во время защиты не коснулся оружия атакующего, а также своей повторной защитой не успел сорвать атаку. Это достигается не только определенным волевым усилием, но и умением кратчайшим путем при уколе и с минимальным замахом при ударе послать оружие в поражаемый сектор. Команды при обучении: «Обман на

голову, правый бок — РУБИ», «Обман на правый бок, голову — РУБИ» и т. п.

При выполнении атаки с одним обманом с дальней дистанции обман может производиться как после шага вперед, так и вместе с шагом вперед. В последнем случае движение оружием на обман и выставление правой ноги выполняются одновременно. Вслед за подтягиванием левой ноги выполняется решающий укол (удар) с выпадом. Команды при обучении: «Шаг вперед, обман на правый бок, голову — РУБИ», «С шагом вперед, обман на правый бок, голову — РУБИ» и т. п.

В бою с противником, редко пользующимся контратаками, можно применять атаки с двумя обманами. Первый обман в таких атаках выполняется за счет разгибания вооруженной руки, второй обман — за счет подачи корпуса вперед. Третье решающее действие выполняется с выпадом.

С дальней дистанции атаки с двумя обманами выполняются в основном двумя способами:

1) первый обман выполняется с шагом вперед, второй — на месте, завершающий удар (укол) — с выпадом;

2) обманы — с шагом вперед, удар (укол) — с выпадом.

При этом первый обман выполняется вместе с выставлением правой ноги, а второй обман — с переставлением левой ноги.

АТАКИ С ДЕЙСТВИЕМ НА ОРУЖИЕ ПРОТИВНИКА

В фехтовании на эспадронах с целью предупреждения контратак со стороны противника применяются два вида атак с действием на оружие: с батманом (ударом по оружию) и с захватом оружия противника.

Атаки с батманом. Батман выполняется коротким резким ударом лезвия или обуха по слабой или средней части клинка противника с одновременным посылом своего оружия вперед. Вслед за этим, используя отскок клинка от оружия противника, немедленно наносится удар (укол) с выпадом или с броском в открытый сектор. Батман может выполняться как прямым, так и круговым движением с обводом оружия противника. Такой батман, выполняемый против ожидаемого направления, называется контрбатманом.

Основным условием успеха батмана является внезапность и быстрота его применения. Поэтому удар по оружию выполняется с минимально необходимым замахом.

Батманы, как и защиты, называются номерами тех позиций, в которых они заканчиваются: батман в третью, во вторую, в четвертую, в первую и т. д.

По тактическому назначению различают действительный и ложный батман.

Действительный батман выполняется более резким ударом с целью настолько открыть противника, чтобы можно было поразить его прямым ударом (уколом) в ближайшую часть поражаемого пространства.

Ложный батман имеет целью вызвать противника на защиту с тем, чтобы использовать оборонительные действия для нанесения удара или укола в другой сектор с переводом или с переносом.

Наиболее распространенными атаками с батманом являются: батман в четвертую — удар по голове (левому боку, правому боку); батман в пятую — укол с переводом (удар по правому, левому боку); контрбатман в третью — удар по левому боку (укол с переводом).

При выполнении атаки с батманом со средней дистанции батман производится на месте, а укол (удар) — с выпадом. С дальней дистанции батман выполняется вместе с шагом вперед или несколько опережая его. Команды при обучении: «Батман в четвертую, голову — РУБИ», «С шагом вперед, батман в четвертую, голову — РУБИ» и т. п.

Атаки с захватом. Захват оружия производится с той же целью, что и батман, но выполняется отводом оружия противника. Применение атаки с захватом чаще всего имеет место, когда оружие противника находится в угрожающем положении. Обычно атаки с захватом применяются с дальней дистанции, т. е. с шагом вперед и выпадом. Захват начинается нажимом слабой частью клинка атакующего на слабую часть клинка обороняющегося с одновременным посылом оружия вперед так, чтобы в конечной фазе захвата слабая часть клинка противника была переведена на сильную часть клинка атакующего. При атаке с дальней дистанции захват начинается не одновременно с шагом вперед, как при атаках с ударом по оружию, а несколько раньше его с таким расчетом, чтобы в первой фазе, т. е. к моменту выставления правой ноги, оружие противника было бы полностью выведено из действий противника, наносится удар или укол. В бою захват часто применяется с целью вызвать сопротивление противника, чтобы, используя его, нанести удар с переносом или укол с переводом.

Захваты, как и батманы, именуются номерами позиций, в которых они заканчиваются.

Характерными примерами атак с захватом являются следующие:

захват в четвертую — удар по голове (левому боку, руке);

захват в третью — укол с переводом (удар по левому боку, голове);

захват в пятую — укол с переводом.

Команды при обучении: «Захват в четвертую, голову — РУБИ» и т. п.

КОМБИНИРОВАННЫЕ АТАКИ

Комбинированные атаки состоят, как минимум, из трех движений: действия на оружие, обмана и завершающего удара-укола. Они начинаются всегда с действия на оружие противника. При выполнении комбинированной атаки со средней дистанции первые два движения, т. е. действие на оружие (батман, захват) и обман, производятся на месте, а решающий удар или укол — с выпадом.

Значительно сложнее техника выполнения комбинированных атак с дальней дистанции. Здесь могут иметь место несколько вариантов сочетания движений вооруженной руки с движением ног:

1. Действие на оружие (батман, захват) выполняется на месте, обман с шагом вперед и решающий удар (укол) — с выпадом или с броском.

2. Действие на оружие выполняется с шагом вперед, обман — на месте и решающий удар (укол) — с выпадом или с броском.

3. Действие на оружие и обман выполняются с шагом вперед, а решающий удар (укол) — с выпадом или с броском.

В практике боя применение какого-либо из этих вариантов зависит от избранного атакующим бойцом способа нападения, от дистанции и от положения оружия и действий противника.

ТАКТИЧЕСКИЕ РАЗНОВИДНОСТИ СЛОЖНЫХ АТАК

Сложные повторные атаки применяются в бою с противником, который, отходя назад, успешно защищается от простых атак и не использует выгодный момент для нанесения ответного удара (укола). Для выполнения сложной повторной атаки следует быстро закрыться вперед или назад после первой атаки и вслед за этим применить атаку с обманом или с действием на оружие. В зависимости от обстановки повторная атака может выполняться с выпадом, с шагом вперед и выпадом или с броском. Успех повторной атаки зависит от неожиданности ее применения для противника. Поэтому сложная повторная атака часто применяется после неудавшейся простой первой атаки.

Сложные контратаки производятся на те же действия противника, что и простые контратаки, но выполняются с обманом.

Техника выполнения сложной контратаки с обманом в зависимости от дистанции и действий противника может иметь следующие варианты:

1) обман и решающий удар (укол) выполняются на месте, т. е. оба действия производятся без выпада;

2) обман выполняется на месте, а решающее действие уколом (ударом) — с выпадом;

3) обман выполняется с шагом вперед, а решающее действие — на месте или с выпадом;

4) обман выполняется на месте, а решающее нападение — с броском.

Успех контратаки определяется ее решительностью и внезапностью.

Ложные атаки. В бою с противником, который успешно защищается от сложных атак, но пользуется однообразными ответами, могут применяться ложные атаки с обманом или с действием на оружие. Они имеют целью вызвать противника на привычный ответ с тем, чтобы, отразив его, закончить схватку в свою пользу. Такие атаки выполняются со средней или дальней дистанции, так же как и соответствующие сложные атаки, но с меньшим выпадом, чтобы иметь возможность быстрее отразить ответ противника. Защита от ответа противника после ложной атаки может выполняться в положении выпада или в момент возвращения с выпада. Завершающий удар (контрответ) в первом случае наносится на выпад, во втором в зависимости от обстановки — без выпада, с выпадом или с броском.

В фехтовании на эспадронах наряду с ложными атаками широко применяются ложные действия, имеющие целью вызвать противника на контратаку. Такими действиями являются обманы и захваты оружия противника, выполняемые, как правило, одновременно с шагом вперед. Эти ложные действия должны быть похожи на действительные обманы и захваты, чтобы «соблазнить» противника на контратаку в открытый сектор. Выполняя ложные действия, следует внимательно следить за противником и в случае контратаки с его стороны быстро принять соответствующую защиту и нанести ответный удар на месте, с выпадом или с броском.

СЛОЖНЫЕ ЗАЩИТЫ

Сложная защита, как правило, принимается от атаки с обманом. В зависимости от характера атаки сложная защита может состоять из двух и более оборонительных движений оружием. При атаке противника с одним обманом первое оборонительное движение направлено к тому, чтобы отбить оружие противника в момент обмана и тем самым получить

право на ответное действие. В момент перехода атакующего противника от обмана к нанесению действительного удара (укола) вторая защита должна выполняться с максимальной скоростью по кратчайшему пути. Сложная защита, как и простая, может выполняться на месте и с движением назад (шагом, двойным шагом, скачком). Вслед за защитой немедленно должен следовать ответ.

При выполнении сложной защиты с шагом назад обычно первое оборонительное движение вооруженной руки производится одновременно с шагом левой ноги или несколько раньше, его, а второе — с движением правой. В некоторых случаях может быть применен и такой вариант, когда первое оборонительное движение производится на месте, а последующие — с движением назад.

СЛОЖНЫЕ ОТВЕТЫ

К сложным ответам относятся ответы с обманами (одним и двумя обманами).

Наиболее типичными сложными ответами являются ответы с одним обманом. При выполнении ответа с одним обманом могут иметь место два типовых варианта: обман и решающий удар (укол) производятся без выпада; обман производится на месте (без выпада), а решающий удар (укол) — с выпадом или с броском.

Сложные ответы с одним обманом выполняются преимущественно в сочетаниях: обман ударом — удар, обман ударом — укол. Например, после третьей защиты могут быть выполнены следующие ответы с обманом: обман на голову — удар по правому боку (по руке, по левому боку); обман на правый бок — укол с переводом.

Глава IV

ПРИЕМЫ ФЕХТОВАНИЯ НА РАПИРАХ

Рапира — колющее фехтовальное оружие, предназначенное для ведения спортивного боя.

Поражаемое пространство в фехтовании на рапирах более ограничено по сравнению с фехтованием на эспадронах и шпагах и включает в себя только туловище (рис. 54). Огра-

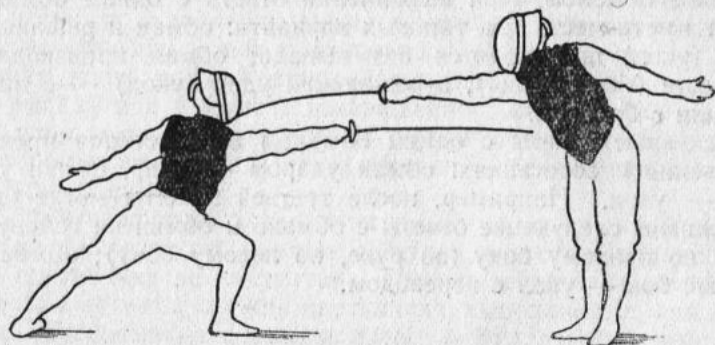


Рис. 54. Поражаемое пространство

ниченность поражаемого пространства требует от фехтующего на рапире точных, мелких движений и потому тонкого управления оружием. Укороченное поле боя (12 м) ограничивает возможность маневра в бою и повышает остроту боя, вынуждая даже пассивного бойца, «прижатого» к границе, прибегать к активным действиям.

Легкость рапиры и особенности ее держания дают возможность применять в бою такие приемы, как круговые защиты, захваты и удары по оружию, удвоенные и утроенные переводы и другие приемы, требующие высокой координации движений и хорошо развитого мышечного чувства. Поэтому фехтование на рапирах, вырабатывая у спортсменов ряд ценных качеств

и навыков, дает им основу для овладения техникой фехтования на эспадронах, карабинах и шпагах.

ОПИСАНИЕ ОРУЖИЯ

Существует три образца рапиры: обычная рапира, рапира с поперечником на гарде и рапира с пистолетной рукояткой.

Наибольшее распространение имеет обычная рапира (рис. 55), которая, будучи простой по устройству, является

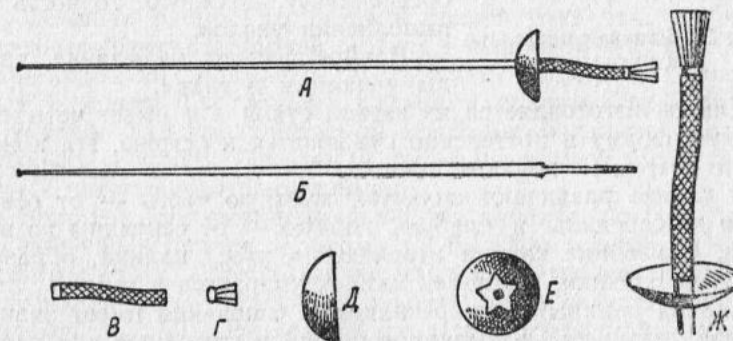


Рис. 55. Обычная рапира

а) рапира в смонтированном виде; б) клинок; в) рукоятка; г) гайка; д), е) гарда; ж) эфес

в то же время удобной для фехтования. Наличие противовеса на рукоятке позволяет хорошо чувствовать конец оружия и тонко управлять им при помощи пальцев.

Рапира с поперечником на гарде (рис. 56), в прошлом имевшая широкое распространение, в настоящее время встре-

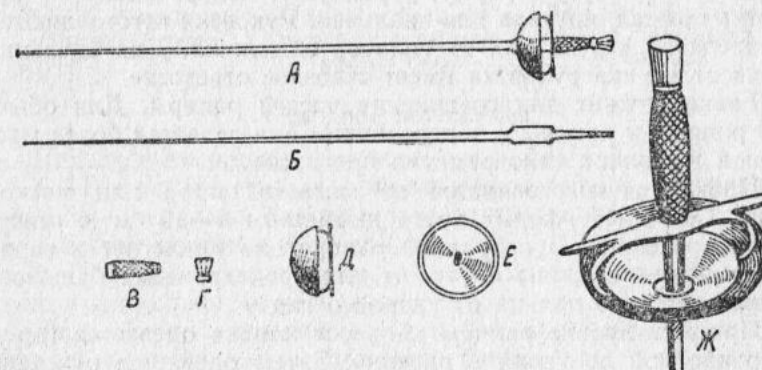


Рис. 56. Рапира с поперечником на гарде

а) рапира в смонтированном виде; б) клинок; в) рукоятка; г) гайка; д), е) гарда; ж) эфес

чается редко. Эта рапира так же, как и обычная, легко управляется пальцами, а поперечник на гарде способствует более прочному держанию рапиры.

Рапира с пистолетной рукояткой (рис. 57), применяющаяся некоторыми спортсменами, рекомендоваться для обучающихся фехтованию не может. Пистолетная рукоятка затрудняет управление рапирой при помощи пальцев и не обеспечивает должную точность в выполнении уколов.



Рис. 57. Рапира с пистолетной рукояткой

Рапира состоит из клинка, гарды, рукоятки и гайки.

Клинок изготавливается из вязкой стали. Он имеет четырехгранную форму и постепенно суживается к острию. На конце вместо острия — кованая шляпка.

В клинке различают сильную, жесткую часть — от основания до середины и слабую, гибкую — от середины до пуговки. Основание клинка переходит в хвост клинка, образуя при этом плечики, которыми клинок упирается в гарду.

Клинок рапиры с поперечником у основания имеет значительное уплощение, называемое пяткой и служащее для удобства держания. Пятка, переходя в хвост, образует плечики, которыми клинок упирается в поперечник гарды. Хвост на конце имеет резьбу для гайки.

Гарда представляет собой металлическую легкую чашку, служащую для защиты кисти от уколов и ударов. Диаметр ее — не более 12 см, глубина — до 5,5 см. В центре имеется отверстие для клинка.

Рукоятка обычной рапиры для удобства держания имеет несколько изогнутую форму; у рапиры с поперечником — рукоятка прямая, круглая или овальная. Рукоятки изготавливаются из крепкого дерева или из сплавов алюминия. Для одевания на хвост клинка рукоятка имеет сквозное отверстие.

Гайка служит для соединения частей рапиры. Для обычной рапиры и рапиры с поперечником она делается более массивной и служит одновременно противовесом.

Прокладка изготавливается из мягкого фетра или мягкой кожи. Она имеет форму круга диаметром 8—10 см с отверстием посредине. В собранной рапире она прилегает к гарде с внутренней стороны и служит для предохранения большого и указательного пальца от ударов о гарду.

При монтаже рапиры на хвост клинка одевается гарда с прокладкой до упора в плечики. Затем одевается рукоятка и навинчивается гайка.

Вес любой собранной рапиры не должен превышать 500 г, а общая длина — 110 см. Длина клинка от гарды до пуговки —

не более 90 см. Длина рукоятки вместе с гайкой — не более 22 см.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Держание рапиры

Обычная рапира держится в правой руке так, чтобы рукоятка выпуклой стороной лежала в ладонной впадине. Большой палец накладывается на рукоятку сверху, а указательный — снизу. Остальными пальцами рукоятка прижимается к впадине ладони, образуемой мышцами большого пальца и мизинца (рис. 58). При таком держании клинок будет составлять с предплечьем одну прямую.

Рапира с поперечником держится за пятку клинка ближе ко дну гарды двумя пальцами — большим сверху, а указательным снизу. Средний палец накладывается на поперечник, остальными двумя пальцами рукоятка прижимается к впадине ладони (рис. 59). Рапира с пистолетной рукояткой держится, как показано на рис. 60.

Строевая стойка с рапирой аналогична строевой стойке с эспадромом.



Рис. 58. Держание обычной рапиры

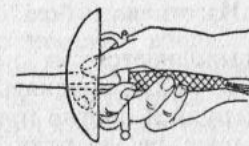


Рис. 59. Держание рапиры с поперечником на гарде



Рис. 60. Держание рапиры с пистолетной рукояткой

Исходное положение

Исходное положение принимается в два приема:

1. Из строевой стойки, не поворачивая головы, повернуться впол оборота налево, одновременно взять рапиру правой рукой за рукоятку описанным способом.

2. Приставить правую ногу к левой так, чтобы правая стопа была обращена носком вперед к противнику, а левая находилась бы под прямым углом к ней. Одновременно с этим вынести правую руку с оружием вперед так, чтобы острие клинка было на высоте паха, а левую руку отвести назад (рис. 61). Команда при обучении: «В исходное положение — СТАНОВИСЬ».

Для возвращения из исходного положения в строевую стойку повернуться вполборота направо и взять рапиру левой

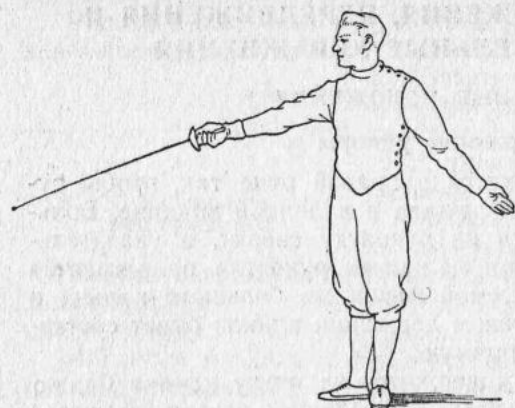


Рис. 61. Исходное положение

рукой за клинок около гарды; приставить левую ногу к правой и, опустив руки, принять строевую стойку. Команда при обучении: «СМИРНО».

Салют

Из исходного положения взять оружие «подвысь». Затем, опуская рапиру до горизонтального положения, выпрямить вооруженную руку и направить ее сначала в сторону

старшего судьи и угловых судей, стоящих с ним на одной стороне, затем — в сторону угловых судей другой стороны и, наконец, — в сторону противника, после чего опустить руку в исходное положение.

Изготовка к бою

Изготовка к бою выполняется из исходного положения. Сгибая правую руку в локте, поднять рапиру так, чтобы гарда была на высоте груди и против правого плеча, а острие рапиры — на высоте шеи; левую руку поднять вверх и, согнув ее в локте, свободно опустить кисть. Одновременно с этим выставить правую ногу на шаг вперед и присесть, равномерно сгибая обе ноги. В изготовке к бою клинок, гарда, локоть и плечо — в одной вертикальной плоскости; кисть правой руки обращена ладонью вверх и незначительно влево; голень правой ноги — в вертикальном положении, колено левой ноги — над носком; корпус развернут правым боком к противнику (рис. 62). Команда при обучении: «К бою — ГОТОВЬСЬ».

Возвращение в исходное положение — выпрямляя ноги, приставить правую к левой, одновременно с этим опустить руки в исходное положение. Команда при обучении: «В исходное положение — СТАНОВИСЬ».

Положение «Вольно» — из изготовки к бою выпрямить ноги, не сдвигая с места ступней, опустить руки вниз и

взяться левой рукой за клинок. Принимается по команде «ВОЛЬНО».

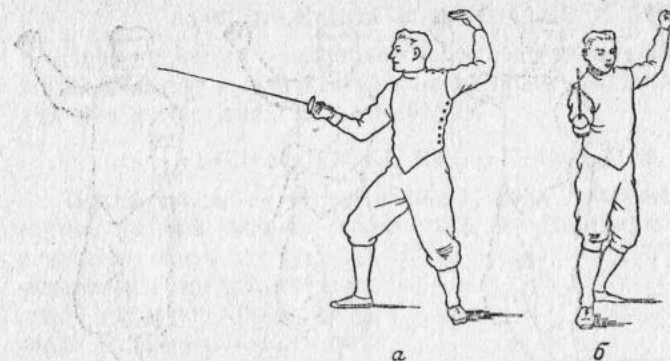


Рис. 62. Изготовка к бою
а) вид сбоку; б) вид спереди

Позиции

Шестая позиция является изготовкой к бою. Команда при обучении: «Шестой—ЗАКРОИСЬ» или «К бою—ГОТОВЬСЬ».

Четвертая позиция — вооруженная рука полусогнута, гарда — слева на высоте груди, кисть обращена ладонью влево и незначительно вверх. Острие рапиры — на высоте шеи и слегка выходит за линию тела влево (рис. 63). Команда при обучении: «Четвертой — ЗАКРОИСЬ».

Вторая позиция — вооруженная рука незначительно согнута; гарда — ниже груди слегка выходит из линии тела вправо. Кисть обращена ладонью вниз; острие рапиры — ниже гарды и в линии правого паха (рис. 64). Команда при обучении: «Второй — ЗАКРОИСЬ».

Седьмая позиция — вооруженная рука полусогнута, гарда — слева ниже груди, кисть обращена ладонью вверх и незначительно влево; острие рапиры — ниже гарды и несколько левее туловища (рис. 65). Команда при обучении: «Седьмой—ЗАКРОИСЬ».

Восьмая позиция — вооруженная рука полусогнута, гарда — справа ниже груди, кисть обращена ладонью вверх, острие рапиры — ниже гарды и несколько правее туловища (рис. 66). Команда при обучении: «Восьмой — ЗАКРОИСЬ».

Пятая позиция — вооруженная рука полусогнута, гарда — слева ниже груди, кисть обращена ладонью вниз, рапира — горизонтально, острие рапиры — несколько левее туловища (рис. 67).

Третья позиция. — вооруженная рука полусогнута, гарда — справа на высоте груди, кисть обращена ладонью



Рис. 63 Чет-
вертая по-
зиция



Рис. 64. Вто-
рая позиция



Рис. 65.
Седьмая по-
зиция



Рис. 66.
Восьмая по-
зиция

вниз, острие рапиры — на высоте шеи и в линии плечевого сустава (рис. 68). Команда при обучении: «Третьей — ЗАКРОЙСЬ».

Первая позиция (рис. 69) — вооруженная рука полу-
согнута, гарда — слева на высоте плечевого сустава, кисть
обращена ладонью вперед-вправо; предплечье — горизонтально,



Рис. 67. Пя-
тая позиция

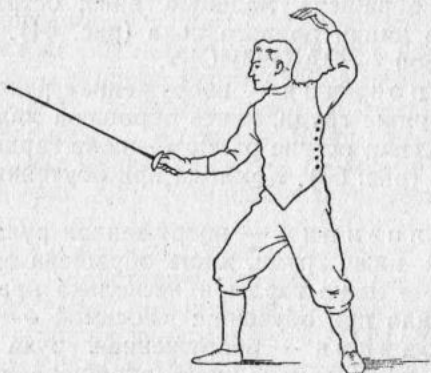


Рис. 68. Третья позиция



Рис. 69. Пер-
вая позиция

острие рапиры — на высоте колена и несколько левее туло-
вища. Команда при обучении: «Первой — ЗАКРОЙСЬ».

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ИЗГОТОВКЕ К БОЮ

Передвижения в изготровке к бою, а также выпад и возвра-
щение с выпада в фехтовании на рапирах выполняются так же,
как и в фехтовании на эспадронах.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Показ укола — из изготровки к бою, направляя пальцами
острие рапиры вперед, выпрямить вооруженную руку. В по-
ложении показа укола клинок и рука составляют
одну прямую, корпус об-
ращен правым боком впе-
ред (рис. 70). Команда
при обучении: «Показать
— УКОЛ».

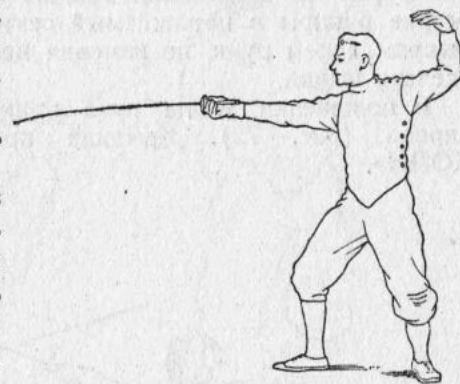


Рис. 70. Показ укола

Укол с выпадом — из
изготровки к бою показать
укол и вслед за полным
разгибанием руки сделать
выпад. Движение корпуса
вперед во время выпада
ускорить энергичным от-
махом левой руки назад
(рис. 71). Команда при обучении: «С выпадом — КОЛИ».

Шаг вперед — укол с выпадом. Из изготровки к бою сде-
лать шаг вперед, вслед за приставлением левой ноги показать



Рис. 71. Укол с выпадом
а) вид сбоку; б) вид спереди

укол и выполнить выпад. Команда при обучении: «Шаг вперед, с выпадом — КОЛИ».

Шаг назад — укол с выпадом. Из изгойки к бою сделать шаг назад, вслед за постановкой правой ноги показать укол и сделать выпад. Команда при обучении: «Шаг назад, с выпадом — КОЛИ».

ПРОСТЫЕ ДЕЙСТВИЯ

ПРОСТЫЕ АТАКИ

Атака прямым уколом из положения вне соединения — быстро, но мягко выполнить показ укола, направляя пальцами острие рапиры в поражаемый сектор противника. Вслед за выпрямлением руки, не изменяя направления острия рапиры, сделать выпад.

В положении укола рука прямая; клинок согнут вверх-вправо (рис. 72). Команда при обучении: «Прямо — КОЛИ».

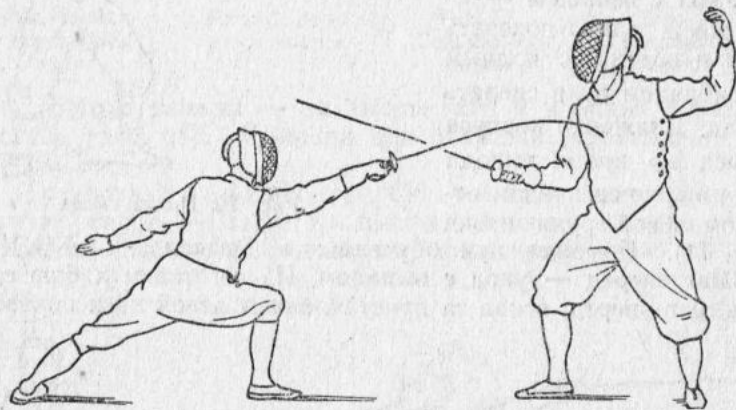


Рис. 72. Атака прямым уколом из вне соединения

При показе укола из четвертой, второй и третьей позиций вместе с выпрямлением руки производится поворот кисти ладонью вверх.

Укол из второй и третьей позиций может выполняться также и без поворота кисти. В этом случае клинок в момент укола прогибается влево-вниз.

Атака прямым уколом из соединения применяется, когда атакующий владеет соединением, и может выполняться как с потерей соединения, так и без потери соединения. В первом случае при показе укола теряется соприкосновение с оружием

противника. Во втором случае показ производится со скольжением своего оружия вдоль оружия противника. При этом сгибанием руки в лучезапястном суставе и отведением ее в сторону оружия противника острие рапиры направляется в цель, а гарда удерживается в положении, закрывающем от встречного укола противника (рис. 73).

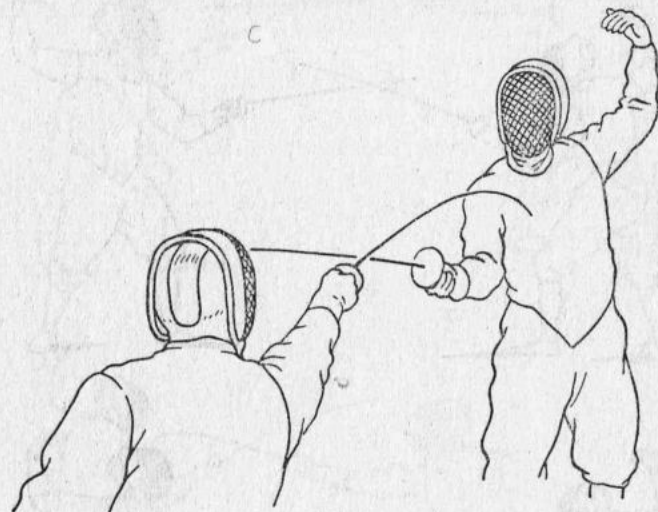


Рис. 73. Атака прямым уколом из соединения

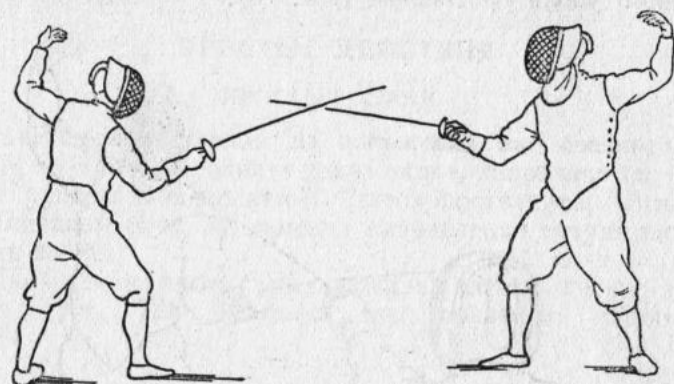
При атаке прямым уколом с дальней дистанции показу укола и выпад предшествует шаг или скачок вперед. Шаг (скачок) вперед выполняется с максимальной быстротой и почти сливается с выпадом. Активную роль при этом играет левая нога, которая быстро переставляется и резко толкает корпус вперед. Команда при обучении: «Шаг вперед, прямо — КОЛИ», «Скачок вперед, прямо — КОЛИ».

Атака уколом с переводом применяется из соединения, когда противник владеет им, из нейтрального соединения, а также из вне соединения, когда противник пытается захватить оружие атакующего.

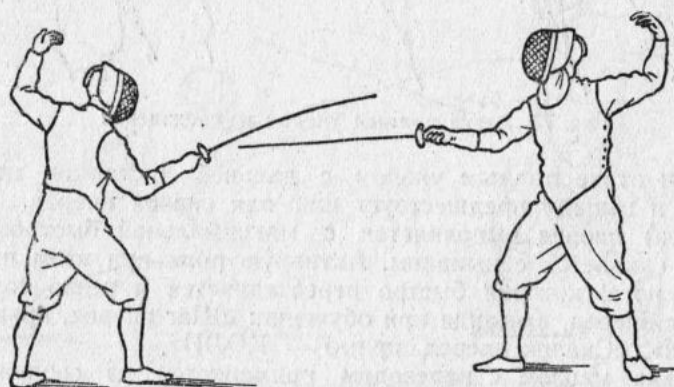
В связи с тем, что соединения могут браться в верхних и нижних секторах, укол с переводом может выполняться из верхнего сектора в верхний; из верхнего — в нижний; из нижнего сектора — в нижний и из нижнего — в верхний.

Укол с переводом состоит из показа перевода и укола с выпадом. При показе перевода острие рапиры направляется пальцами под оружие или над оружием противника из одного сектора в другой с одновременным разгибанием руки

(рис. 74 а, б, в). Острые рапиры при переводе должно непрерывно двигаться вперед и обходить оружие противника в непосредственной близости, почти касаясь его. Вслед за полным выпрямлением руки наносится укол с выпадом (рис. 74 г). Команда при обучении: «С переводом — КОЛИ».



а



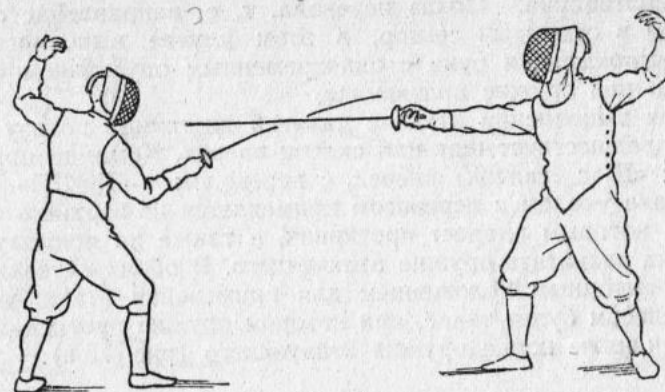
б

Рис 74. Атака уколом с переводом
а) исходное положение; б) начало перевода

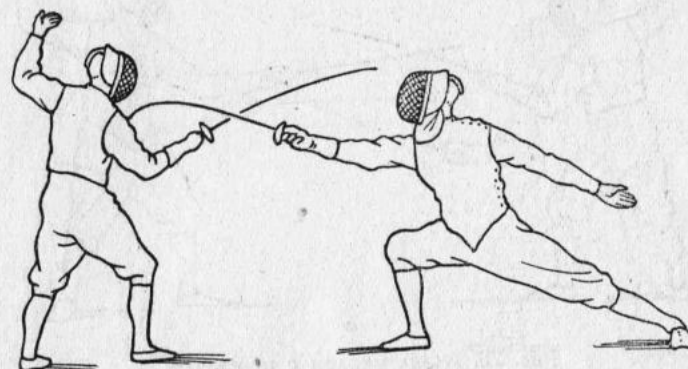
При уколе с переводом из верхнего сектора в верхний острие рапиры направляется пальцами вперед-вниз под оружие противника и затем вверх в другой сектор. Вслед за полным разгибанием руки выполняется выпад.

При уколе с переводом из верхнего сектора в нижний острие рапиры направляется пальцами вперед и вниз под оружие противника. Одновременно с этим кисть руки несколь-

ко опускается, чтобы к моменту выпада она была на высоте точки укола.



в



г

Рис. 74. Атака уколом с переводом
в) показ укола с переводом; г) укол с выпадом

При уколе с переводом из нижнего сектора в нижний острие рапиры направляется пальцами вперед-вверх над клинком противника и затем вниз в другой сектор.

При уколе с переводом из нижнего сектора в верхний острие рапиры направляется вперед-вверх над оружием противника в другой сектор за счет выпрямления руки и некоторого поднимания кисти.

При уколе с переводом из соединения на нажим противника показ перевода выполняется в момент начала нажима, слегка уступая действию оружия противника. Сопротивление нажиму осложняет перевод и приводит к замедлению атаки.

Укол с переводом на попытку противника сделать захват или отбить оружие производится в момент приближения оружия противника. Показ перевода, т. е. направление острия рапиры в открытый сектор, в этом случае выполняется за счет выпрямления руки с одновременным опусканием острия рапиры под оружие противника.

При выполнении атаки с дальней дистанции показу перевода предшествует шаг или скачок вперед. Команда при обучении: «Шаг (скачок) вперед, с переводом — КОЛИ».

Атака уколом с переносом применяется из верхнего соединения, которым владеет противник, а также на попытку противника захватить оружие атакующего. В обоих случаях наиболее выгодным положением для применения атаки уколом с переносом будет такое, при котором оружие противника находится ниже конца оружия атакующего (рис. 75 а).

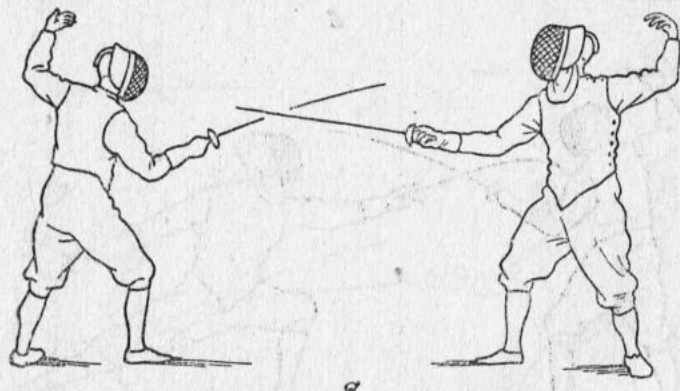


Рис. 75. Атака уколом с переносом
а) исходное положение

Укол с переносом начинается с показа переноса, выполняемого коротким и быстрым сгибанием и последующим разгибанием руки с одновременным переносом клинка через острие рапиры противника. При сгибании руки клинок поднимается над острием рапиры противника (рис. 75 б). Вслед за этим за счет сжимания пальцев и движения в лучезапястном суставе острие рапиры опускается и вместе с выпрямлением руки направляется в открытый сектор (рис. 75 в). После показа переноса немедленно выполняется укол с выпадом. Весь прием выполняется непрерывным, быстрым движением. Команда при обучении: «С переносом — КОЛИ».

При выполнении укола с переносом с дальней дистанции показу переноса и выпад предшествует шаг или скачок

вперед. Команда при обучении: «Шаг (скачок) вперед, с переносом — КОЛИ».

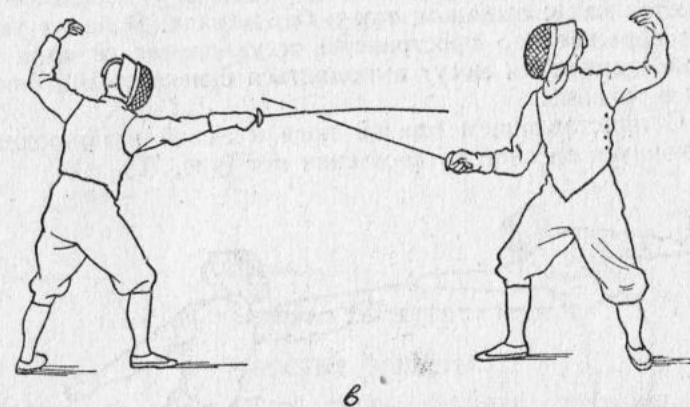
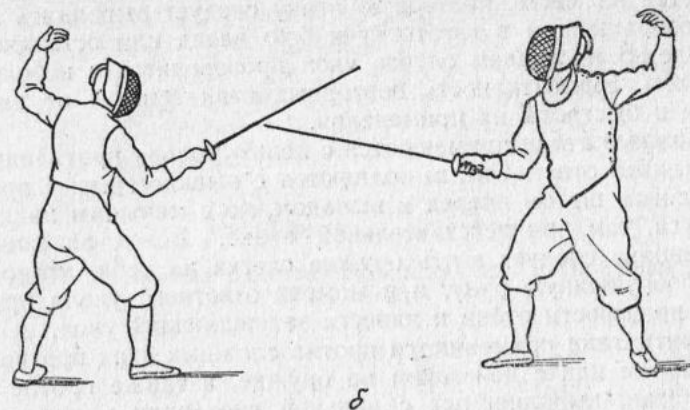


Рис. 75. Атака уколом с переносом
б) начало переноса (сгибание руки); в) показ укола с переносом

ТАКТИЧЕСКИЕ РАЗНОВИДНОСТИ ПРОСТЫХ АТАК

Атаки уколом прямо, с переводом и с переносом в зависимости от обстановки могут применяться так же, как повторные атаки, контратаки и ложные атаки.

Повторные атаки применяются на отход противника и на отсутствие ответа с его стороны. В зависимости от дистанции повторные атаки можно выполнять с возвращением в изготовку к бою вперед или назад или оставаясь на выпаде. Если во время первой атаки противник отходит назад, следует быстро принять положение изготки к бою, подставляя левую

ногу вперед, и провести повторную атаку уколom прямо, с переводом или с переносом. Если противник, защищаясь, остается на месте, повторную атаку следует выполнять вслед за возвращением в изготoвку к бою назад или оставаясь на выпаде. В последнем случае укол производится с небольшим замахом. Эффективность повторных атак зависит от внезапности и быстроты их применения.

Ложные атаки применяются с целью вызова противника на привычный ответ. Они выполняются с выпадом или с предварительным шагом вперед и выпадом, но с меньшим наклоном корпуса, чем при действительной атаке. Вслед за защитой противника следует взять оружие слегка на себя, мягко сгибая вооруженную руку, и в момент ответного укола противника произвести отбив и нанести завершающий укол.

Контратаки применяются против сложных атак противника с обманом или с действием на оружие, а также против простых атак, выполняемых с дальней дистанции в два темпа. Контратаки уколами прямо, с переводом и с переносом выполняются как с выпадом, так и без выпада. В целях уменьшения поражаемого пространства и уклонения от атак противника контратаки могут выполняться с некоторыми изменениями в технике:

1. С приставлением правой ноги к левой и приподнятием корпуса за счет выпрямления ног (рис. 76).

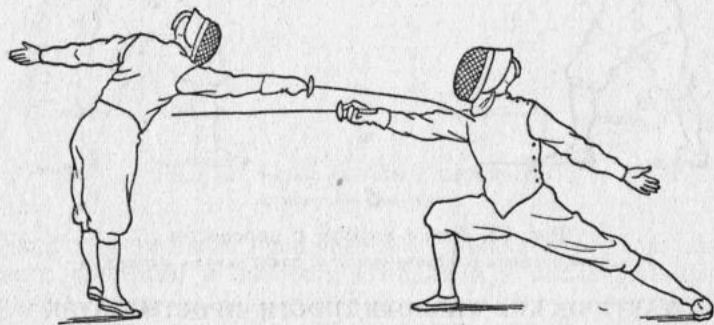


Рис. 76. Контратака с приставлением правой ноги к левой

2. С отставлением левой ноги назад и одновременным наклоном корпуса вперед-влево; в момент наклона в целях сохранения равновесия левой рукой можно опираться о пол (рис. 77).

3. С поворотом корпуса налево и отставлением левой ноги вправо-назад (рис. 78).

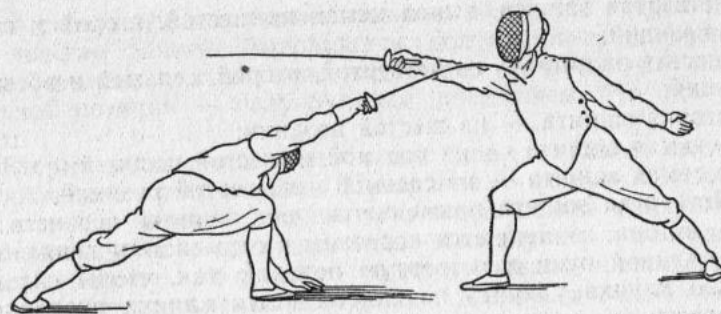


Рис. 77. Контратака с отставлением левой ноги назад и опорой рукой о пол

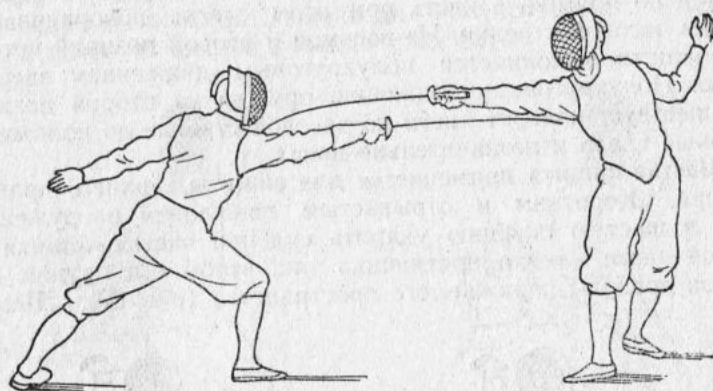


Рис. 78. Контратака с поворотом корпуса

ПРОСТЫЕ ЗАЩИТЫ

Защиты оружием или отбивы бывают: прямыми, когда оружие при отбиве перемещается из одной позиции в другую по прямой или почти по прямой; полукруговыми, когда оружие при защите перемещается по дуге; и круговыми, при которых острое рапиры описывает замкнутый круг. Рапира при круговых защитах возвращается в исходную позицию, а отбив получается против ожидаемого противником направления.

Защиты оружием могут сочетаться с отходом назад, с отклонением корпуса, а также с движением вперед. Они именуются номерами позиций, в которых заканчивается отбив. Таким образом, существует восемь защит, выполняемых из любой исходной позиции.

Наиболее употребительными прямыми и полукруговыми защитами являются:

четвертая защита, выполняемая из шестой, второй и восьмой позиций;

шестая защита — из четвертой, второй, седьмой и восьмой позиций;

вторая защита — из шестой позиции;

седьмая защита — из восьмой и шестой позиций;

восьмая защита — из седьмой и четвертой позиций.

Четвертая защита применяется для защиты верхнего левого сектора; выполняется коротким и отрывистым движением вооруженной руки в четвертую позицию так, чтобы сильной частью клинка ударить по слабой части клинка противника и вывести его оружие за пределы поражаемого пространства (рис. 79).

При четвертой защите из шестой позиции оружие перемещается по прямой, а кисть при этом слегка поворачивается против часовой стрелки. Из восьмой и второй позиций четвертая защита выполняется полукруговым движением вверх и влево. Полукруговому движению оружия из второй позиции предшествует поворот кисти по часовой стрелке до положения ладонью влево и незначительно вверх.

Шестая защита применяется для защиты верхнего правого сектора. Коротким и отрывистым движением вооруженной руки в шестую позицию ударить сильной частью клинка по слабой части клинка противника так, чтобы его оружие вышло за пределы поражаемого пространства (рис. 80). Шестая



Рис. 79. Четвертая защита



Рис. 80. Шестая защита

защита из четвертой позиции выполняется прямолинейным движением вправо с одновременным поворотом кисти по ча-

совой стрелке до положения ладонью вверх. Из второй позиции шестая защита выполняется полукруговым движением с одновременным поворотом кисти по часовой стрелке. Из восьмой позиции — полукруговым движением без поворота кисти.

Вторая защита применяется для защиты нижних секторов поражаемого пространства. Поворачивая кисть вооруженной руки против часовой стрелки так, чтобы острие рапиры описало полукруговое движение влево-вниз-вправо, и посылая ее вперед, коротко и отрывисто ударить сильной частью клинка по слабой части клинка противника. Движение заканчивается отбивом в границах второй позиции (рис. 81).

Седьмая защита применяется для защиты нижнего левого сектора поражаемого пространства. Она выполняется прямым движением из восьмой позиции или полукруговым движением вниз и влево из шестой позиции (рис. 82).



Рис. 81. Вторая защита



Рис. 82. Седьмая защита

Восьмая защита применяется для защиты нижнего правого сектора. Эта защита выполняется прямым движением из седьмой позиции или полукруговым движением вниз и вправо из четвертой позиции.

Из восьми возможных круговых защит наиболее распространенными являются шестая круговая и четвертая круговая.

Шестая круговая защита применяется из шестой позиции, когда укол следует в верхний левый сектор и клинок противника направляется близко к оружию защищающегося. Она выполняется круговым движением кисти по часовой стрелке с одновременным направлением острия клинка под оружие

противника так, чтобы обойти его снизу-слева и отбить вправо.

Четвертая круговая защита принимается из четвертой позиции, когда укол следует в верхний правый сектор близко к оружию защищающегося. Защита выполняется круговым движением кисти против часовой стрелки с одновременным направлением острия клинка под оружие атакующего так, чтобы обойти его снизу-справа и отбить влево.

Любая защита должна заканчиваться резким отрывистым ударом по оружию противника, что достигается активным сжиманием пальцев в момент отбива с последующим расслаблением кисти для выполнения быстрого и точного ответного укола. Для наиболее быстрого сочетания защиты с ответом необходимо, чтобы любой отбив производился с направлением удара вперед.

В практике фехтования на рапирах встречаются защиты отводом, которые выполняются из соединения с оружием противника. Разновидностью таких защит являются уступающие защиты. Они начинаются с уступания нажиму противника и заканчиваются отведением оружия противника в другую позицию. Уступающими защитами могут быть первая защита, выполняемая из шестой позиции, четвертая, — выполняемая из второй позиции и другие.

ПРОСТЫЕ ОТВЕТЫ

После любой защиты должен следовать ответный укол. Наиболее часто применяются прямые ответы. В тех случаях, когда противник применяет ложную атаку, рассчитывая на ответ прямым уколом, применяются ответы с переводом и с переносом. Такие ответы выполняются в момент попытки противника произвести отбив.

Ответные уколы в зависимости от обстановки могут выполняться без выпада за счет выпрямления руки и незначительного наклона корпуса вперед и с выпадом, если противник после атаки уходит назад или отклоняет корпус.

СЛОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

АТАКИ С ОБМАНАМИ

В фехтовании на рапирах применяются атаки с одним обманом, с двумя и реже с тремя обманами.

Атаки с одним обманом состоят из обмана уколом и укола с переводом или с переносом. Они применяются, когда противник успешно отражает простые атаки. Благоприятные условия для применения атаки с обманом создаются неоднократным выполнением простых атак, заставляющих противника использовать простые защиты.

Обман или угроза укола выполняется выпрямлением вооруженной руки с одновременным направлением пальцами острия рапиры в открытый сектор поражаемого пространства противника. В зависимости от положения или действия оружия противника обман может быть выполнен показом прямого укола, укола с переводом и укола с переносом в любой верхний или нижний сектор.

Цель обмана — вызвать противника на защиту соответствующего сектора, чтобы затем неожиданно для него нанести завершающий укол с переводом или с переносом в другой сектор. Для этого обман делается глубоким, максимально похожим на начало простой атаки и заканчивается полным, но мягким разгибанием вооруженной руки и небольшим наклоном корпуса вперед. Второе и решающее действие атаки выполняется в момент попытки противника отбить оружие атакующего на обмане. Это действие выполняется с максимальной быстротой, чтобы противник не взял вторую защиту от завершающего укола.

Наиболее распространенными атаками с обманом являются:

обман прямым уколом — укол с переводом (прямо-перевод);

обман уколом с переводом — укол с переводом (двойной перевод);

обман уколом с переводом — укол с переносом (перевод-перенос);

обман уколом с переносом — укол с переносом (двойной перенос);

обман уколом с переводом — укол с переводом на круговую защиту (удвоенный перевод).

Атаки с двумя обманами применяются, когда противник отбивает атаки с одним обманом и не выражает намерения колоть навстречу.

В такой атаке решающему действию — уколу с переводом или с переносом — предшествуют два обмана, выполняемых в различные сектора поражаемого пространства.

Наиболее употребительными атаками с двумя обманами являются:

обман прямым уколом — обман уколом с переводом — укол с переводом (прямо-перевод-перевод);

обман уколом с переводом — обман уколом с переводом — укол с переводом (тройной перевод);

обман уколом с переносом — обман уколом с переводом — укол с переводом (перенос-перевод-перевод).

Первый обман этого типа атак выполняется до полного выпрямления вооруженной руки, второй — с наклоном кор-

пуса вперед, третье и решающее действие выполняется с выпадом.

Успех любой из этих атак зависит:

1. От активности посылы рапиры вперед при обмане и решающем действии. Незначительное возвращение рапиры назад допустимо только при переносе.

2. От последовательного возрастания скорости атаки до предела в завершающем движении, что, в свою очередь, зависит от уменьшения амплитуды движения острия рапиры при переводах или переносах к концу атаки.

Атаки более чем с двумя обманами в практике почти не встречаются.

С дальней дистанции атаки с одним или двумя обманами могут выполняться двумя способами: движение оружием начинается вслед за шагом вперед; движение оружием начинается вместе с шагом вперед. Как в первом, так и во втором случае выпад выполняется с последним движением оружия.

АТАКИ С ДЕЙСТВИЕМ НА ОРУЖИЕ ПРОТИВНИКА

Атаки с действием на оружие состоят из батмана (удара по оружию противника) или захвата оружия противника и последующего укола. Цель батмана или захвата — отвести оружие противника в сторону, за границу своего поражаемого пространства, чтобы затем нанести ему прямой укол.

Атаки с действием на оружие применяются, когда противник держит свое оружие, направленным в открытую часть поражаемого пространства бойца на выпрямленной руке, не реагирует на угрозу уколom и сам угрожает встречным уколom.

Атаки с батманами. Батман выполняется в основном так же, как и удар по оружию во время защиты, с той лишь разницей, что производится с большим посылом оружия вперед. Как и защиты, батманы именуются номерами позиций, в которые они выполняются. После удара, используя отскакивание своего оружия от оружия противника, выполняется прямой укол.

С дальней дистанции батман выполняется вместе с шагом вперед или с незначительным опережением шага. Шаг вперед и выпад производятся с максимальной быстротой, чтобы вслед за батманом немедленно нанести укол.

Атаки с захватом. Захват — это соединение своего оружия с оружием противника и отведение его в сторону. Он выполняется одним плавным движением. Вооруженная рука при этом слегка выпрямляется и острие рапиры направляется ближе к цели. Вслед за отведением оружия противника в сторону отрывистым движением руки выполняется прямой укол.

При выполнении атаки с дальней дистанции захват оружия предшествует шагу вперед и продолжается, пока не закончится сближение. Вслед за шагом вперед выполняется прямой укол.

В случаях, когда прямой укол отбивается или отводится противником, вслед за батманом или захватом применяется укол с переводом или с переносом. При этом батман выполняется с меньшей силой, а захват более коротким движением.

Подобно круговым защитам батманы и захваты могут выполняться круговыми движениями против ожидаемого противником направления.

КОМБИНИРОВАННЫЕ АТАКИ

Комбинированные атаки состоят из действия на оружие противника, обмана уколом и решающего укола с переводом или с переносом. Они применяются в случаях, когда противник успевает защищаться от атаки с действием на оружие. Первым действием комбинированной атаки всегда будет захват оружия противника или удар по оружию. Вторым действием — обман уколом с переводом или с переносом. Применение обмана прямым уколом после удара или захвата в практике почти не встречается. Третьим и решающим действием комбинированной атаки будет укол с переводом или с переносом.

Иногда в комбинированных атаках применяются два обмана. Применение большего количества обманов нецелесообразно.

Техника действия на оружие противника, обмана и укола в комбинированной атаке ничем не отличается от выполнения этих приемов в атаках с действием на оружие и атаках с обманами.

ТАКТИЧЕСКИЕ РАЗНОВИДНОСТИ СЛОЖНЫХ АТАК

Наряду с простыми повторными атаками, ложными атаками и контратаками в фехтовальном бою находят применение сложные повторные атаки, ложные атаки и контратаки.

Сложные повторные атаки применяются, когда противник, не отвечая на первую атаку, отбивает простую повторную атаку. Для поражения противника в подобном случае применяется повторная атака с обманом, которая в зависимости от дистанции после возвращения в изготовку к бою вперед или назад может выполняться с выпадом или с шагом вперед и выпадом. Сложная повторная атака может выполняться вслед за любой простой или сложной атакой.

Ложные атаки с обманами и с действием на оружие так же, как и простые ложные атаки, применяются с целью вызова противника на привычный ответ. Эти атаки выполняются со

средней и дальней дистанции, но с меньшим наклоном корпуса при выпаде, чтобы иметь возможность быстрее отбить ответный укол противника. Вслед за ложной атакой после защиты противника оружие слегка берется на себя, и в момент ответного укола противника производится отбив и завершающий укол.

Наряду с ложными атаками в фехтовании на рапирах так же, как и в других видах фехтования, часто применяются ложные действия, имеющие целью вызвать противника на контратаку. Такими действиями являются: попытка захвата оружия противника, попытка батмана и обман уколом прямо или с переводом. Для того чтобы противник не изменил свое намерение контратаковать, ложное действие не должно отличаться от начала соответствующей сложной атаки. В процессе выполнения ложного действия необходимо внимательно следить за началом контратаки противника, чтобы своевременно применить защиту и нанести ему ответный укол. Чаше ложные действия выполняются с шагом вперед, а ответный укол после защиты — с выпадом.

Сложные контратаки применяются, когда противник отбивает простые контратаки. В этом случае на вызов противника выполняется обман, а на его попытку отбива наносится укол с переводом или с переносом. Наиболее часто применяющиеся приемы при сложных контратаках являются обман прямо — укол с переводом и двойной перевод.

СЛОЖНЫЕ ЗАЩИТЫ

Сложные защиты применяются для отбивов сложных атак. Они состоят из двух и более простых защит, соответствующих обманам и последнему действию атаки. Сложные защиты могут складываться из различных сочетаний прямых, полукруговых и круговых защит. Из них только решающая защита выполняется с полной амплитудой и наибольшей скоростью, что позволяет своевременно отразить решающий укол атаки.

СЛОЖНЫЕ ОТВЕТЫ

Сложные ответные уколы с обманом применяются в тех случаях, когда противник пользуется ложными атаками, рассчитанными на простой ответ, или когда после своей неудачной действительной атаки успевает отбивать простой ответный укол.

Сложные ответы выполняются, как правило, с выпадом, так как время, необходимое для их выполнения, позволяет противнику уйти с выпада после неудачной атаки. В случае остановки противника на выпаде вооруженная рука при обмане полностью не выпрямляется.

В связи с тем, что в фехтовальном бою часто применяются повторные атаки и сдвоенные уколы, сложные ответы применяются редко, так как их выполнение связано с риском получения повторного укола в темп. Из сложных ответов в фехтовании на рапирах применяются обман прямо — укол с переводом и двойной перевод.

Глава V

ПРИЕМЫ ФЕХТОВАНИЯ НА ШПАГАХ

Фехтование на шпагах отличается от других видов фехтования рядом особенностей, вытекающих из правил шпажного боя.

В бою на шпагах засчитываются все уколы, наносимые острием в любую часть тела, кроме незащищенного маской затылка (рис. 83), куда запрещается наносить уколы. Отсут-

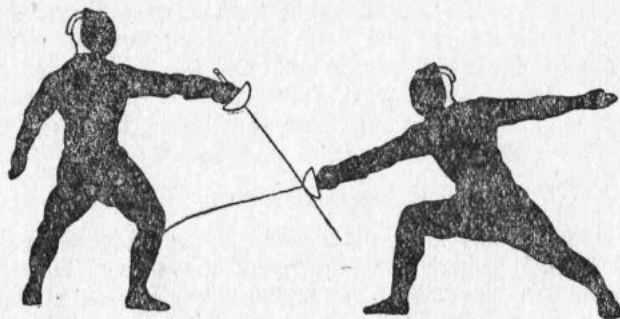


Рис. 83 Поражаемое пространство

ствие границ поражаемого пространства исключает в бою на шпагах в отличие от других видов фехтования так называемые недействительные уколы, наносимые в непоражаемое пространство и требующие остановки боя.

Поражаемое пространство шпажиста имеет ближние и удаленные от острия шпаги противника части тела. К ближним относятся: вооруженная рука, голень и ступня впереди стоящей ноги; к удаленным — все остальные части тела. В связи с этим особенностью тактики ведения шпажного боя является постоянное стремление создавать и умело использовать выгодные моменты для нанесения уколов в руку, как самый близкий участок поражаемого пространства противника.

Основными приемами шпажного боя являются атаки прямыми уколами и уколами с переводами в руку, выполняемые преимущественно с оппозицией (с одновременным закрыванием гардой от встречного укола противника), а также повторные атаки и ложные атаки. Одной из характерных особенностей боя на шпагах является широкое применение контратак в руку с целью опережения атакующего противника в нанесении укола. Атаки уколами в корпус на шпагах применяются реже, чем на других видах оружия. Такие атаки на шпагах выполняются, как правило, с предварительным действием на оружие противника.

Вследствие частого применения контратак шпажный бой отличается большой напряженностью. Он требует от бойца-шпажиста неослабного наблюдения за действиями противника и способности мгновенно использовать выгодный момент для опережения противника в нанесении укола. Успешное ведение шпажного боя требует от фехтовальщика большой точности в уколах, поскольку они наносятся в основном в наиболее ограниченную и подвижную часть поражаемого пространства — вооруженную руку противника.

При проведении состязаний по фехтованию на шпагах применяется электроаппарат, который световыми и звуковыми сигналами точно фиксирует момент нанесения укола. Применение электроаппарата значительно упрощает судейство шпажного боя, устраняет неизбежные ошибки судей и этим способствует повышению интереса занимающихся к участию в состязаниях.

Фехтование на шпагах является зачетным видом всех крупных состязаний по фехтованию. Оно включается также в современное пятиборье, получающее за последние годы все более широкое распространение как в гражданских физкультурных организациях, так и в Советской Армии.

ОПИСАНИЕ ОРУЖИЯ

Шпага (рис. 84) — колющее оружие. Вес ее в смонтированном виде 770 г, длина не более 110 см. Клинок шпаги трехгранного сечения с долами по всей длине. Гарда диаметром не более 13,5 см с эксцентрично расположенным в ней отверстием для клинка. Длина рукоятки с гайкой не более 23,5 см. Для того чтобы острие шпаги не скользило по костюму шпажиста, к нему прикрепляется специальный наконечник с тремя-четырьмя заостренными зубцами. Наконечник приматывается к пугровке клинка прочной дратвой (рис. 85). При проведении состязаний с использованием электроаппарата, автоматически фиксирующего уколы, применяются шпаги со специальным

контактным наконечником. Эти шпаги оборудуются проводкой и клеммами для подключения к электроаппарату.

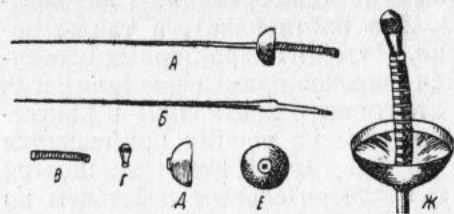


Рис. 84 Устройство шпаги
а) шпага в смонтированном виде; б) клинок;
в) рукоятка; г) гайка; д) гарда; е) эфес



Рис. 85 Наконечник
шпаги
а) вид наконечника; б) способ
прикрепления наконеч-
ника; в) конец шпаги с на-
конечником

ДЕРЖАНИЕ ШПАГИ

Все образцы шпаг держатся так же, как и рапира (рис. 86 а). Иногда в процессе боя шпага перехватывается за конец рукоятки. Этим как бы удлиняется оружие, что дает определенные преимущества для опережения в нанесении уколов. В этом случае указательный палец выпрямляется вдоль правой боковой стороны рукоятки (рис. 86 б).

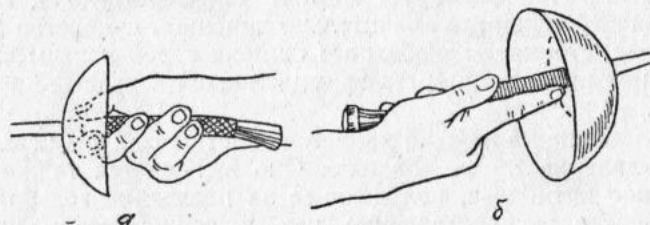


Рис. 86 Держание шпаги
а) обычное держание; б) держание за конец рукоятки

ИЗГОТОВКА К БОЮ

Изготовка к бою шпажиста в основном сходна с изготойкой к бою рапириста. В изготойке к бою боец занимает естественное, непринужденное положение, вооруженная рука слегка согнута, предплечье находится в горизонтальном положении и составляет почти прямую линию с клинком, острие клинка как бы нависает над гардой противника, создавая постоянную угрозу нанесения укола в кисть (рис. 87). Указанное положение изготойки к бою является типовым. В процессе боевой схватки возможны различные уклонения от этого положения: опускание острия клинка вниз, неподвижное держание оружия в выпрямленной руке и различные движения во-

оруженной рукой с целью маскировки своих намерений и действий.

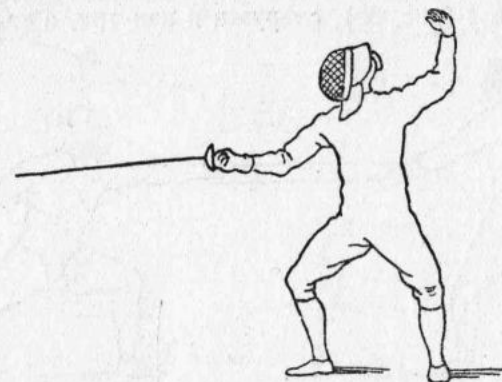


Рис. 87 Изготойка к бою

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Передвижения шпажиста в изготойке к бою имеют некоторые особенности. Они связаны с необходимостью страховать себя от контратаки уколом в ногу. С этой целью шпажисты часто выполняют шаг вперед подставлением левой ноги к правой, вслед за чем выставляется на шаг вперед правая нога или производится выпад. Такое сближение менее заметно, что позволяет обеспечить внезапность атаки. При шаге назад применяется переставление сначала правой, а затем левой ноги.

При передвижениях на поле боя следует всегда сохранять такое положение острия клинка, гарды и вооруженной руки, которое затрудняло бы контратакующие действия противника.

ПРОСТЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Простые действия являются основой фехтования на шпагах. Выгодность их применения заключается не только в быстрой и внезапности выполнения атаки и нанесения укола в ближайшую часть поражаемого пространства, но и в меньшем риске получения укола от контратаки противника.

ПРОСТЫЕ АТАКИ

Простые атаки выполняются без выпада, с выпадом и с броском. Чаще всего они наносятся в руку уколами прямо, с переводом и иногда с переносом.

Атака прямым уколом в зависимости от положения оружия

противника может выполняться уколами с оппозицией или уколами с углом.

Уколы с оппозицией наносятся в руку сверху (рис. 88), снизу (рис. 89), снаружи и изнутри, а также в ногу,

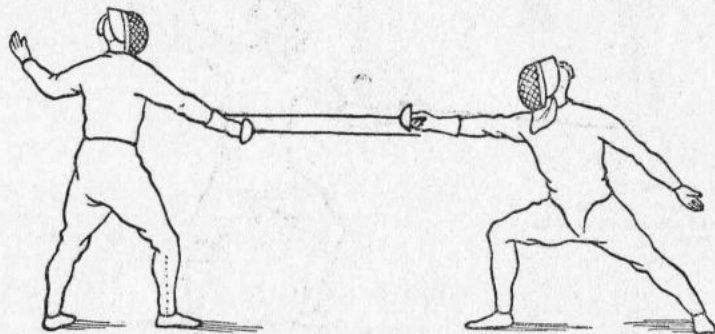


Рис. 88. Атака уколом в руку сверху

корпус и в маску. При нанесении укола сначала быстро, но плавно выпрямляется рука, а затем выполняется укол с выпадом. В положении укола рука с оружием составляет одну прямую линию, гарда занимает страхующее положение со стороны острия клинка противника. Для нанесения укола с оппозицией в ногу острие

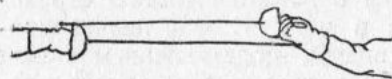


Рис. 89. Укол в руку снизу

клинка направляется вниз, а гарда, оставаясь сверху, прикрывает кисть и предплечье атакующего от контратаки (рис. 90). Атаки прямым уколом в удаленные части поражаемого пространства (корпус, маска) выполняются только после тщательной подготовки и чаще всего с предварительным захватом оружия и с броском.

Уколы с углом. Наряду с применением атак уколами с оппозицией в шпажном бою применяются уколы в руку с отведением гарды и кисти в сторону от острия клинка противника или уколы с углом. При нанесении этих уколов открывается рука атакующего со стороны оружия противника, поэтому их применение в целях избежания контратаки должно быть быстрым, внезапным для противника и сочетаться с правильным выбором наиболее удачного момента. Уколы в руку с углом могут наноситься сверху, снизу и сбоку (снаружи и изнутри).

Укол в руку сверху применяется чаще всего в контратаках при попытке противника нанести укол в руку снизу, а также

при держании им оружия в нижних позициях острием вниз. Укол выполняется движением кисти вперед-вверх с одновре-

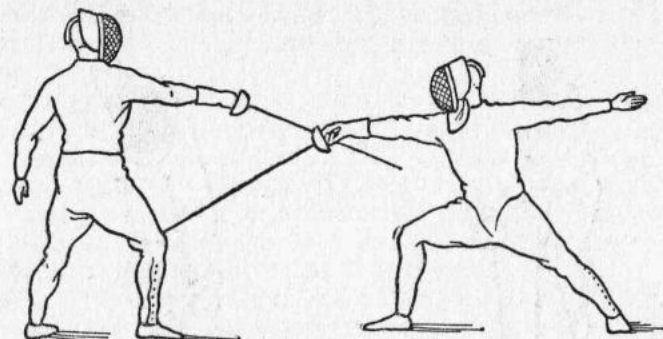


Рис. 90. Атака уколом в ногу

менным опусканием острия клинка в место укола (рис. 91).

Укол в руку снизу применяется, когда противник высоко держит вооруженную руку. Кисть при уколе опускается вперед-вниз с одновременным поворотом ее ладонью влево-вниз, а острие клинка приподнимается и направляется в точку укола (рис. 92).



Рис. 91. Укол в руку сверху с углом

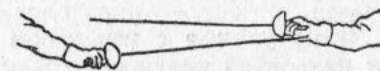


Рис. 92. Укол в руку снизу с углом

Укол в руку снаружи применяется в атаках, когда оружие противника находится в средней линии. Укол наносится за счет быстрого движения вооруженной руки влево с одновременным направлением острия шпаги в кисть или предплечье противника (рис. 93).

Укол в руку изнутри применяется, когда противник находится в шестой позиции. Укол выполняется с отведением гарды вправо и сгибанием руки в лучезапястном суставе, с одновременным направлением острия шпаги во внутреннюю часть руки противника (рис. 94).

Атака уколом с переводом. Укол с переводом применяется преимущественно для нанесения укола в руку снаружи и изнутри. Основное требование при выполнении перевода — точное направление пальцами острия оружия в цель по кратчайшему пути. Гарда при этом занимает страхующее положение

ние от острия клинка противника. Таким образом, укол с переводом выполняется так же, как и атака прямым уколом, с оппозицией.



Рис. 93.
Укол в
руку сна-
ружи с
углом



Рис. 94.
Укол в руку
изнутри с
углом

Атака уколом с переносом применяется преимущественно для нанесения укола в кисть и предплечье вооруженной руки сверху. Выполняется так же, как и при фехтовании на рапирах. Однако эта атака в фехтовании на шпагах имеет более редкое применение в связи с тем, что в момент выполнения переноса противник может применить контратаку уколом в руку снизу.

Повторные атаки. При неудачном применении той или иной атаки в фехтовании на шпагах часто прибегают к повторной атаке.

Наиболее типичными случаями для применения повторных атак являются: отход противника в момент первой атаки; отсутствие ответа с его стороны после защиты; нанесение ответа без оппозиции. В зависимости от обстановки и дистанции повторные атаки могут выполняться в положении выпада, с возвращением с выпада назад, с подставлением левой ноги вперед в положение изготровки к бою и повторным выпадом, а также с броском вперед.

Повторная атака при отсутствии ответа со стороны противника выполняется наиболее часто

в положении выпада. Вслед за первой атакой нападающий, оставаясь на выпаде и слегка сгибая вооруженную руку, наносит немедленно повторный укол в ту часть руки противника, которая оказалась открытой в результате его защиты от первой атаки. Такую повторную атаку называют **сдвоенным уколом**.

Повторная атака при отходе противника назад — вслед за первой атакой левая нога подставляется вперед до положения изготровки к бою, после чего выполняется повторная атака с выпадом. Укол в этом случае также наиболее часто наносится в незащищенную часть руки противника. Наряду с уколами в руку применяются уколы в корпус, выполняемые преимущественно с броском.

Повторная атака при ответе противника без оппозиции выполняется в положении выпада или с одновременным возвращением с выпада назад. Такая повторная атака производится с целью опередить противника, т. е. нанести ему повторный укол раньше, чем он сам нанесет ответный укол. Для этого атакующий вслед за защитой противника немедленно направляет острие шпаги в ту же часть руки, куда наносился первый укол, оставляя при этом вооруженную руку выпрямленной или слегка сгибая ее. Противник, выполняющий ответ без оппозиции, натывается незащищенной частью руки на острие шпаги атакующего и получает укол раньше, чем нанесет ответ. Подобные повторные атаки применяются также при употреблении противником ответов с переводами и переносами.

Контратаки в шпажном бою имеют наиболее широкое применение по сравнению с другими видами фехтования. Они производятся преимущественно в руку и выполняются в зависимости от обстановки без выпада, с выпадом, с отходом назад и иногда с броском вперед.

Различаются следующие характерные разновидности контратак.

Контратака уколом в руку сверху применяется при попытке противника нанести укол в руку снизу или в нижнюю часть поражаемого пространства. Она выполняется прямым уколом в верхнюю открытую часть руки противника (рис. 95).

В случае высокого положения гарды противника, закрывающей руку от прямого укола, контратака выполняется с одновременным подниманием гарды вверх и опусканием острия вниз, т. е. с углом.

Контратака уколом в руку снизу применяется при попытке противника нанести укол в верхнюю часть поражаемого пространства или в руку сверху. Выпол-

няется прямым уколом в открытую часть руки противника снизу или с одновременным опусканием гарды и подниманием острия, т. е. с углом.

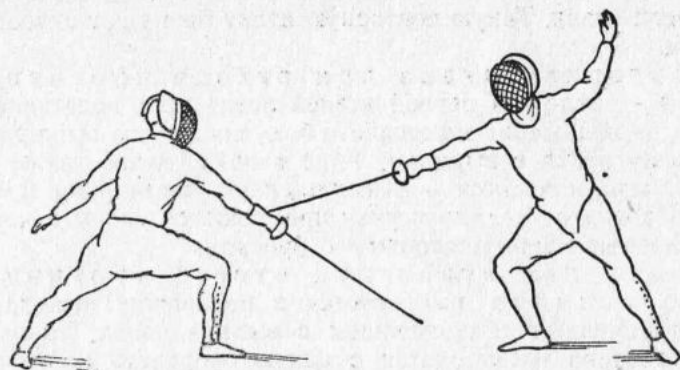


Рис. 95. Контратака уколом в руку сверху

Контратака уколом в руку снаружи или изнутри применяется при попытке противника завладеть соединением, произвести захват или применить атаку с углом. В первых случаях контратака выполняется с переводом в руку, в последнем случае — прямым уколом в открытую часть руки (рис. 96).



Рис. 96.
Контратака
уколом в
руку снару-
жи

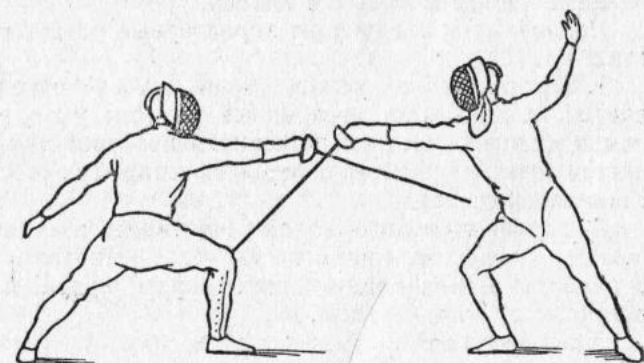


Рис. 97. Контратака уколом в ногу

Контратака в руку, плечо или маску с приставлением правой ноги к левой применяется при попытке противника нанести укол в ногу. Она выполняется прямым уколом с одновременным приставлением правой ноги к левой (рис. 98) или с отставлением ее назад за левую ногу.

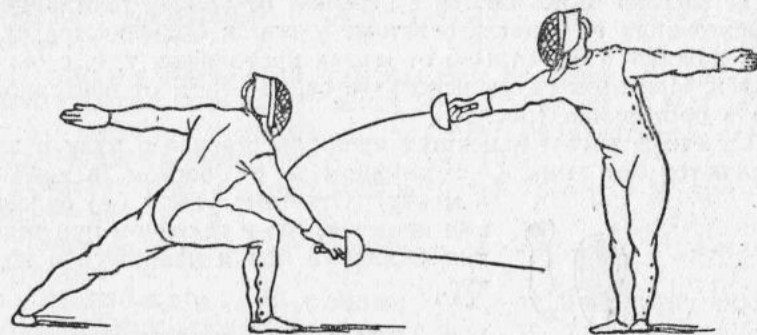


Рис. 98. Контратака с приставлением правой ноги к левой

Контратака уколом в плечо, маску или корпус с броском применяется реже, чем другие виды контратак, и производится преимущественно в ответ на сближение противника, когда он не держит свое оружие в угрожаемом для контратакующего положении.

ПРОСТЫЕ ЗАЩИТЫ

В фехтовании на шпагах применяются те же защиты, что и в фехтовании на рапирах, т. е. шестая, четвертая, вторая, третья, седьмая и восьмая. В зависимости от исходного положения каждая из этих защит может выполняться прямым, полукруговым или круговым движением и заканчиваться отбивом или отведением оружия противника.

Техника выполнения защит в фехтовании на шпагах имеет некоторые особенности. При выполнении большинства защит отражение атаки осуществляется преимущественно путем перемещения гарды в сторону оружия противника, причем острие шпаги в этом случае остается в угрожаемом для руки противника положении. Это обеспечивает защищаемому немедленное и точное нанесение ответного укола в руку, как наиболее близкую часть поражаемого пространства.

В фехтовании на шпагах чаще пользуются прямыми, полукруговыми и круговыми защитами снару́жи, т. е. шестой, второй, восьмой. Такие защиты надежнее, они требуют более короткого движения для выведения острия противника за

границу своего поражаемого пространства, затрудняют противнику применение повторного укола и позволяют наносить ответные уколы с оппозицией.

ОТВЕТНЫЕ УКОЛЫ

В отличие от фехтования на рапирах, где ответные уколы после защиты выполняются с отрывом от клинка противника, в фехтовании на шпагах ответные уколы в большинстве случаев наносятся без отрыва от шпаги противника, т. е. с оппозицией. При этом гарда используется, как щит, от повторного укола противника (рис. 99).

Ответные уколы наносятся преимущественно в руку и выполняются без выпада, с выпадом и с броском (в корпус, в маску). Ответные уколы без оппозиции применяются в основном при ведении ближнего боя и наносятся в корпус.

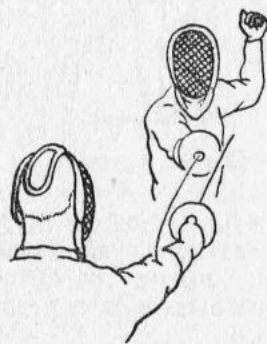


Рис. 99. Ответный укол с оппозицией

СЛОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

АТАКИ С ОБМАНАМИ

В фехтовании на шпагах атаки с обманами применяются сравнительно редко. Это объясняется тем, что в момент обмана для атакующего создается угроза получения укола (контратаки) в открывающуюся часть руки. Применение атак с обманом возможно в случае, если противник на угрозу уколом реагирует защитными действиями и не применяет контратак. Выполнение атак с обманом в основном сходно с выполнением их в фехтовании на рапирах. Характерными атаками с обманами на шпагах являются следующие:

обман уколом прямо в руку и на защиту противника — укол с переводом;

обман уколом с переводом в руку снаружи и на прямую защиту противника — укол с переводом в руку изнутри;

обман уколом с переводом в руку снизу и на защиту противника — укол с переводом в руку сверху;

обман уколом с переводом в руку изнутри и на защиту противника — укол с переводом в руку снаружи;

обман уколом в ногу (колени, голень) и на защиту противника (вторую, седьмую) — укол в руку сверху или в корпус.

В случае, если противник реагирует на обман круговой защитой, производится атака удвоенным переводом.

АТАКИ С ДЕЙСТВИЕМ НА ОРУЖИЕ ПРОТИВНИКА

Эти атаки занимают важное место в шпажном бою. Решительное и внезапное применение действия на оружие противника исключает возможность применения контратак и позволяет атакующему наносить уколы в любую часть поражаемого пространства. Так же, как и в рапире, действием на оружие противника является батман, захват, нажим и завязывание.

Атаки с батманами применяются в основном для нанесения уколов в руку, когда противник держит свое оружие в угрожающем положении. Они могут выполняться в следующих типовых вариантах:

батман в четвертую позицию — укол прямо в руку, в плечо или в маску;

батман в шестую позицию — укол прямо в руку или в плечо;

батман в седьмую позицию — укол прямо в руку изнутри, с переводом сверху или прямо в ногу;

батман во вторую или восьмую позиции — укол в руку снаружи или в ногу.

Батманы должны выполняться сильными быстрыми и внезапными движениями, выводящими острие шпаги противника из угрожающего положения. Следующий после батмана укол наносится с одновременной страховкой гардой (с оппозицией).

Атаки с захватом применяются преимущественно для нанесения уколов в удаленные части поражаемого пространства (корпус, маску). При выполнении атаки с захватом необходимо вывести оружие противника из угрожаемого положения вправо или влево, не теряя соединения с его клинком, после чего нанести укол с оппозицией.

Типовыми атаками с захватами являются:

захват в шестую позицию — укол прямо в плечо, корпус, маску;

захват в четвертую позицию — укол прямо в плечо, корпус, маску;

захват во вторую или восьмую позиции — укол прямо в корпус, в ногу;

захват в седьмую позицию — укол в корпус, в ногу.

Атаки с завязыванием являются разновидностью атак с захватами и применяются чаще при нанесении уколов в нижнюю часть поражаемого пространства. Например, захват в четвертую позицию с последующим отводом (завязыванием) оружия в восьмую позицию — укол прямо с оппозицией в нижнюю часть корпуса или в ногу; захват в шестую позицию с последующим завязыванием в седьмую позицию — укол прямо с оппозицией в нижнюю часть корпуса или в ногу.

Эти атаки выгодно применять, когда противник держит оружие в выпрямленной руке. Кроме того, ими с успехом пользуются как контратакой в нижнюю часть поражаемого пространства.

КОМБИНИРОВАННЫЕ АТАКИ

Чаще всего этот вид нападения в шпажном бою применяется как ложная атака, имеющая целью вызвать противника на контратаку в руку или другую часть тела на первое движение атакующего. Например, обман уколом в ногу, а на контратаку противника уколом в руку сверху — захват его оружия в четвертую позицию с последующим нанесением укола с оппозицией в плечо, корпус, маску; обман уколом в ногу, а на контратаку противника уколом в руку сверху — захват его оружия в шестую позицию с последующим нанесением укола прямо в плечо, в верхнюю часть груди, в маску; обман уколом прямо в грудь, а на контратаку противника в руку изнутри — захват его оружия в четвертую позицию с завязыванием в восьмую позицию укол прямо в корпус или в ногу.

Кроме этого, ложные атаки могут начинаться с обозначения батмана или захвата с последующим отражением контратаки противника и нанесением ему укола с оппозицией в ближайшую часть поражаемого пространства.

СЛОЖНЫЕ ЗАЩИТЫ

Сложные защиты в бою на шпагах применяются редко, так как при атаке противника с обманом выгоднее предупредить его атакующее движение контратакой в руку. В случае применения сложных защит целесообразно пользоваться такими сочетаниями простых защит, как шестая-седьмая; четвертая-восьмая; седьмая-шестая и т. п. Подобное сочетание защитных движений почти всегда прерывает атаку противника в момент обмана или завершающего движения.

* * *

Несмотря на своеобразие шпажного боя как по тактической игре, так и по технике выполняемых действий, все же большинство атакующих и защитных приемов имеет много общего с приемами фехтования на рапирах. В связи с этим обучение фехтованию на шпагах рекомендуется начинать с освоения основ техники фехтования на рапирах. Подготовленный рапирист после некоторой специальной подготовки становится хорошим шпажистом.

С целью совершенствования точности управления оружием шпажистам рекомендуется, особенно при тренировке атак на удаленные участки поражаемого пространства, заниматься фехтованием на рапирах.

Глава VI.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В ФЕХТОВАНИИ

Обучение фехтованию представляет собой сложный процесс овладения целой системой специальных двигательных навыков.

Фехтовальные двигательные навыки отличаются рядом особенностей, вытекающих из характера данного вида спорта. Эти особенности в основном сводятся к следующим.

Многочисленность двигательных навыков в фехтовании. В каждом виде фехтования существует большое число приемов нападения, защит, ответных действий и особенно их разнообразных сочетаний. Число применяемых сочетаний различных атак, защит и ответов в фехтовании может быть беспредельным. При начальной подготовке фехтовальщика разучиваются лишь основные приемы и их сочетания, составляющие как бы «технический минимум». Но по мере дальнейшего совершенствования для подготовки к успешному ведению боя с различными противниками фехтовальщик должен непрерывно расширять свою техническую подготовленность и овладевать все новыми приемами и их сочетаниями. Искусство ведения фехтовального боя, богатство тактических замыслов, комбинаций, а также успех их применения целиком определяются уровнем и разносторонностью технической подготовки.

Таким образом, при подготовке фехтовальщика приходится овладевать многочисленными и разнообразными специальными двигательными навыками.

Точность, быстрота и своеобразная координация движений в фехтовальных приемах. При выполнении любого фехтовального приема требуется большая точность движений. Рациональность техники фехтовальных приемов состоит в том, что для скорейшего нанесения удара или укола оружие

должно посылаться в точно определенную, ограниченно открытую часть тела противника по кратчайшему пути. Этот кратчайший путь в большинстве случаев проходит не в одной плоскости, а в двух-трех плоскостях (уколы с переводами, сложные атаки, сочетания защит с ответными действиями). Выполнение таких движений даже в медленном темпе представляет определенные трудности для начинающего фехтовальщика. Но для успешного применения фехтовального приема необходимо уметь сочетать точность посылы оружия с наибольшей быстротой. Кроме того, выполнение фехтовальных приемов характеризуется своеобразной сложной координацией, состоящей в том, что движение вооруженной руки должно опережать движение ног и корпуса. Поэтому обучение фехтованию представляет собой процесс овладения весьма сложными специфическими двигательными навыками.

Необходимость воспитания тактических навыков при обучении фехтованию. Каждый фехтовальный прием имеет свое боевое тактическое назначение, т. е. он является наиболее выгодным для нападения или защиты лишь при определенной тактической обстановке. Эта обстановка в фехтовальном бою меняется быстро и неожиданно. Происходит непрерывная смена моментов, выгодных для применения одних и невыгодных для применения других приемов. Поэтому фехтовальщик для успешного ведения боя должен научиться не только правильно, быстро и точно выполнять приемы, но и умело использовать их в зависимости от быстро меняющейся обстановки и действий противника. Для этого при обучении фехтованию надо добиваться не только автоматизации в выполнении многочисленных приемов и их сочетаний, но и способности быстро оценивать внезапно изменяющуюся обстановку, преднамеренно создавать и мгновенно использовать выгодные ситуации. Это значительно усложняет педагогическую задачу при обучении и тренировке, так как требует не только прочного овладения многочисленными фехтовальными навыками, но и развития своеобразных тактических способностей и умений.

Влияние внешних условий на образование двигательных навыков. В фехтовании при обучении и тренировке необходимо учитывать особое влияние ряда внешних условий на правильное усвоение и прочное закрепление двигательных навыков. К таким условиям относятся действия противника, судей и зрителей. Под влиянием активных действий противника, распоряжений и решений судей, поведения зрителей и всей обстановки состязаний у начинающих фехтовальщиков резко нарушаются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, в результате чего могут нарушаться выработанные, но недостаточно закрепленные двигательные

навыки: снижается точность в атаках, защитах и ответах; появляется скованность и напряженность в движениях. Внешние условия могут также вызывать потерю концентрации внимания, понижение способности к своевременному выполнению приемов.

Поэтому при обучении и тренировке в фехтовании особенно важное значение приобретает вопрос об образовании устойчивых двигательных навыков. Для этого необходимо по мере изучения и твердого закрепления техники выполнения отдельных приемов предоставлять обучающимся все большую практику в применении этих приемов вначале в боях по заданию, а затем в вольных и учебных состязательных боях с различными противниками.

Изложенные особенности фехтовальных двигательных навыков в значительной степени определяют и особенности методики обучения и тренировки в фехтовании.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В ФЕХТОВАНИИ

Образование устойчивых двигательных навыков, развитие специальных тактических способностей, физических и морально-волевых качеств у занимающихся фехтованием требуют соблюдения определенной последовательности при обучении и тренировке.

Основы методики обучения и тренировки в фехтовании состоят в последовательном разучивании техники отдельных приемов в наиболее простой обстановке и в дальнейшем многократном выполнении и применении их в сочетании с другими изученными приемами в постепенно усложняющейся обстановке, приближающейся к обстановке вольного боя. Постепенность усложнения условий и многократность в выполнении приемов как при их изучении, так и при последующей тренировке являются основными требованиями в методике обучения фехтованию.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНОМУ ПРИЕМУ

Обучение отдельному приему в фехтовании, как и в других видах спорта, складывается из трех этапов:

1. Ознакомление с приемом.
2. Разучивание приема.
3. Тренировка в его выполнении.

Каждый из этих этапов обучения отдельному приему проводится в фехтовании в определенной последовательности, вытекающей из особенностей данного вида спорта.

Ознакомление с приемом

При обучении любому фехтовальному приему важное значение имеет создание правильного представления о нем, т. е. ознакомление с приемом. Оно осуществляется путем правильного показа приема, доведения до занимающихся его тактического смысла и объяснения техники его выполнения.

Показ должен быть образцовым по технике выполнения, чтобы создавать правильный зрительный образ движения у занимающихся. Прием вначале показывается в боевом темпе два-три раза. При этом атаки, защиты и ответы показываются в паре с противником в такой обстановке, при которой создаются наиболее выгодные условия для применения данного приема.

Вслед за показом приема необходимо объяснить занимающимся его тактическое назначение, т. е. рассказать, для чего и в каких случаях данный прием применяется в фехтовальном бою.

После уяснения занимающимися тактического назначения приема кратко объясняется техника его выполнения. При этом необходимо не только объяснять, как выполняется прием, но и добиваться понимания обучающимися, что только такое выполнение приема может быть наиболее успешным в бою.

Очень важно при объяснении техники выполнения приема выделить вначале основные, ведущие элементы движения и на них сосредоточить внимание занимающихся. Объяснение техники выполнения приема сопровождается повторным медленным показом всего движения или отдельных наиболее главных его элементов. В результате показа приема, объяснения тактического назначения и техники его выполнения у обучаемых создается правильное представление о приеме.

Разучивание приема

Разучивание приема в фехтовании проводится путем многократного его выполнения в различных условиях с исправлением ошибок. Основная задача разучивания состоит в том, чтобы добиться правильного, точного, непринужденного и в значительной степени автоматизированного выполнения приема.

Разучивание боевых приемов — атак, защит и ответов — проводится в постепенно усложняющейся обстановке в следующей типовой последовательности.

Разучивание атак

Выполнение атаки с ближней дистанции. На этой ступени осваивается техника движения вооруженной руки. Приемы выполняются в наиболее простой обстановке,

когда противник находится в позиции, при которой открыт его поражаемый сектор. Удары на эспадронах и уколы на карбинах выполняются вначале по разделениям, а затем слитно. Уколы на рапирах и шпагах разучиваются сразу слитно, но в медленном темпе.

Выполнение атаки со средней дистанции. Атака со средней дистанции вначале выполняется также в наиболее простой обстановке при «пассивном» противнике, находящемся в определенной позиции. Первые два-три раза выполнение атаки производится по разделениям, а затем слитно, в медленном темпе с исправлением основных ошибок. Закрепление техники атаки осуществляется путем последующего многократного самостоятельного ее выполнения в постепенно убыстряющемся темпе.

Выполнение атаки со средней дистанции на действия оружием. На этой ступени продолжается освоение и закрепление техники выполнения атаки, но в несколько усложненной обстановке. Сигналами для выполнения атаки в этих упражнениях являются действия противника своим оружием. Такими действиями являются вызовы, перемены позиций, захваты и нажимы, на которые обучаемый выполняет атаку в открывающийся сектор. Указанные действия оружием со стороны противника производятся вначале медленно и в последующем постепенно ускоряются.

Выполнение атаки в процессе маневрирования на средней дистанции. На этой ступени вырабатываются навыки в выполнении атаки в сочетании с передвижениями и развивается чувство дистанции. Вначале инициатива в передвижениях дается атакующему. Противник в этом случае, соблюдая среднюю дистанцию, находится в определенной позиции. Затем выполнение атаки в процессе маневрирования производится на действия противника своим оружием. Упражнения повторяются многократно с постепенным ускорением темпа действий.

Выполнение атаки с дальней дистанции производится в такой же последовательности, как и со средней дистанции, т. е. по разделениям и слитно, по командам и самостоятельно. При этом основное внимание уделяется усвоению правильной координации движений, а также развитию скорости в атаке.

Выполнение атаки с дальней дистанции на действия оружием и в процессе маневрирования. Атаки с дальней дистанции на действия противника своим оружием разучиваются в различных вариантах. Простые атаки прямым уколом и ударами на эспадронах отработываются на действия, производимые как до сближения,

так и на действия, производимые после сближения. Атаки уколom с переводом и с переносом изучаются на захваты и нажимы, выполняемые только вслед за шагом вперед.

Разучивание защит и ответов

Выполнение защиты и ответа при неподвижном положении оружия противника. На колющих видах оружия изучение защиты и ответа начинается с их выполнения в наиболее простой обстановке, при которой противник держит свое оружие неподвижно, направив его на укол в определенный сектор поражаемого пространства обучаемого. Защита и ответ вначале выполняются по командам по разделениям, а затем самостоятельно как по разделениям, так и в целом.

На эспадронах защиты от ударов выполняются по командам, а ответный удар — на удар противника оружием по оружию обучаемого. Основное внимание на этой ступени обращается на точность защиты и правильность выполнения ответного укола или удара.

Выполнение защиты и ответа на атаку противника. На этой ступени защита и ответ выполняются на атаку противника. Вначале атака со стороны противника выполняется в медленном темпе. По мере повторения упражнений атака постепенно убыстряется. Упражнения повторяются многократно, пока у обучаемых не появятся навыки в своевременной и правильной защите и в быстром нанесении ответных уколов (ударов).

Выполнение защиты и ответа с шагом назад, вперед и в процессе маневрирования. В этих упражнениях вырабатываются навыки в умении сочетать защиту и последующий ответ с передвижениями. Вначале защиты и ответы выполняются с шагом назад, затем — с шагом вперед, в дальнейшем — в процессе маневрирования.

Тренировка в выполнении приема

Процесс разучивания приема постепенно переходит в процесс тренировки в его выполнении.

Тренировка состоит в многократном выполнении приема отдельно и в сочетании с другими приемами с целью развития быстроты, точности, координации движений, а также с целью приобретения навыков в умелом применении приема в различной обстановке.

Тренировка в атаках проводится в индивидуальных уроках с руководителем или в паре с партнером путем их выполнения на вызовы, перемены позиций, захваты и нажимы. На каждое из этих действий атака повторяется много-

кратно на месте с различных дистанций и в процессе маневрирования, пока обучаемые не станут выполнять ее правильно легко и уверенно.

Для развития скорости атаки и способности своевременно выбирать момент для ее выполнения действия оружием со стороны противника все более убыстряются и сочетаются с маневрированием на средней и дальней дистанции. В дальнейшем путем создания различной тактической обстановки изученная атака отрабатывается, как повторная атака, контратака и ложная атака.

Тренировка в защитах и ответах проводится путем многократного их выполнения на постепенно убыстряющуюся атаку противника. При этом защита и ответ выполняются на месте, с шагом назад и с шагом вперед. После каждой защиты вначале отрабатывается наиболее употребительный ответ, затем — другие ответы. В последующем выполнение различных ответов после одной и той же защиты чередуется в различном порядке.

Дальнейшее совершенствование в защитах и ответах проводится путем выполнения небольших боевых «завязок». Для этого тренер или партнер вслед за своей первой атакой принимает защиту от ответного укола (удара) обучаемого и снова повторяет атаку, требуя от него повторной защиты и ответа. Такие упражнения выполняются с постепенным ускорением действий и сменой их ритма.

Тренировка в выполнении атак, защит и ответов в различных сочетаниях. После достаточно твердого усвоения техники атаки, защиты от нее и ответа дальнейшее совершенствование в этих приемах проводится путем их выполнения в различных сочетаниях — фехтовальных фразах. Фехтовальные фразы отрабатываются в индивидуальных уроках с тренером и в парах по заданию тренера. Выполнение фраз вначале производится в медленном темпе. Постепенно темп действий убыстряется и доводится до боевого, а сами фразы усложняются.

В процессе многократного повторения различных фехтовальных фраз совершенствуется техника изученных приемов, развивается точность и быстрота действий и автоматизируются связи в выполнении ряда изученных приемов в различных сочетаниях.

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

В фехтовании весь процесс обучения и тренировки условно можно разделить на четыре последовательных этапа.

Первый этап — изучение основных положений, передвижений и подготовительных упражнений. На этом этапе изу-

чаются: способ держания оружия, исходное положение, подготовка к бою, передвижения в подготовке к бою, позиции, выпад, показ укола, укол с выпадом и удары на эспадронах в различных плоскостях как без мишеней, так и на мишенях. Наряду с изучением каждого из указанных приемов в отдельности проводится совершенствование в их выполнении в различных сочетаниях с передвижениями вперед и назад. Твердое усвоение основных положений и передвижений составляет начальную базу в подготовке фехтовальщика и является необходимым условием перехода к последующему изучению простых боевых действий.

Второй этап — изучение простых действий. Овладение простыми действиями начинается с изучения наиболее простых по технике выполнения атак, защит и ответных уколов (ударов). В фехтовании на карбинах, рапирах и шпагах вначале разучиваются атаки прямым уколом, защиты от них и ответные уколы, а затем — атаки уколом с переводом, с переносом и соответствующие защиты от них. В фехтовании на эспадронах обучение простым действиям начинается с освоения атаки ударом по голове, защиты от нее и ответных ударов. Затем переходят к изучению других ударов, защит и ответов.

По мере изучения основных простых атак, защит и ответов проводится совершенствование в выполнении изученных приемов в постепенно усложняющейся обстановке в различных сочетаниях и комбинациях. При этом наряду с совершенствованием техники приемов большое внимание уделяется развитию быстроты и точности движений, а также приобретению простейших тактических навыков в применении изученных приемов в различной обстановке.

Тщательная отработка техники выполнения простых атак, защит и ответов и тренировка в их применении в постепенно усложняющейся обстановке составляет основу подготовки фехтовальщика.

Третий этап — тренировка в простых действиях и изучение сложных действий. Обучение сложным действиям начинается с разучивания атак с обманами и защит от них. Параллельно с изучением атак с обманами проводится совершенствование в выполнении этих атак в сочетании с ранее изученными простыми атаками, защитами и ответами в различных чередованиях и комбинациях. В процессе выполнения таких упражнений вырабатываются навыки в правильном выборе момента для применения того или иного приема в зависимости от обстановки и умение обманывать противника.

По мере изучения атак с обманами переходят к изучению атак с действием на оружие противника и комбинированных

атак. Наряду с этим на данном этапе разучиваются и широко применяются контратаки и ложные атаки. Их применение создает широкие возможности для развития тактических навыков в умении преднамеренно создавать выгодную обстановку и предугадывать намерения противника. Развитие у обучаемых этих умений и способностей осуществляется путем специальных индивидуальных тактико-технических уроков и путем широкого применения парных обусловленных и не обусловленных боевых упражнений. Такие упражнения постепенно подводят занимающихся к умению вести вольный бой.

На всем протяжении обучения сложным действиям непрерывно проводится тренировка в технике выполнения и в тактике применения простых действий. Следует помнить, что при всем разнообразии тактической обстановки основным и решающим средством поражения противника в фехтовальном бою является умелое, решительное и своевременное применение простой атаки, простой защиты и простого ответного укола (удара).

Четвертый этап — тренировка в применении изученных приемов и практика в ведении вольного боя. Изучение и совершенствование техники простых и сложных действий постепенно переходит в длительный процесс тренировки в применении изученных приемов и в практику ведения вольного боя.

Этот процесс осуществляется путем последовательного усложнения тренировочных упражнений в парах, специальных индивидуальных уроков боя с тренером, широкого применения боев по заданию и вольных учебных боев. По мере приобретения опыта в ведении отдельных учебных вольных боев переходят к проведению учебных состязаний с судейством.

На всем протяжении этого этапа наряду с дальнейшим совершенствованием техники изученных приемов основное внимание уделяется овладению тактикой ведения вольного боя, а также развитию морально-волевых и физических качеств, необходимых для успешного участия в состязаниях.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Обучение и тренировка во всех видах спорта осуществляются путем применения различных методов, сложившихся на основе особенностей данного вида спорта. Основными методами обучения и тренировки в фехтовании, позволяющими наиболее успешно разрешать задачи физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки фехтовальщиков, являются:

1. **Одностороннее групповое обучение без противника** (односторонний групповой метод).

2. **Двустороннее групповое обучение в парах** (двусторонний групповой метод).

3. **Индивидуальное обучение преподавателем-тренером, действующим за противника** (индивидуальный метод).

4. **Боевые упражнения в парах.**

5. **Бои по заданию.**

6. **Вольные учебные и состязательные бои.**

Односторонний групповой метод состоит в том, что обучаемые одновременно всей группой или поочередно выполняют одни и те же приемы без противника. Выполнение приемов производится по командам, сигналам руководителя и самостоятельно под его контролем с исправлением общих и индивидуальных ошибок. Изучение приемов может проводиться с использованием мишеней и чучел.

Групповой односторонний метод применяется на начальном этапе обучения фехтованию, при разучивании исходного положения, изготровки к бою, передвижений, выпада, укола без выпада и с выпадом, позиций, ударов на эспадронах из различных позиций. Он с успехом применяется также и на последующих ступенях обучения в подготовительной части занятий, при групповой разминке, при тренировке в выполнении отдельных приемов без противника и при начальном разучивании защит.

Двусторонний групповой метод состоит в том, что обучаемые выполняют приемы нападения или защиты во взаимодействии с партнерами на определенной боевой дистанции.

При групповом обучении вся группа обычно делится на пары, в которых поочередно один выполняет боевые приемы, а другой, действуя за противника, создает необходимые условия для правильного выполнения приемов.

На первой ступени изучения приема его выполнение при этом методе может производиться по общей команде руководителя. Последующее выполнение приемов после исправления общих ошибок производится в парах преимущественно самостоятельно по заданиям руководителя и под его контролем. При этом партнер, действующий за противника, вначале находится в определенном статическом положении, а в дальнейшем по заданиям руководителя переходит к определенным действиям своим оружием. Действуя за противника, партнер должен также оказывать помощь обучаемому, исправляя его ошибки на основе указаний руководителя.

Успех применения этого метода зависит от четкости и ясности постановки заданий, понимания обучаемыми сущности

своих действий и контроля за правильностью их выполнения со стороны руководителя.

Индивидуальный метод представляет собой поочередное обучение руководителем-тренером каждого обучаемого. При этом методе тренер, находясь с обучаемым на боевой дистанции, подавая соответствующие команды, распоряжения, действуя определенным образом своим оружием, указывая и исправляя ошибки, выполняет в то же время роль противника.

Индивидуальный метод обучения и тренировки в фехтовании является основным. Его достоинство состоит не только в том, что тренер имеет возможность замечать и исправлять индивидуальные ошибки обучаемых, но и главным образом в том, что тренер может всякий раз создавать необходимую обстановку, в которой наиболее успешно приобретаются у обучаемого тактические навыки. Кроме того, тренер при индивидуальном методе путем убыстрения действий своим оружием добивается столь необходимой для фехтовальщика быстроты и точности движений. Индивидуальный метод является совершенно необходимым при тренировке фехтовальщиков-разрядников для достижения ими высокого спортивного мастерства.

Умение хорошо давать индивидуальный урок подготовленному спортсмену и особенно мастеру спорта требует от тренера большого педагогического мастерства, высокой личной технической подготовки и понимания тактики фехтовального боя.

Боевые упражнения в парах представляют собой тренировку в выполнении и применении изученных приемов в парах по заданиям тренера (инструктора).

В данных упражнениях каждой паре обучающихся ставятся боевые задачи: атакующим — выбирая момент, атаковать партнера и нанести укол (удар) в атаке, а в случае неуспеха — парировать ответ партнера и нанести ему контрответ; защищающимся — внимательно наблюдая за противником, защищаться от его атаки и наносить ответный укол (удар), а в случае неуспеха — быть готовым снова защититься от ответа партнера и нанести ему очередной ответ. Через определенное время партнеры меняются ролями.

Подобные боевые упражнения бывают обусловленные и не обусловленные.

Обусловленные парные боевые упражнения являются более простыми. В них заранее обуславливаются начальные и последующие действия атакующего и защищающегося.

В необусловленных парных боевых упражнениях как атакующим, так и защищающимся разрешается применять различные приемы. В таких упражнениях создается широкая возможность непрерывного усложнения обстановки. Это

усложнение обстановки производится постепенно. Вначале, например, атака и защита обуславливаются заранее, но защищающемуся дается право наносить произвольный ответ. Затем дается право атакующему применять не одну определенную атаку, а любую из двух или трех, указанных тренером. В дальнейшем обуславливается лишь право одних только атаковать, других — защищаться и отвечать, применяя для решения этих задач любые изученные приемы и их сочетания.*

Боевые упражнения в парах широко применяются на всех ступенях подготовки фехтовальщика. Они дают возможность закреплять технику выполнения приемов при их боевом применении и развивать тактические способности занимающихся.

Бои по заданию являются начальной формой практики вольного боя. В отличие от предыдущих упражнений в боях по заданию оба партнера в равной степени могут применять как наступательные, так и оборонительные, а также ответные действия. Однако все действия бойцов ограничиваются рамками определенных тематических заданий тренера.

Такие задания могут носить самый различный характер. В одних случаях дается перечень приемов, при помощи которых разрешается вести данный бой, в других — указывается тактическая тема (например, вести бой с преимущественным применением контратак и ложных атак), в третьих — бойцы ограничиваются временем ведения боя при заранее данном соотношении уколов-ударов или размерами поля боя (бой у задней границы).

В боях по заданию действия бойцов протекают в условиях значительно приближенных к условиям ведения вольного боя. Оба бойца свободны в пределах заданий тренера в выборе технических средств и тактических приемов для нападения и защиты. В боях по заданию в отличие от предыдущих упражнений значительно возрастает динамика действий и быстрота смены тактических замыслов. Создается острая борьба, в которой умелое применение разнообразных приемов нападения и защиты сочетается с проявлением инициативы, решительности и расчета.

К боям по заданию при подготовке начинающих фехтовальщиков допускаются только те из них, которые твердо овладели техникой выполнения изученных приемов и приобрели навыки в их применении в более простой обстановке.

Вольные учебные и состязательные бои. В этих боях действия бойцов не ограничиваются ни выбором приемов нападения или защиты, ни применением тех или иных тактических комбинаций. Противники полностью свободны в выборе всех средств и форм ведения боя.

Основная задача бойцов при ведении вольных учебных тренировочных боев состоит в том, чтобы, совершенствуясь в применении всех изученных приемов и комбинаций, наносить противнику уколы (удары) и не получать их самому. В учебном тренировочном бою фехтовальщик не должен бояться и получения уколов (ударов) от противника. Каждый такой случай фехтовальщик должен анализировать, находить причины своей неудачи и путем повторного вызова противника на подобные действия пытаться находить наиболее верные приемы, чтобы «переиграть» противника.

Состязательные бои ведутся с судейством и определением победителя каждого боя. В них должна создаваться обстановка, соответствующая той, которая имеет место на спортивных состязаниях.

При ведении вольных тренировочных и состязательных боев важное значение имеет внимательное наблюдение за ними тренера, его замечания, советы и указания бойцам. Под руководством тренера в вольных тренировочных боях наиболее успешно развиваются тактические навыки и волевые качества.

К вольным боям допускаются только те из начинающих спортсменов, которые твердо овладели навыками в применении отдельных приемов в разнообразной обстановке и получили достаточную практику в ведении боев по заданию.

Успех обучения фехтованию в значительной степени определяется умелым сочетанием различных методов и методических приемов, применяемых в зависимости от конкретных условий и подготовленности занимающихся.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ПОЛОЖЕНИЯМ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯМ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

Обучение изготовке к бою, передвижениям в изготовке к бою, выпаду, а также показу укола и уколу с выпадом проводится преимущественно групповым односторонним методом.

ОБУЧЕНИЕ ИЗГОТОВКЕ К БОЮ

Построить занимающихся в одну шеренгу. Ознакомить с оружием: назвать и показать оружие, сообщить размеры и вес, рассказать, из каких частей оно состоит и как монтируется.

Показать и объяснить, как держится оружие для ведения боя, затем дать указание занимающимся взять оружие указанным способом и, проходя вдоль фронта, проверить правильность держания.

Обучить занимающихся (на эспадронах, рапирах и шпагах) исходному положению. Для этого из строевой стойки показать переход в исходное положение и возвращение в строевую стойку в целом и по частям с попутным пояснением техники. Разучивание приема начинать с его выполнения по частям в разомкнутом строю по командам: «В исходное положение по разделениям становись, делай — РАЗ, делай — ДВА»; «В строевую стойку по разделениям становись, делай — РАЗ, делай — ДВА».

После исправления общих ошибок производится самостоятельное выполнение приема по частям и в целом, в процессе которого исправляются индивидуальные ошибки занимающихся. Выработка четкости и согласованности в этих движениях обеспечивается путем последующего неоднократного выполнения приемов по командам: «В исходное положение — СТАНОВИСЬ», «СМИРНО».

Добившись правильного и четкого принятия исходного положения, приступить к обучению занимающихся изготовке к бою. Вначале изготовка к бою выполняется несколько раз по команде. Устранив общие ошибки и уточнив положение рук, ног, корпуса, таза, тренер дает задание на самостоятельное выполнение приема, проверяет каждого занимающегося и исправляет отдельные ошибки. Закрепление техники приема производится путем его последующего многократного выполнения самостоятельно и по командам.

ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯМ В ИЗГОТОВКЕ К БОЮ

Обучение передвижениям проводится в одношереножном разомкнутом строю путем слитного выполнения приемов в медленном и боевом темпе по командам: «Шаг — ВПЕРЕД», «Шаг — НАЗАД». Основное внимание обучающихся при шаге вперед обращается на плавность выноса впереди стоящей ноги и активное подставление сзади стоящей ноги.

После устранения ошибок проводится совершенствование в выполнении приемов в ответ на действия обучающего. Например: руководитель делает шаг вперед, обучаемые на это движение выполняют шаг назад, на шаг назад — шаг вперед. Тренер (инструктор) должен разнообразить движения, а также менять их темп, ритм и требовать от занимающихся соответствующего темпа движений и правильного выполнения. Аналогичная тренировка может проводиться по заданию руководителя в парах, где один занимающийся будет выступать в роли ведущего, т. е. инициатора маневрирования, а другой — в роли сохраняющего заданную дистанцию. Через некоторое время роли меняются.

В такой же последовательности проводится обучение двой-

ному шагу назад, скачку вперед и скачку назад. Особое внимание при всех способах передвижения следует обращать на сохранение правильного положения в изготовке к бою.

ОБУЧЕНИЕ ПОКАЗУ УКОЛА

Обучение показу укола проводится в одношереножном разомкнутом строю путем слитного выполнения приема сначала медленно, затем с постепенным ускорением движения. При этом обращается внимание на то, чтобы занимающиеся выполняли прием не рывком, а быстрым и плавным движением.

Закрепление техники приема производится путем самостоятельного неоднократного его повторения под контролем тренера, который устраняет допускаемые ошибки.

Дальнейшее совершенствование в выполнении показа укола проводится в различных сочетаниях с приемами передвижений по командам: «Шаг — ВПЕРЕД», «Показать — УКОЛ», «ЗАКРОИСЬ»; «Скачок — НАЗАД», «Показать — УКОЛ» и т. д. или «Шаг назад, шаг вперед, показать — УКОЛ». Такие упражнения способствуют совершенствованию координации движений, выработке уверенности и плавности в выполнении изученных приемов.

ОБУЧЕНИЕ УКОЛУ БЕЗ ВЫПАДА НА КАРАБИНАХ

На карабинах после отработки показа укола изучается укол без выпада. Обучение начинается с выполнения приема по частям. По команде «Делай — РАЗ» выполняется показ укола; по команде «Делай — ДВА» движением правой руки карабин посылается вперед по ладони левой руки.

После устранения общих ошибок и образования правильного навыка дается задание на самостоятельное выполнение приема по частям, а затем — в целом с обязательным соблюдением последовательности движения (показ укола — укол). В процессе самостоятельного выполнения приема исправляются индивидуальные ошибки.

Дальнейшее совершенствование в выполнении показа укола и укола без выпада проводится в сочетании с передвижениями.

ОБУЧЕНИЕ ВЫПАДУ И УКОЛУ С ВЫПАДОМ

Выпад разучивается без оружия. Исходное положение для его выполнения принимается такое же, как и в изготовке к бою, но руки ставятся на бедра. Выпад и возвращение с выпада выполняются несколько раз по командам: «Делай — РАЗ», «Делай — ДВА». После исправления ошибок закрепле-

ние техники выполнения выпада проводится самостоятельно под контролем руководителя.

После изучения выпада приступают к изучению укола с выпадом с оружием по разделением. Для выполнения приема подаются команды: «Показать укол, делай — РАЗ»; «Колоть с выпадом, делай — ДВА». Для возвращения в изготовку к бою подается команда: «ЗАКРОИСЬ». После нескольких выполнений по командам дальнейшее изучение приема производится самостоятельно.

По усвоении техники укола с выпадом по разделением прием выполняется в целом по команде «С выпадом — КОЛИ». Возвращение с выпада производится после исправления положения на выпаде.

Закрепление техники укола с выпадом достигается путем многократного выполнения приема по командам и самостоятельно на всех последующих занятиях. При этом по мере усвоения техники приема проводится совершенствование в его выполнении в сочетании с передвижениями как самостоятельно, так и по командам: «Шаг вперед, показать — УКОЛ», «С выпадом — КОЛИ», «ЗАКРОИСЬ»; «Шаг назад, показать — УКОЛ», «С выпадом — КОЛИ», «Вперед — ЗАКРОИСЬ»; «Шаг вперед, с выпадом — КОЛИ», «Вперед (назад) — ЗАКРОИСЬ»; «Шаг вперед, шаг назад, показать — УКОЛ», «С выпадом — КОЛИ», «ЗАКРОИСЬ» и т. п.

Выполнение таких комбинаций способствует развитию точности, мягкости и согласованности движений. Ввиду того, что подобные упражнения дают большую нагрузку, необходимо их чередовать с кратковременным легким бегом и упражнениями на расслабление.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРОСТЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Обучение простым и сложным действиям проводится преимущественно индивидуальным методом. Групповой метод при этом применяется в основном для самостоятельной отработки приемов в парах по заданию руководителя.

ОБУЧЕНИЕ ПРОСТЫМ АТАКАМ

Простые атаки разучиваются последовательно с ближней, средней и дальней дистанции вначале в наиболее простой обстановке, а затем — на действия оружием и в процессе маневрирования.

Обучение атакам с ближней дистанции. На ближней дистанции разучиваются атаки прямым уколom на всех видах оружия и атаки ударами на эспадронах. Выполнение этих атак производится в наиболее простой обстановке, при кото-

рой противник (обучающий), находясь в определенной позиции в положении вне соединения, своим оружием не мешает нанесению укола-удара.

Обучение уколу на карабинах и ударам на эспадронах начинается по разделением. По команде «Делай — РАЗ» выполняется показ укола на карабинах. На эспадронах по этой команде делается замах для удара с одновременным поворотом руки в плоскость удара и направлением оружия лезвием вперед. По команде «Делай — ДВА» выполняется укол (удар) без выпада. Возвращение в изготовку к бою производится по команде «ЗАКРОИСЬ». Подавая команду, тренер должен следить за правильностью выполнения движения обучаемыми и не подавать очередной команды, не проверив и не исправив конечного положения первого движения. Прием по разделением выполняется вначале несколько раз по командам, а затем без команд. Продолжая исправлять ошибки, следует добиваться, чтобы занимающиеся выполняли движения плавно и мягко. Путем постепенного сокращения паузы между показом укола (подготовкой удара) и уколом (ударом) без выпада следует подводить занимающихся к слитному выполнению приема.

Слитное выполнение приема производится по команде «Без выпада — КОЛИ» («Голову, правый бок без выпада — РУБИ»). При каждом выполнении приема необходимо следить за правильностью движения и конечным положением рук, оружия и корпуса на уколе (ударе). В дальнейшем прием выполняется без команд, но с обязательной остановкой в положении укола (удара) для проверки и исправления. После того, как прием станет выполняться правильно, в целях дальнейшего совершенствования дается задание на выполнение приема в парах или на мишенях.

Обучение атаке прямым уколom с ближней дистанции на рапирах, шпагах и эспадронах начинается сразу слитно в медленном темпе.

Обучение атакам со средней дистанции начинается с их выполнения в наиболее легких и доступных условиях при «пассивном» противнике. При этом исходным положением для выполнения прямого укола будет положение вне соединения; для укола с переводом (с переносом) — правое или левое соединение, которым владеет обучающий; для удара — положение вне соединения в такой позиции, при которой поражаемый сектор обучающего открыт.

Вначале прием выполняется по разделением по командам. По команде «Делай — РАЗ» производится показ укола прямо («с переводом, с переносом») или замах (поворот руки) для удара на эспадронах. По команде «Делай — ДВА» выпол-

няется укол (удар) с выпадом. Последующее выполнение производится без команд — обучаемый самостоятельно выполняет первую часть атаки и после исправления ошибок руководителем — вторую часть. Возвращение в изготовку к бою производится по команде «ЗАКРОИСЬ», подаваемой руководителем только после проверки и исправления положения укола или удара.

При разучивании атаки по разделениям основное внимание обращается на правильное выполнение первой части приема, особенно на показ укола с переводом и с переносом, а также на правильность выпада и возвращение с него. По мере повторения приема следует постепенно сокращать паузу между показом укола (подготовкой удара) и выпадом, подводя этим занимающегося к слитному выполнению атаки.

Слитное выполнение атаки производится вначале по командам: «Прямо (с переводом, с переносом) — КОЛИ» или «Голову (правый бок и т. д.) — РУБИ». При этом занимающийся каждый раз должен оставаться на выпаде до команды «ЗАКРОИСЬ» для исправления возможных ошибок в положении выпада. Дальнейшее закрепление навыка достигается путем последующего многократного выполнения атаки в индивидуальном уроке и в парах по заданиям.

Обучение атаке со средней дистанции на действие оружием. Дальнейшее обучение атаке уколom с переводом и с переносом производится на нажим из нейтрального соединения и на захват из положения вне соединения; обучение атаке уколom прямо — на вызов из нейтрального соединения, а атакам ударами на эспадронах — на переход из одной позиции в другую.

При выполнении атаки уколom с переводом (с переносом) по разделениям первая часть приема (показ перевода, переноса) выполняется на нажим (захват), которому предшествует указание обучающего: «На мой нажим (захват) показать перевод (перенос)». Вторая часть приема — укол с выпадом выполняется по команде «С выпадом — КОЛИ», а при повторении — по команде «КОЛИ» или самостоятельно. Действия тренера оружием должны быть точными и производиться так же, как при выполнении боевых приемов.

Для слитного выполнения атаки даются указания: «На мой нажим колоть с переводом» или «На мой захват рубить голову» и т. п. Затем после некоторой паузы производится нажим (вызов, захват и т. п.), который и служит сигналом для выполнения атаки. Свои действия оружием, т. е. вызовы, захваты, нажимы, обучающий производит вначале в медленном темпе, создавая этим посильные условия для своевременного выполнения обучаемым атаки. Путем многократного по-

вторения упражнения следует добиваться от занимающихся улучшения техники выполнения атаки, мягкости в движениях и более быстрого начала атаки на действие тренера оружием. В дальнейшем свои действия тренер постепенно убыстряет, требуя от обучаемых своевременного реагирования на них и постепенного увеличения скорости проведения атаки.

По мере усвоения техники атаки на действия оружием в процессе индивидуального урока даются задания на дальнейшее совершенствование в атаках в парах. При этом одни занимающиеся, действуя за противника, производят вызовы, перемены позиций, захваты, нажимы, а другие на эти действия выполняют атаки.

Обучение атаке со средней дистанции в процессе маневрирования. После освоения атаки со средней дистанции на месте перейти к выполнению занимающимися атаки в сочетании с передвижениями вперед и назад, т. е. в процессе маневрирования. Вначале для передвижения вперед (назад) обучающий подает команды, а сам, сохраняя среднюю дистанцию, производит вслед за передвижением обучаемого вызов (перемену позиции, захват или нажим). На это действие обучаемый выполняет атаку. Затем обучаемому ставится задача — самостоятельно передвигаться вперед, назад и в ответ на вызов (нажим, захват) атаковать с выпадом. Обучающий при этом, сохраняя среднюю дистанцию, производит время от времени указанные действия. В процессе многократного повторения упражнений тренер постепенно ускоряет свои действия, меняет их ритм, добиваясь все более точного и своевременного выполнения атаки.

В указанных упражнениях инициатива в маневрировании давалась обучаемому. В последующих упражнениях инициативу в маневрировании берет на себя тренер. В этом случае обучаемому ставится задача — сохранять среднюю дистанцию и в ответ на вызов (нажим, захват) выполнять атаку. Тренер, передвигаясь вперед и назад, действует оружием и требует от обучаемого своевременного выполнения атаки. Сочетания своих передвижений и действий оружием тренер разнообразит и постепенно усложняет. По мере приобретения навыков в выполнении атаки в процессе маневрирования, приобретенных в индивидуальном уроке, дальнейшее их совершенствование проводится в парах по заданию тренера и под его контролем.

Многократное выполнение атак на действия противника оружием на месте и особенно в процессе маневрирования, помимо совершенствования техники приема, вырабатывает быстроту реакции и навыки в правильном выборе момента для атаки в зависимости от действий противника.

Обучение атакам с дальней дистанции. Выполнение атак с дальней дистанции вначале производится также в наиболее простой обстановке по разделениям и в целом. При выполнении по разделениям по команде «Делай — РАЗ» производится сближение (шаг вперед); по команде «Делай — ДВА» — укол или удар с выпадом. Путем постепенного сокращения паузы между шагом вперед и уколом (ударом) обучающиеся подводятся к слитному выполнению атаки.

Для слитного выполнения атаки подается команда: «Шаг вперед, прямо (с переводом, с переносом) — КОЛИ» или «Шаг вперед, голову (правый бок и т. п.) — РУБИ». Типичной ошибкой при начальном слитном выполнении атаки с дальней дистанции является излишне широкий шаг и близкое подставление сзади стоящей ноги. Это приводит, с одной стороны, к замедлению атаки и, с другой стороны, — к «падающему» выпад. В целях недопущения этой ошибки при обучении атаке с дальней дистанции следует обращать специальное внимание на правильное выполнение шага вперед и выпада. Закрепление техники в выполнении атаки с дальней дистанции осуществляется путем многократного повторения атаки в постепенно ускоряющемся темпе.

Дальнейшее выполнение атаки с дальней дистанции так же, как и атак со средней дистанции, проводится на действия противника своим оружием. При этом вначале шаг вперед выполняется по команде, а укол или удар — на вызов или захват. Действию оружием предшествует распоряжение: «На мой вызов колоть прямо» или «На мой захват рубить правый бок» и т. п. Постепенно сокращая паузу между командой и действием оружием, подводить занимающихся к слитному выполнению атаки.

Для слитного выполнения атаки прямым уколом или ударом на вызов дается указание: «На мой вызов, с шагом вперед колоть прямо (рубить голову, правый бок и т. п.)». Вслед за этим распоряжением тренер производит вызов, по которому обучаемый выполняет атаку в целом. При выполнении атаки уколом с переводом или с переносом тренер вслед за вызовом, на который боец делает сближение, производит захват, являющийся сигналом для выполнения укола с переводом (переносом), с выпадом.

После изучения атаки на действия оружием с дальней дистанции с места следует переходить к выполнению атаки в процессе маневрирования на дальней дистанции. Обучение в этом случае проводится так же, как и в процессе маневрирования на средней дистанции. Занимающимся, хорошо усвоившим технику атаки с дальней дистанции в процессе

индивидуального обучения, даются задания для самостоятельной тренировки в парах.

ОБУЧЕНИЕ ПРОСТЫМ ЗАЩИТАМ И ОТВЕТАМ

После изучения атаки разучивается защита от этой атаки и ответный укол (удар). При этом вначале выполняется отдельно защита и отдельно ответ, а затем защита сочетается с последующим ответом.

Обучение защитам. Разучивание защиты вначале производится односторонним групповым методом по командам и самостоятельно, а затем — индивидуальным методом и в парах по заданию. Обучающий или партнер становится перед занимающимся на ближнюю дистанцию и, держа перед ним свое оружие в положении укола, подает команду: на рапирах, шпагах и эспадронах — «Четвертой (шестой, третьей и т. п.) — ЗАКРОЙСЬ»; на карабинах — «Вправо (влево) — ОТБЕЙ». По этой команде обучаемый, переводя свое оружие из одной позиции в другую, коротким и отрывистым движением должен вывести оружие обучаемого за пределы поражаемого пространства. Упражнение повторяется несколько раз. При этом обучаемый каждый раз должен оставлять свое оружие в положении защиты, чтобы тренер мог проверить точность защиты и исправить возможные ошибки.

При обучении защитам от ударов на эспадронах обучаемый принимает указанную защиту по команде, обучающий для проверки правильности принятой защиты выполняет удар по его оружию.

Обучение ответам. Ответы разучиваются путем их выполнения из положения защиты. На колющих видах оружия ответы выполняются по командам обучающего. Например, на рапирах из положения четвертой защиты подается команда: «Без выпада — КОЛИ» или «Без выпада, с переводом — КОЛИ». В последнем случае обучающий вслед за командой перемещает свое оружие в четвертую позицию, чтобы создать соответствующую обстановку для нанесения ответного укола с переводом.

На эспадронах ответные удары (уколы) выполняются в ответ на удар обучающего по оружию бойца после предварительного распоряжения. Например, для удара по правому боку из пятой позиции дается распоряжение: «На мой удар по оружию рубить правый бок без выпада».

При обучении ответам наряду с исправлением ошибок в технике ответных уколов (ударов) необходимо постепенно добиваться увеличения скорости их выполнения.

Обучение защитам и ответам. Выполнение защиты с последующим ответом на колющих видах оружия производится

вначале по командам. Например, при фехтовании на карabinах подается команда: «Вправо (влево) — ОТБЕЙ», «Без выпада — КОЛИ», а в последующем — «Вправо (влево) отбей, без выпада — КОЛИ». Свое оружие обучающий в этих случаях, так же как и при обучении защитам, держит в положении укола. Закрепление навыка в защите и ответах производится путем их самостоятельного выполнения без команд.

В дальнейшем защита и ответы выполняются на атаку обучающего, которой должно предшествовать указание: «Защищайтесь отбивом вправо (влево) и отвечайте прямо (с переводом) без выпада». Обучающему вначале следует медленно посылать свое оружие на укол и следить за правильностью выполнения бойцом защиты и ответа.

При повторении этого упражнения постепенно ускорять атаку, требуя своевременной и правильной защиты, правильного и быстрого ответа, а также уменьшения паузы между защитой и ответом.

После выполнения ответного укола и проверки правильности положения оружия подавать команду «ЗАКРОИСЬ».

На эспадронах защита и ответ выполняются на действия оружием обучающего: на замах выполняется защита, на удар по оружию обучаемого — его ответный удар (укол). Действию оружием должно предшествовать указание: «На мой замах защищаться пятой (четвертой, третьей); на мой удар по оружию отвечать ударом по голове (правому, левому боку)». Обучающий, сделав замах, проверяет правильность выполненной защиты и только после этого наносит удар по оружию. В дальнейшем, чтобы научить обучаемого выполнять защиту и ответ от атаки в более быстром, а затем и в боевом темпе, тренер постепенно сокращает паузу между замахом и ударом и убыстряет атаку.

При тренировке в защитах и ответах от атак в боевом темпе на всех видах оружия характерной ошибкой является излишне широкий отбив. В целях проверки и исправления этой ошибки обучающему следует прибегать к остановкам на замахе или к обманам, требуя при этом точного выполнения защиты, и только после исправления ошибки завершить свою атаку.

После освоения защиты и ответа на месте переходить к обучению защите и ответу с шагом назад, с шагом вперед и в процессе маневрирования.

Обучение защитами и ответами с шагом назад, с шагом вперед и в процессе маневрирования. Для обучения защите и ответу с шагом назад стать перед обучаемым на ближнюю дистанцию и дать указание: «Защищайтесь с шагом назад и отвечайте уколом (ударом)». После этого провести в медлен-

ном темпе атаку и проследить за правильностью выполнения защиты и ответа. Повторить несколько раз атаку в медленном темпе и по мере правильного усвоения защиты с шагом назад и ответа постепенно ускорять атаку, доведя ее впоследствии до боевого выполнения.

После освоения защиты с шагом назад с места перейти к выполнению защиты с шагом назад в процессе маневрирования. Для этого ставится задача — сохранять дистанцию, защищаться с шагом назад и немедленно отвечать уколом (ударом). Чередую передвижения вперед и назад с атакой, обучающий следит за сохранением бойцом дистанции и за своевременным и правильным выполнением защиты и ответа не на сближение, а на атакующее действие оружием.

Наряду с защитой с шагом назад следует уделять внимание и обучению защите с шагом вперед, применяемой для отражения контратак противника. Обучающий в этом случае выполняет атаку в момент шага вперед бойца. В дальнейшем проводится тренировка в выполнении защит и ответов с шагом назад и с шагом вперед в различных сочетаниях.

ТРЕНИРОВКА В ВЫПОЛНЕНИИ ПРОСТЫХ АТАК, ЗАЩИТ И ОТВЕТОВ

По мере приобретения устойчивых навыков в правильном, точном и своевременном выполнении отдельных атак, защит и ответов следует переходить к их выполнению в различных сочетаниях (фехтовальных фразах). Выполнение фехтовальных фраз проводится вначале в индивидуальных уроках с тренером, а в дальнейшем — в парах по заданию тренера.

В индивидуальном уроке обучаемый должен получить достаточную практику как в действиях атакующего, так и в действиях защищающегося. Когда обучаемый выступает в роли атакующего, то тренер ставит ему следующую задачу: «Атакуйте уколом прямо (с переводом, переносом, ударом по голове, правому боку и т. п.), а в случае отражения атаки защищайтесь от моего ответа и наносите ответный укол (удар)». Если обучаемый выступает в роли защищающегося, то тренер ему ставит задачу так: «Защищайтесь от атаки прямым уколом (с переводом, переносом, ударом по голове и т. п.) и наносите ответный укол (удар). В случае отражения ответа снова защищайтесь и наносите повторный ответ».

Выполнение подобных фехтовальных фраз производится вначале в медленном темпе или даже с остановками между выполнением отдельных приемов. Постепенно выполнение фраз убыстряется, а сами фразы удлиняются путем отражения атак или ответов и последующего нанесения ответных уколов (ударов). Наряду с этим неуклонное внимание обра-

щается на правильность и точность выполнения отдельных приемов во всей комбинации. С целью проверки решительности, правильности и точности выполнения атак, защит и ответов тренер в отдельных случаях не защищается от первой атаки или ответа обучаемого, позволяя ему нанести укол (удар) в начале или в середине комбинации. Для проверки правильности защит тренер останавливается иногда в положении замаха (на эспадронах) или выполняет атаку с обманом (на рапирах, карбинах), наблюдая, насколько правильно обучаемый принимает требуемую защиту.

По мере достижения определенной быстроты, точности и согласованности в выполнении заранее обусловленных фраз следует переходить к необусловленным фразам. Вначале такие фразы включают в себя заранее обусловленную атаку, защиту от нее и произвольный ответ. Путем продолжения такой фразы последующие действия становятся все более произвольными. Произвольные или необусловленные фразы вначале выполняются в медленном темпе, дающем возможность обучаемому справляться со сложной для него задачей — своевременно определять, куда наносит ответ тренер, и в соответствии с этим применять нужную защиту и ответ. По мере развития такой способности у обучаемых темп выполнения фраз постепенно убыстряется. В дальнейшем в целях развития точности восприятий и для проверки правильности выполнения отдельных приемов рекомендуется прибегать к смене ритма действий: атаковать и отвечать после защит то быстро, то медленно. При выполнении фраз необходимо добиваться от обучаемого все большего разнообразия в ответах.

По мере получения необходимой практики в выполнении обусловленных и необусловленных фраз в индивидуальных уроках дальнейшая тренировка в применении изученных приемов проводится в парах. Обучающиеся получают задания: одни — атаковать, а в случае неуспешного применения атаки защищаться от ответа партнера и наносить ему контрответ; другие — защищаться от атак противника и наносить ответ, а в случае неудачи в первом ответе снова защищаться и наносить повторный ответ.

Вначале для выполнения таких упражнений тренер назначает определенные атаки, защиты и ответы. Затем атакующим предоставляется право произвольно применять любую атаку из двух (например, на карбинах — прямой укол или перевод; на эспадронах — удар по голове или по правому боку), а защищаемому — соответствующие защиты и различные ответы. Упражнения выполняются со средней и дальней дистанций на месте, а затем в процессе маневрирования.

Совершенствование в простых атаках, защитах и ответах

путем выполнения боевых фраз в индивидуальном уроке и в парах с партнером занимает важное место на всем протяжении подготовки фехтовальщика. В процессе многократного выполнения таких упражнений совершенствуется техника отдельных приемов, происходит автоматизация выполнения ряда приемов в различных сочетаниях и, наконец, наиболее успешно развивается способность различать действия противника и своевременно применять нужные приемы в зависимости от этих действий.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СЛОЖНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

ОБУЧЕНИЕ АТАКАМ С ОБМАНАМИ

Обучение любой сложной атаке проводится сначала со средней, а затем с дальней дистанции, по разделениям и в целом, на месте и в процессе маневрирования.

Показ атаки с обманом в боевом темпе проводится после двух-трех выполнений простой атаки, соответствующей обману в сложной атаке. Затем вместо простой атаки выполняется атака с обманом, первая часть которой (обман) вынуждает партнера принимать соответствующую защиту и открывать другой сектор, куда и наносится завершающий удар (укол). Такой показ наряду с демонстрацией техники дает наглядное обоснование тактического применения атаки с обманом.

Для изучения атаки с обманом принимается то же исходное положение, что и при изучении простой атаки, соответствующей обману в этой сложной атаке. Например, для изучения атаки обман прямо — укол с переводом исходным положением будет положение вне соединения, а для изучения атаки уколом с двойным переводом будет положение в соединении, которым владеет тренер (инструктор). В дальнейшем двойной перевод, как и укол с переводом, выполняется на нажим из нейтрального соединения и на попытку захвата оружия из положения вне соединения.

Обучение атаке с обманом по разделениям со средней дистанции начинается с выполнения ее по командам.

Для выполнения первой части атаки — обмана подается команда: на карбинах и рапирах — «Обман прямо (с переводом, с переносом), делай — РАЗ»; на эспадронах — «Обман на голову (правый бок и т. д.), делай — РАЗ».

Подав команду, следует проследить за техникой выполнения обмана, проверить и исправить положение занимающегося при обмане. После этого подается команда для выполнения второй части атаки: «На мою защиту колоть с переводом

(с переносом), делай — ДВА» или «На мою защиту рубить правый бок (голову и т. д.), делай — ДВА».

Тренеру (инструктору) одновременно с исполнительной командой медленно взять защиту, чтобы обучаемый смог правильно выполнить укол (удар) в открывающийся сектор. При повторениях упражнения скорость защиты увеличивать. Выполняя защиту, обучающий должен проследить за правильностью выполнения фехтовальщиком второй части приема. В случае неправильного или плохого выполнения той или другой части атаки следует подавать команду «ОТСТАВИТЬ», объяснить ошибку, показать, как нужно делать, и потребовать повторного выполнения. Для повторения упражнения командовать сокращенно: «Делай — РАЗ», «Делай — ДВА».

После того как занимающийся научится правильно выполнять атаку по разделениям по командам, переходить к выполнению атаки по разделениям на действие оружием.

Для выполнения атаки по разделениям на действие оружием надо указывать, на какое действие обучаемый должен выполнять обман. Например: «На мой нажим (захват) сделать обман уколом с переводом» или «На мой переход в пятую позицию сделать обман на правый бок».

После некоторой паузы, позволяющей обучаемому осознать задачу, выполнить соответствующее действие оружием и потребовать правильного выполнения обмана.

Проверив и уточнив положение при обмане, поставить задачу на выполнение второй части атаки: «На мою защиту колоть с переводом (с переносом)» или «На мою защиту рубить голову (левый бок, левую щеку и т. д.)».

Плавню выполняя защиту, создать условия для выполнения второй части атаки и проследить за ее выполнением. Замеченные ошибки исправить. В процессе многократного повторения приема по разделениям добиться быстрых, плавных и точных движений.

Обучение слитному выполнению атаки с обманом со средней дистанции. Слитное выполнение атаки с обманом достигается постепенным сокращением паузы между обманом атакующего и защитой тренера, а также постепенным ускорением защиты. При этом наряду с соблюдением техники отдельных элементов атаки требовать своевременного перехода от обмана к завершающему уколу (удару).

Добившись правильного слитного выполнения атаки в медленном темпе, развивать постепенно скорость всей атаки. Для этого обучающий все более убыстряет выполнение своей защиты на обман и требует все более быстрого выполнения второй части атаки.

Обучение атаке с обманом в процессе маневрирования на средней дистанции. После изучения атаки с обманом на месте на средней дистанции приступить к выполнению этой атаки в процессе маневрирования. Для этого поставить обучаемому задачу: «Сохраняя среднюю дистанцию, на мой нажим (вызов, захват) выполнять изученную атаку». После уяснения им задачи перейти к выполнению приема: сделать шаг назад и вслед за шагом вперед обучаемого выполнить нажим (вызов, захват). Проследить за правильностью выполнения атаки и, проверив положение на уколе (ударе), подать команду «ЗАКРОИСЬ». Повторить упражнение несколько раз, добиваясь быстрого реагирования на действие оружием тренера и правильного выполнения атаки. После уверенных и безошибочных выполнений фехтовальщиком атаки вслед за шагом вперед научить его атаке вслед за шагом назад. Затем перейти к выполнению атаки на действие оружием в процессе маневрирования, т. е. после шага вперед или назад, следующего в различных чередованиях. При этом необходимо следить, чтобы обучаемый сохранял среднюю дистанцию, мягко передвигаясь, «чувствовал оружие» и правильно выполнял атаку.

Обучение атаке с обманом с дальней дистанции. В атаке с обманом с дальней дистанции обман может выполняться вслед за шагом вперед или вместе с шагом вперед.

При обучении по разделениям первому варианту атаки шаг вперед выполняется по команде, а вторая часть атаки (обман и завершающий укол-удар) — на действие оружием, т. е. так же, как при обучении атаке с обманом в процессе маневрирования на средней дистанции. В дальнейшем, постепенно сокращая паузу между командой и действием оружием, подвести обучаемого к слитному выполнению атаки. При тренировке в слитном выполнении атаки команда для выполнения приема не подается, а сигналом для начала атаки будет являться действие оружием со стороны тренера.

Второй вариант атаки с обманом по разделениям и в целом выполняется только на действие оружием. Для выполнения атаки по разделениям обучаемому ставится задача: «На мой вызов (нажим, захват) сделать обман с шагом вперед». После некоторой паузы, позволяющей обучаемому уяснить задачу, сделать вызов (нажим, захват) и проверить правильность выполнения обмана. Убедившись, что обман выполнен правильно, поставить следующую задачу: «На мою защиту колоть с переводом (с переносом)»; на эспадронах — «На мою защиту рубить правый (левый) бок (правую, левую щеку и т. д.)».

Выполняя защиту, тренер должен следить за выполнением фехтовальщиком решающего действия атаки. Повторив это

упражнение несколько раз и убедившись, что обучаемый правильно выполняет атаку по частям, приступить к слитному выполнению атаки. Для этого с каждым повторением атаки тренеру (инструктору) постепенно сокращать паузу между вызовом (нажимом, захватом) и защитой, добиваясь от обучаемого боевого темпа в выполнении атаки.

После того как атака с места станет выполняться правильно и достаточно быстро, перейти к выполнению ее в процессе маневрирования при сохранении сначала обучаемым, а затем тренером дальней дистанции. Для этого обучаемому сначала ставится задача — сохранять дальнюю дистанцию и атаковать на вызов (соединение, нажим, захват), а затем ему дается инициатива в маневрировании. Тренеру (инструктору) в первом случае маневрировать и неожиданно для обучаемого делать вызов (соединение, нажим, захват), во втором случае сохранять дальнюю дистанцию и в ответ на передвижения обучаемого, так же неожиданно действуя оружием, требовать своевременного выполнения атаки.

ОБУЧЕНИЕ СЛОЖНЫМ ЗАЩИТАМ И ОТВЕТАМ

После изучения сложной атаки изучаются защита от нее и ответные действия — простые и сложные.

Изучение сложной защиты начинается с выполнения ее одновременно всеми обучаемыми по команде. Команда должна включать наименование элементов сложной защиты и исполнительную команду: для карабина — «ОТБЕЙ», а для рапиры и эспадрона — «ЗАКРОЙСЬ». Например: «Вправо-влево — ОТБЕЙ» или «Четвертой-шестой — ЗАКРОЙСЬ».

После двух-трех выполнений защиты по командам и исправления ошибок дается задание на самостоятельное выполнение защиты. Тренеру (инструктору) проверять каждого занимающегося в отдельности и устранять частные ошибки.

После усвоения обучаемыми движений оружием в сложной защите приступить к выполнению ее в сочетании с ответами на действие оружием тренера.

Для разучивания сложной защиты и ответа стать перед обучаемым на среднюю дистанцию и поставить ему задачу на выполнение сложной защиты. Например: «Медленно защищайтесь четвертой-шестой защитой» или «Медленно защищайтесь отбивом вправо-влево» и т. п. Вслед за этим на колющих видах оружия медленно провести атаку с обманом и задержать оружие на последнем движении, пока обучаемый вторым движением своей защиты не произведет удар по клинку. На эспадронах атаку до конца не доводить, а задерживать оружие на пути к удару, чтобы можно было проверить, насколько правильно подставляется оружие под удар. Про-

верив и уточнив конечное положение защиты на колющих видах оружия, подать команду для выполнения ответного укола «Прямо (с переносом, с переводом) — КОЛИ», а на эспадронах закончить атаку, ударив своим клинком по клинку обучаемого, что должно служить сигналом для выполнения ответа.

При повторении этого упражнения следить за правильным выполнением защиты и ответного укола (удара). Особое внимание обращается при этом на более быстрое выполнение второй части защиты.

Добившись правильного выполнения защиты в медленном темпе, потребовать от обучаемого ускорения защиты и самостоятельного выполнения ответа. Для этого ускорить свою атаку, а на эспадронах, кроме того, доводить ее до конца. Упражнение повторять до тех пор, пока обучаемый не научится быстро и правильно выполнять защиту и ответ.

Дальнейшее обучение сложным защитами и ответами производится путем их выполнения в сочетании с передвижениями вперед и назад в таком же порядке, что и при выполнении простых защит.

Тренировка в выполнении защит и ответов. С появлением у обучаемого уверенности в правильном выполнении сложной защиты и ответа приступить к тренировке в применении сложной и простой защит в различных сочетаниях. Для этого тренер наряду с применением атаки с обманом выполняет время от времени простую атаку в тот же сектор поражаемого пространства, куда производился обман, а от обучаемого в этом случае требует простой защиты и ответа. Простую и сложную атаки необходимо чередовать, чтобы исключить возможность угадывания бойцом атаки.

После освоения техники защиты и ответа на месте следует перейти к выполнению защиты и ответа с шагом назад и с шагом вперед. Затем изученная защита сочетается с другими простыми ответными действиями и, наконец, изучаются сложные ответы.

Обучение сложным ответам. Методика обучения сложным ответам (ответам с обманами) ничем не отличается от методики обучения сложным атакам. Следует только иметь в виду, что сложные ответы в зависимости от обстановки боя могут выполняться не только без выпада, но и с выпадом, поэтому и обучать нужно обоим вариантам. При обучении сложному ответу с выпадом тренеру после выполнения атаки необходимо одновременно с защитой от обмана делать шаг назад.

ТРЕНИРОВКА В ВЫПОЛНЕНИИ СЛОЖНЫХ И ПРОСТЫХ АТАК, ЗАЩИТ И ОТВЕТОВ

После освоения занимающимися атаки с обманом и защиты от нее проводится тренировка в выполнении этой атаки в сочетании с той простой атакой, которая, будучи не доведенной до конца, служит обманом в изученной сложной атаке.

Одновременно с тренировкой в атаках проводится тренировка в защитах и ответах. Цель этой тренировки состоит не только в совершенствовании приобретенных навыков, но и в развитии у занимающихся умения тактически правильно применять атаку с обманом с предварительной подготовкой условий для успешного ее осуществления. Поэтому необходимо объяснять занимающимся, что атака с обманом может быть успешно применена лишь после неоднократных применений простой атаки, когда противник, получающий укол (удар) в простой атаке, увлекается стремлением защищаться и не может подозревать о готовящейся сложной атаке.

Тренировка в применении сложной атаки в сочетании с простой и в выполнении защит от них проводится путем индивидуальных уроков и путем постановки задач на выполнение упражнений в парах. Как в том, так и в другом случае тренирующемуся в атаках ставится одна и та же задача: со средней и дальней дистанции атаковать простой атакой с задачей нанести укол (удар). Если простая атака будет отбиваться противником, то следует применять атаку с обманом; если противник перестанет реагировать защитой на обман, в результате чего срывается сложная атака, — переключаться вновь на простую атаку.

Защищающимся ставится задача: внимательно наблюдая за противником, стараться различать его атаки — простая или с обманом —, чтобы своевременно применять соответствующие защиты и наносить ответные уколы (удары). В тех случаях, когда атакующий, применяя сложную атаку, выполняет обман неубедительно (коротко), не реагировать на него и отражать завершающий укол (удар) простой защитой.

Тренер как в индивидуальном уроке, так и при наблюдении за упражнениями в парах должен следить за тем, чтобы атаки, защиты и ответы выполнялись технически правильно, быстро и своевременно. При выполнении сложных атак и защит обращать особое внимание на ускорение второй части приема.

Проводя упражнения в парах, тренер должен рекомендовать атакующим не злоупотреблять применением сложной атаки, а больше пользоваться простой атакой, применяя ее неожиданно для противника. Он должен обращать также внимание защищающихся не на пассивное ожидание атаки про-

тивника, а на умение преднамеренно создавать выгодный для себя момент и вызывать противника на атаку в определенный сектор. Создание таких моментов осуществляется путем выходов, перемены позиций, захватов, нажимов. Применяя эти действия, защищающийся как бы «соблазняет» противника на атаку, но сам к ней заранее готов, а потому может скорее ее отразить и нанести ответный укол (удар). В этих случаях следует рекомендовать атакующим, чтобы они применяли атаку не всякий раз, когда защищающийся создает выгодные условия для ее применения. Путем пропуска отдельных выгодных моментов атакующий как бы притупляет бдительность партнера, чтобы следующий раз внезапно применить простую или сложную атаку. В результате сознательных чередований таких замыслов и действий, особенно в сочетании с маневрированием, возникает определенная тактическая игра, в процессе которой развиваются не только тактические навыки, но и боевые качества фехтовальщика.

Дальнейшее усложнение тренировки в применении простых и сложных атак, защит и ответов состоит в применении контратак со стороны защищающихся. Для этого им ставится задача — наряду с защитами применять в выгодных случаях и контратаки простыми уколами (ударами), стремясь опередить атакующего на целый фехтовальный темп. При этом необходимо разъяснить, что опережение на целый фехтовальный темп обеспечивается решительным и своевременным применением контратаки на сближение атакующего или на первое движение его сложной атаки (на обман). Во всех остальных случаях применение контратаки без защиты является неправильным и рассматривается как ошибка.

Контратаки вначале отрабатываются в индивидуальном уроке. Поставив задачу на контратаку, тренер создает время от времени выгодные условия для ее применения путем замедленного выполнения атак с обманами или простых атак с дальней дистанции. Действия, на которые производится контратака (сближение и обманы), тренер постепенно убыстряет, требуя более быстрого применения контратаки. В дальнейшем действия, выгодные для контратаки, он чередует с негодными для нее, требуя от обучаемого в первом случае применения контратаки, во втором случае — защиты и ответа.

После отработки контратаки в индивидуальном уроке дается задание на ее применение защищающимися в описанных выше боевых упражнениях в парах. Давая задание, тренер должен обратить внимание защищающихся на то, чтобы они не увлекались контратаками и применяли бы их только в выгодных случаях. Наблюдая за действиями бойцов, тренер

своевременно исправляет допускаемые ошибки в применении контратак и поощряет случаи их удачного применения.

Применение контратак в парных боевых упражнениях создает для обороняющегося большие преимущества. У него значительно расширяются возможности для поражения противника, в одних случаях — путем защиты и ответа (когда легко защититься), в других случаях, когда противник атакует в два темпа, — путем контратаки на первый темп. Эти преимущества могут быть реализованы лишь при умелом и своевременном применении контратак и защит соответственно действиям противника. Это требует от обороняющихся более точной дифференцировки действий атакующего, т. е. умения своевременно их распознавать и предугадывать. Для этого он должен внимательно наблюдать за противником и анализировать его поведение.

Применение контратак может ставить атакующего в затрудительное положение, так как сложная атака становится опасной для самого атакующего. Пытаясь вызвать противника на защиту путем первого обманного движения, чтобы поразить его вторым завершающим движением в открывающийся сектор, атакующий может стать жертвой своих замыслов, если защищающийся на первое движение (на обман) решительно применит контратаку. Поэтому наряду с тренировкой защищающихся в применении контратак следует тренировать атакующих в применении приемов, направленных на срыв контратак. Такими приемами со стороны атакующих будут являться защиты и ответы, выполняемые вслед за ложными действиями. Сущность их состоит в том, что атакующий преднамеренно создает выгодные условия для контратаки со стороны противника. Такими ложными действиями, вызывающими противника на контратаку, являются сближения, обманы, захваты оружия и др. Они должны быть шире и заметнее обычных обманов и захватов, но в то же время не должны давать возможности партнеру обнаружить истинные намерения атакующего.

Проводя тренировку в применении простых и сложных атак, защит и ответов, а также в применении контратак следует требовать от занимающихся, чтобы они не приостанавливали своих действий после выполнения первого приема, а продолжали бы схватку путем последующего выполнения защит и ответов. При этом необходимо применять разнообразные ответы: прямо, с переводами, с переносами и с обманами.

В результате сознательного применения в парных боевых упражнениях простых и сложных атак, защит и различных ответов, контратак и ложных атак возникает все более усложняющаяся тактическая обстановка. В этой обстановке наибо-

лее успешно развиваются способности в непрерывном наблюдении за противником и быстром разгадывании его замыслов, приобретаются навыки в удачном использовании выгодного момента для применения того или иного приема, а также умение маскировать свои действия. Поэтому тренировка в применении изученных простых и сложных атак, защит и ответов, контратак и ложных атак в индивидуальных уроках и в боевых упражнениях в парах в постепенно усложняющейся обстановке занимает важное место в подготовке фехтовальщика и составляет основное содержание учебно-тренировочного процесса с фехтовальщиками-разрядниками.

ОБУЧЕНИЕ АТАКАМ С ДЕЙСТВИЕМ НА ОРУЖИЕ

Последовательность в обучении любой атаке с действием на оружие та же, что и в обучении атакам с обманами. Сначала атака изучается со средней дистанции путем выполнений ее по частям и в целом, затем проводится выполнение атаки в постепенно убыстряющемся темпе на месте и в процессе маневрирования. После этого атака изучается с дальней дистанции также по разделениям и в целом на месте и в процессе маневрирования.

Для выполнения атаки по разделениям обучающий должен создать обстановку, характерную для применения атаки с действием на оружие, т. е. направить острие своего оружия на обучаемого, создавая этим угрозу прямого укола. После этого подается команда для выполнения первой части атаки: «Батман в четвертую (вправо, влево и т. д.), делай — РАЗ»; для выполнения второй части — «Рубить голову (колоть прямо, с переводом и т. п.), делай — ДВА».

Для выполнения атаки по разделениям с дальней дистанции к команде для первой части атаки добавлять слова: «С шагом вперед». Команда для второй части атаки та же, что и при средней дистанции («Рубить голову, колоть прямо, с переводом колоть и т. п., делай — ДВА»).

Для слитного выполнения атаки как со средней, так и с дальней дистанции достаточно поставить задачу обучаемому: «На мою угрозу прямым уколом выполнить батман (захват) в четвертую (вправо и т. д.) и удар по голове (укол с переводом)». Направление острия оружия в грудь обучаемого с небольшим вытягиванием руки будет служить сигналом для атаки. Дальнейшая тренировка в выполнении атаки с действием на оружие проводится в процессе маневрирования.

ОБУЧЕНИЕ КОМБИНИРОВАННЫМ АТАКАМ

К моменту изучения комбинированных атак обучаемые должны иметь прочные навыки в выполнении атак с действием

на оружие и атак с обманами. Поэтому обучение комбинированным атакам сводится к овладению навыками в выполнении атак с обманами с предварительным действием на оружие противника.

При разучивании атаки по разделением тренер ставит обучаемому задачи на выполнение отдельных ее частей и своими действиями создает условия для их выполнения. Так, для действия на оружие обучаемому ставится задача: «На угрозу прямым уколом сделать батман в четвертую (вправо, влево и т. д.)» или «На угрозу прямым уколом сделать с шагом вперед захват с кругом в третью». Угроза уколом со стороны тренера является сигналом для выполнения действия на оружие. Таким же образом ставится задача на выполнение обмана и завершающего удара (укола). Например: «На мою защиту сделать обман уколом с переводом» и далее «На мою вторую защиту колоть с переводом». Сигналами для выполнения обмана и решающего действия атаки будут защитные действия тренера.

Для слитного выполнения атаки на месте или в процессе маневрирования поступать так же, как и при обучении атакам с действием на оружие и с обманом, т. е. поставить занимающемуся задачу, в которой указать, что должен он делать и какое действие тренера будет служить сигналом начала атаки.

ТРЕНИРОВКА В АТАКАХ С ДЕЙСТВИЕМ НА ОРУЖИЕ И КОМБИНИРОВАННЫХ АТАКАХ, В ЗАЩИТАХ ОТ НИХ И ОТВЕТАХ

После освоения занимающимися комбинированной атаки проводится тренировка в выполнении этой атаки в сочетании с атакой с действием на оружие, а также в защитах от них и в ответных уколах (ударах). Такая тренировка проводится путем индивидуальных уроков, а затем — в парах по заданию тренера и под его контролем.

В индивидуальном уроке вначале несколько раз подряд повторяется отдельно атака с действием на оружие в постепенно ускоряющемся темпе с целью совершенствования техники ее выполнения. Затем тренер начинает защищаться от атаки с действием на оружие, создавая этим условия для применения комбинированной атаки. После нескольких выполнений комбинированной атаки тренер перестает реагировать на обман и этим срывает комбинированную атаку обучаемого. Тогда обучаемый снова начинает применять атаки с действием на оружие. Так, создавая различную тактическую обстановку, тренер добивается от фехтовальщика умелого применения атаки с действием на оружие и комбинированной атаки.

Затем инструктор (тренер) становится сам в роль атакую-

щего и, чередуя эти два вида атак, тренирует обучаемого в применении защит от них и в выполнении ответов. Время от времени тренер отражает ответы обучаемого и обозначает снова атаку, требуя повторной защиты и ответа.

Дальнейшая тренировка в атаках с действием на оружие и комбинированных атаках, а также в защитах от них и ответах проводится в парных боевых упражнениях. Для этого занимающимся ставятся следующие задачи. Атакующим — применять атаку с действием на оружие, с задачей нанести укол (удар), а если эта атака будет отражаться, переходить на применение комбинированной атаки. Если затем противник перестанет реагировать на обман и тем самым станет срывать комбинированную атаку, снова переключаться на атаку с действием на оружие. Защищающимся — наблюдая за действиями противника, пытаться своевременно определить его атаку и применить соответствующую защиту и ответ. Свои ответы защищающиеся должны разнообразить. Атакующим ставится также задача — в случае неудачного применения атаки, защищаться от ответа противника и наносить ответные уколы (удары), т. е. завязывать более длинные боевые схватки.

Последующее усложнение обстановки в парных упражнениях осуществляется путем постановки задач на применение контратак со стороны защищающихся и на применение ложных атак со стороны атакующих. Применение этих действий в данных упражнениях, так же как и при тренировке в выполнении простых атак и атак с обманами, создает широкие возможности для развития тактических способностей и боевых качеств фехтовальщика.

ПОДГОТОВКА К ВОЛЬНОМУ БОЮ

Весь процесс обучения и тренировки в фехтовании представляет собой последовательную подготовку к вольному бою. На первых этапах, т. е. при обучении основным положениям, передвижениям и простым действиям, закладываются основы технической и физической подготовки. При обучении сложным действиям наиболее полно осуществляется тактико-техническая и физическая подготовка. И, наконец, последующий этап обучения и тренировки состоит преимущественно в тактической, морально-волевой и физической подготовке при дальнейшем совершенствовании в технике выполнения изученных приемов. При обучении начинающих фехтовальщиков данный этап и составляет непосредственную подготовку к вольному бою и к состязаниям.

Учебно-тренировочная работа на этом этапе проводится в основном путем специальных индивидуальных уроков боя, боев по заданию, вольных и состязательных боев.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УРОКИ

В период подготовки к вольному бою индивидуальные уроки носят специально направленный характер и называются уроками боя. Цель этих уроков состоит в том, чтобы развивать у занимающихся тактическое мышление, способность быстро оценивать и понимать тактическую обстановку и умело ее использовать, применяя для этого наиболее выгодные приемы и комбинации.

Для решения этих задач тренер ставит бойцу определенные тематические задания, а затем, становясь в роль противника, своими действиями преднамеренно создает тактическую обстановку, соответствующую той или иной задаче.

Создавая в индивидуальном уроке боя различные тактические ситуации, тренер должен добиваться, чтобы боец успевал замечать и осознать эти ситуации и в соответствии с ними правильно действовать. При неправильных действиях тренер повторно создает данную ситуацию, а также прибегает к более медленным и заметным движениям, добиваясь таким образом от бойца самостоятельного правильного решения. Однако тренер не должен навязывать занимающимся шаблона в действиях. Необходимо развивать у них творческий подход к решениям и действиям в различной обстановке, помня о том, что заранее подготовить решения на все случаи боя невозможно.

При подготовке начинающих фехтовальщиков индивидуальные уроки боя целесообразно проводить по следующим последовательно усложняющимся темам: уроки на атаки, защиты и ответы; уроки на защиты и контратаки; уроки на атаки, повторные атаки, защиты и ответы; уроки на атаки и ложные атаки.

Уроки на атаки, защиты и ответы. В этих уроках тренер ставит задачу — атаковать любой атакой со средней или дальней дистанции и вместе с тем быть готовым к защита и ответам. В этом случае тренер может отбивать атаку и отвечать укол-ударом или атаковать сам.

Тренер в ходе урока требует от бойца, чтобы он любую атаку проводил лишь после предварительной разведки и ряда отвлекающих ложных действий. Такими разведывательными действиями являются не до конца проведенные простые и сложные атаки, захваты оружия противника и удары по нему, внезапные сближения, похожие на начало неожиданной атаки, и другие приемы, сходные с боевыми действиями. Применяя разведывательные действия, боец должен замечать, как на них реагирует противник, и на основе этих наблюдений готовить действительное применение той или иной атаки. В ответ на подобные разведывательные действия тренер должен про-

являть намерения к определенной защите, давая этим возможность бойцу осуществить намеченную на основе разведки атаку. Создавая время от времени выгодные условия для применения различных атак, тренер развивает у занимающихся способность умело пользоваться известными ему атаками.

При повторении фехтовальщиком одних и тех же атак тренеру следует прибегать к защита и ответам, побуждая этим бойца либо к применению другой атаки, либо к защите от ответа тренера и к нанесению контрответов. В первом случае боец должен неожиданно применить простую атаку в другой сектор или атаку с обманом с целью обойти защиту противника. Во втором случае боец должен умело применить защиту и завершить схватку в свою пользу. В подобных схватках тренер должен усложнять обстановку, неожиданно отражая ответ бойца, и своими дальнейшими действиями вызывать его на продолжение схватки.

Наряду с тренировкой в атаках необходимо уделять большое внимание отработке защитных действий от различных атак противника. Для этого тренер должен чаще прибегать сам к различным атакам. Для того чтобы воспитать у бойца умение наблюдать за противником и быстро замечать его действия, свои атаки тренер должен проводить в моменты, когда боец менее всего готов к защите.

Уроки на защиты и контратаки. В этих уроках бойцу ставится задача — в зависимости от обстановки защищаться на месте, с шагом назад, с шагом вперед или контратаковать без выпада, с выпадом и с отходом назад. В случае, если контратака окажется неудачной, он должен взять защиту и нанести ответный удар (укол).

В уроке этого типа тренер должен добиваться, чтобы боец наряду с уверенным выполнением защит от атак умел бы в зависимости от действий противника правильно выбирать момент для решительного применения контратаки. Для этого тренер время от времени, умышленно злоупотребляя сложными атаками, а также простыми атаками с шагом вперед, создает условия для применения контратак и требует своевременного и правильного их выполнения.

Уроки на ложные и повторные атаки. В таких уроках фехтовальщику ставится задача — наряду с применением различных атак первого намерения в зависимости от действий противника прибегать к ложным и повторным атакам. Ложные атаки применять при успешной защите и однообразных ответах противника. При отсутствии ответов со стороны противника или при выполнении их с потерей темпа — применять повторную атаку.

Тренеру необходимо создавать различные тактические си-

туации и добиваться, чтобы занимающийся самостоятельно и правильно решал их. Так, для тренировки в ложных атаках тренеру следует после защиты неоднократно наносить ответы в один и тот же сектор. Такими однообразными ответами тренер побуждает бойца к применению ложной атаки. Для того чтобы тренировать бойца в выполнении повторных атак в различные сектора поражаемого пространства и учить его находить незащищенный участок поражаемого пространства, тренер должен менять позицию в тот момент, когда боец вслед за неудачной атакой готовится к выполнению повторной атаки.

Уроки на применение ложных действий. В данных уроках ставится задача — наряду с различными атаками прибегать к ложным действиям, вызывающим противника на контратаку. В случае применения контратаки с его стороны выполнять защиту и ответ. Тренеру наряду с защитами от атак бойца время от времени на его ложные действия (сближение, вызов, захват) применять контратаку, давая возможность бойцу осуществить задуманную комбинацию.

В процессе индивидуальных уроков боя у занимающихся воспитываются наблюдательность, острота восприятий и быстрота ответных реакций, а самое главное — быстрая сообразительность и тактическая хитрость.

Тренер должен предоставлять бойцам больше инициативы в решении тактических задач. Если боец не в состоянии решить какую-либо задачу, не следует прибегать к объяснению, а путем повторения или постановки более простых задач навести его самого на правильное решение.

Бойцам, которые хорошо справляются с материалом этих тематических уроков, можно усложнять задачи путем постепенного объединения тем нескольких уроков в одном уроке. Таким путем занимающиеся в индивидуальных уроках постепенно подводятся к вольному бою.

БОИ ПО ЗАДАНИЮ

Параллельно с индивидуальными уроками боя проводятся бои по заданию между фехтовальщиками. Задания для таких боев обычно даются в соответствии с темами, пройденными на индивидуальных уроках.

Наблюдая за ведением боя по заданию, тренер отмечает, как бойцы проявляют свои тактические способности и применяют все те навыки, которые им прививались на индивидуальных уроках. При неправильных и неудачных действиях отдельных бойцов тренер приостанавливает бой, указывает на допускаемые ошибки и дает указания, как их исправить. При этом тренеру следует соблюдать индивидуальный подход

к каждому бойцу и к каждой паре, давая им задания, соответствующие их подготовленности.

В целях приобретения каждым бойцом опыта ведения боя с разными противниками необходимо чаще менять партнеров в парах. Задания для ведения боев, так же как и темы для индивидуальных уроков боя, должны постепенно усложняться, а бойцам следует предоставлять все большую свободу действий, добиваясь от них проявления инициативы, решительности и настойчивости.

По мере приобретения навыков в тактически правильных действиях в различной обстановке в боях по заданию следует переходить к вольным учебным и состязательным боям.

ВОЛЬНЫЕ БОИ

Вольные бои вначале ведутся без судейства. В них сами бойцы должны своевременно заявлять о получении уколов и ударов, что дает возможность бойцам правильно оценить эффективность задуманных и примененных действий. Кроме того, постоянное соблюдение такого требования в тренировочных боях является одним из факторов воспитания у фехтовальщиков норм и правил советской спортивной этики.

В вольных боях каждому бойцу предоставляется полная свобода действия и широкая возможность экспериментировать, т. е. проверять эффективность отдельных приемов и комбинаций в различной тактической обстановке. Однако вольные бои должны проходить под непосредственным руководством тренера. Он, наблюдая за каждой парой, должен отмечать удачные и главным образом неудачные действия бойцов. Выявленные недостатки тренер по окончании каждого отдельного боя или всего занятия доводит до занимающихся и дает необходимые советы для их исправления.

При ведении вольных боев не прекращаются и индивидуальные уроки боя. В этот период индивидуальные уроки проводятся в основном с целью быстрее устранения недостатков, выявленных в вольных боях у каждого бойца. Сочетание тренировочных вольных боев с индивидуальными уроками дает возможность наиболее успешно добиваться дальнейшего технического и тактического совершенствования. Такое сочетание широко применяется как в подготовке начинающих фехтовальщиков, так и в тренировке фехтовальщиков-разрядников.

Наряду с тактико-техническим совершенствованием в подготовке фехтовальщиков большое значение имеет развитие морально-волевых качеств. Для достижения высоких спортивных результатов недостаточно владеть разнообразными приемами фехтования и уметь своевременно применять их

в различной обстановке. Надо еще обладать настойчивостью, упорством, смелостью, решительностью и особенно волей к победе. Развитие этих качеств наиболее успешно осуществляется путем проведения различных состязательных боев.

С этой целью следует постепенно переходить от вольных тренировочных боев без судейства к ведению боев с судейством и определением победителя. При проведении состязательных боев с судейством следует применять различные формы. К ним относятся: ведение боя с ограничением времени (на 1—3—5—10 мин.) с фиксированием счета боя; ведение боя на один, три, пять уколов (ударов) со сменой проигравшего бойца и т. п.

В целях развития у занимающихся способности мобилизовать свои волевые качества для достижения победы в трудной обстановке необходимо практиковать бои с предварительно данным счетом боя (например, со счетом 3:0; 3:1; 4:4; 1:4 и т. п.). Такие бои могут проводиться как без ограничения времени, так и с ограничением времени до 1 минуты. В этих же целях практикуются бои, когда один из бойцов ставится на заднюю границу поля боя.

Во всех случаях проведения боев с судейством следует требовать от бойцов беспрекословного выполнения всех замечаний и указаний судьи.

По мере приобретения опыта в ведении вольного боя без судейства и с судейством следует переходить к учебным состязаниям, применяя при их проведении различные формы и способы (круговой, отборочно-круговой, с выбыванием, командные встречи и др.). В учебных состязаниях надо, по возможности, создавать обстановку, соответствующую официальным состязаниям. Для этого необходимо четко и организованно начинать, проводить и заканчивать состязания, производить необходимые построения участников и судей перед началом боев и после их окончания; при выходе участников на поле боя объявлять их фамилии, спортивный разряд, подразделение (часть), обеспечивать присутствие зрителей, производить необходимое оформление мест состязаний и принимать другие меры, приближающие учебные состязания к обстановке официальных спортивных состязаний.

Каждое учебное состязание необходимо заканчивать разбором наиболее характерных боев, а также анализом поведения и действий каждого участника в отдельных боях и во всех состязаниях. На основе проводимых учебных состязаний тренер должен объективно оценить тактико-техническую и морально-волевую подготовку каждого бойца с тем, чтобы определить содержание дальнейшей индивидуальной учебно-тренировочной работы.

Глава VII.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ПО ФЕХТОВАНИЮ

ЗАДАЧИ И ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Спортивная работа по фехтованию в Советской Армии проводится в спортивных командах частей, военно-учебных заведений и в спортивных секциях Домов офицеров.

В процессе спортивной работы по фехтованию решаются следующие задачи.

Общее физическое развитие и укрепление здоровья военнослужащих.

Воспитание и совершенствование физических и морально-волевых качеств: быстроты, ловкости, выносливости, находчивости, инициативности, настойчивости и воли к победе.

Овладение техникой фехтовального боя и дальнейшее повышение спортивного мастерства.

Подготовка спортивных команд к участию в состязаниях. Подготовка значкистов ГТО, спортсменов-разрядников, инструкторов и судей по фехтованию.

Спортивная работа по фехтованию в Советской Армии организуется и проводится в следующих основных формах:

учебно-тренировочные занятия в спортивных командах и секциях по фехтованию, проводимые 2—3 раза в неделю под руководством инструкторов спорта и тренеров; для подготовки инструкторов в соединениях и при Домах офицеров проводятся краткосрочные сборы и семинары;

учебно-тренировочные сборы сильнейших фехтовальщиков и команд соединения, военно-учебного заведения, округа и Советской Армии для подготовки к участию в наиболее крупных спортивных состязаниях в войсках, учебных заведениях, а также в состязаниях, проводимых по линии комитетов по физической культуре и спорту;

спортивные состязания, проводимые с целью подведения

итогах учебно-тренировочных занятий и дальнейшего совершенствования спортивного мастерства;

показательные выступления лучших фехтовальщиков с демонстрацией техники выполнения приемов и показательных боев.

СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Обязательным условием успешной работы команды (секции) по фехтованию является правильное планирование работы, проводимое на основе плана массовой спортивной работы части (вуза), учета уровня общей физической и специальной подготовленности занимающихся, количества учебно-тренировочных занятий на период обучения и сроков предстоящих состязаний.

Планирование работы осуществляется инструктором спорта (в секции — тренером) при руководстве и методической помощи со стороны спортивного комитета и начальника физической подготовки и спорта (в секции — бюро секции).

Основными документами планирования учебно-тренировочных занятий являются:

Программа с поурочными планами занятий.

Расписание занятий.

План-конспект занятий.

Журнал учета.

Программа с поурочными планами занятий составляется на основе цели и задач спортивной работы, учета подготовленности занимающихся и количества отводимых часов. Она включает в себя следующие разделы: цель и задачи; расчет часов; поурочный план занятий.

Целевая установка программы определяет конкретные задачи, стоящие перед командой (секцией), а именно: разностороннее физическое развитие; совершенствование физических и воспитание морально-волевых качеств; овладение техникой и тактикой фехтовального боя; подготовка к сдаче норм ГТО, выполнение разрядных требований; подготовка и участие в состязаниях по фехтованию.

В расчете часов программы указывается количество времени, отводимого на изучение теоретического и практического материала, на инструкторско-методическую и судейскую практику и учебные состязания. При расчете часов, отводимых на практический курс, выделяется время на занятия другими видами спорта, входящими в комплекс ГТО.

В поурочном плане занятий последовательно излагается распределение теоретического и практического ма-

териала по отдельным занятиям. Поурочный план составляется в виде графика, который наглядно отражает распределение материала по занятиям, или в виде тематического плана, в котором кратко излагается основное содержание каждого занятия.

Для примера в приложении 1 приводится графический план занятий по фехтованию на карбинах (на 80 часов) для команды части и в приложении 2 — тематический план занятий по фехтованию на эспадронах (на 30 часов) для учебно-тренировочного сбора сильнейших фехтовальщиков гарнизона (округа).

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется с учетом плана боевой и политической подготовки и объявляется приказом. В расписании указываются дни, часы, место проведения занятий и фамилия инструктора — руководителя занятий.

План-конспект занятия составляется инструктором (тренером) на основе поурочного плана на каждое занятие. План-конспект должен раскрывать задачи, содержание и организацию проведения данного занятия. Примерный конспект занятия дается в приложении 3.

Журнал учета ведет начальник спортивной команды. В журнал учета заносятся: посещаемость занятий членами команды, фактическое выполнение поурочного плана, результаты участия в состязаниях и данные медицинского контроля.

В связи с различными задачами, решаемыми в процессе учебно-тренировочных занятий в командах и секциях, содержание и планирование работы в них имеет некоторые особенности.

Спортивная команда части (военно-учебного заведения) комплектуется в основном из фехтовальщиков-новичков. Спортивная работа в ней направляется на всестороннее физическое развитие и совершенствование общей физической тренированности военнослужащих, на изучение техники приемов фехтования и тактики ведения боя, на подготовку и сдачу норм ГТО и выполнение требований, необходимых для получения спортивного разряда по фехтованию.

При планировании содержания учебно-тренировочных занятий следует уделять преимущественное количество времени на овладение техникой основных приемов фехтования, постепенно переходить от изучения легких, несложных приемов к изучению трудных и более сложных.

При планировании учебно-тренировочных занятий в целях решения задачи общей разносторонней физической подготовки и сдачи норм ГТО следует предусмотреть занятия по другим

видам спорта (легкая атлетика, преодоление препятствий и рукопашный бой, спортивные игры, гимнастика и др.).

Следует запланировать также изучение правил состязаний по фехтованию, основ тактики фехтовального боя, вопросов личной гигиены фехтовальщика.

Спортивная работа команды планируется по периодам обучения (зимний и летний). При планировании содержания работы следует исходить из следующего расчета часов: в неделю проводится два занятия по 2 часа каждое, т. е. восемь занятий (16 часов) в месяц; всего на период обучения — 35—40 занятий (70—80 часов).

Секция фехтования при спортивном клубе Дома офицеров комплектуется из лучших фехтовальщиков гарнизона (округа), имеющих спортивные разряды.

Спортивная работа в секции преследует цель дальнейшего совершенствования мастерства фехтовальщиков, подготовки их к участию в состязаниях на первенство округа, Советской Армии, города, области.

При подготовке к ответственным состязаниям по плану спортивного комитета гарнизона (округа) проводятся учебно-тренировочные сборы, целью которых является достижение более высоких результатов в состязаниях.

Решение задачи дальнейшего повышения мастерства лучших фехтовальщиков гарнизона (округа) возможно лишь при систематической, целенаправленной, круглогодичной тренировке, которую целесообразно планировать и осуществлять по трем периодам: подготовительному, основному и переходному.

В подготовительном периоде тренировки решаются задачи всесторонней подготовки, развития общих и специальных физических качеств и совершенствования техники приемов фехтования.

В этом периоде тренировочные занятия проводятся два раза в неделю (2 часа каждое). На первых занятиях проводятся организационные мероприятия по комплектованию сборной команды: ознакомление с технической и тактической подготовкой участников, распределение их по видам оружия, назначение капитанов команд.

Основными формами занятий в подготовительном периоде являются групповые занятия и индивидуальные уроки с тренером, направленные на усвоение техники фехтовальных приемов и действий. Характерным для индивидуального урока подготовительного периода является тщательное совершенствование техники с постепенным увеличением скорости выполнения приемов.

Для развития силы, ловкости, выносливости и других качеств в подготовительном периоде в каждое занятие следует

включать общеразвивающие упражнения: ходьбу, бег, прыжки, а также упражнения из других видов спорта (рукопашный бой, баскетбол, легкая атлетика, гимнастика).

Основной период тренировки, являясь продолжением подготовительного периода, решает следующие специальные задачи: совершенствование техники фехтовальных приемов и действий, развитие быстроты и автоматизма в их выполнении, развитие и совершенствование тактических способностей бойцов и подготовка их к участию в состязаниях.

В этом периоде занятия дополнительными видами спорта сокращаются и вся тренировочная работа направляется на техническое и тактическое совершенствование в избранном виде фехтования. Наряду с индивидуальными уроками, имеющими преимущественно тренировочный характер, в этом периоде широко используются и другие формы тренировки: боевые упражнения в парах (обусловленные и необусловленные), бои по заданию тренера, вольные учебные и состязательные бои на различное количество уколов-ударов, бои с ограничением и без ограничения времени. После вольных боев тренеру следует проводить разбор и собеседование по технике и тактике боя.

К моменту участия в состязаниях у бойцов не должно появляться признаков утомления и перетренировки, поэтому перед состязаниями участникам необходимо предоставить 2—3 дня отдыха, во время которого проводятся утренние физические упражнения, прогулки и соблюдается привычный режим.

В процессе состязаний тренер должен выявить положительные стороны и недостатки каждого из участников команды с тем, чтобы в последующих тренировочных занятиях всемерно развивать положительные наклонности и качества и изживать недостатки, мешающие совершенствованию спортивного мастерства. После состязаний тренер подводит итоги участия команды в состязаниях и дает подробный анализ и оценку действий каждого бойца.

Переходный период начинается с окончанием последних состязаний текущего учебного года. Целью переходного периода является постепенное снижение нагрузки, переход к активному отдыху, который обеспечивает поддержание достаточно высокого уровня физической подготовки. В зависимости от времени года и климатических условий в этот период рекомендуется вновь включать занятия по другим видам спорта.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Обучение и тренировка по фехтованию проводятся на учебно-тренировочных занятиях, которые в зависимости от целевой направленности и подготовленности фехтовальщиков могут иметь преимущественно или учебный или тренировочный характер.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

Учебно-тренировочное занятие по фехтованию состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, и проводится по следующему типовому плану.

Части занятия	Примерный расчет времени (в мин.)	З а д а ч и	Содержание (средства)
1 Подготовительная	15—25	1. Организация занимающихся 2. Общее укрепление организма и подготовка занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части	Построение, объяснение цели и содержания занятия. Вопросы по пройденному материалу Ходьба и бег; общеразвивающие упражнения; специальные упражнения без оружия и с оружием
2 Основная	55—70	1. Изучение техники выполнения приемов 2. Тренировка в применении изученных приемов 3. Развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости и воспитание морально-волевых качеств	Индивидуальные уроки с тренером Самостоятельное выполнение приемов в процессе разучивания и совершенствования Боевые упражнения в парах; бои по заданию; вольные бои и учебные состязания
3 Заключительная	5—10	1. Приведение организма в относительно спокойное состояние 2. Подведение итогов занятия	Медленная ходьба. Упражнения на расслабление Ответы на вопросы; задание на самостоятельную подготовку

Успешное решение задач, стоящих перед каждым занятием, зависит от четкой организации и правильной методики его проведения.

Организация занятия предусматривает предварительную подготовку руководителя к занятию, составление им плана-конспекта, подготовку места занятия, инвентаря и оборудования. При проведении занятия необходимо обеспечить высокую требовательность руководителя к соблюдению занимающимися дисциплины.

ПРОВЕДЕНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

Правильное и четкое проведение подготовительной части во многом определяет успешное решение задач, стоящих перед занятием.

Приступая к проведению подготовительной части, руководитель объясняет цель занятия, проверяет усвоение пройденного теоретического и практического материала. Затем занимающиеся под руководством тренера выполняют общеразвивающие и специальные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

ходьба и бег в различном темпе, с ускорениями, с переменной направленности, с различными движениями рук и корпуса; подскоки и прыжки в движении: на одной и двух ногах, лицом, спиной и боком к направлению движения;

прыжки в длину, в высоту и преодоление препятствий; упражнения на сосредоточение внимания (выполнение различных движений и действий на звуковые и преимущественно зрительные сигналы);

упражнения в бросках и ловле набивного мяча; игра в баскетбол по упрощенным правилам; упражнения на силу и растягивание мышц, проводимые в различном темпе (приседания, выпады, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах).

Специальные упражнения без оружия и с оружием:

упражнения в передвижении вперед и назад в изготовке к бою;

упражнения в выпадах правой и левой ногой;

упражнения в выполнении выпадов в сочетании с передвижениями (шаг вперед — выпад; выпад — скачок назад — выпад и т. п.);

упражнения в переменах позиций на месте и в сочетании с передвижениями (с шагом назад — пятая; шаг вперед — скачок назад с отбивом вправо и т. д.);

то же в сочетании с уколами и ударами (с шагом назад — четвертая — удар по голове без выпада; со скачком назад — отбив влево — укол без выпада и др.);

передвижения в парах с сохранением установленной дистанции;

поточное выполнение атак с выпадом, с шагом вперед и выпадом, атак с броском.

Выполнение специальных упражнений в подготовительной части проводится как по командам, так и в ответ на действия руководителя (партнера), выполняющего роль противника. Например: на попытку сближения — отход назад; на вызов —

атака уколom или ударом; на уход с выпада — атака с броском и т. п.

Проведение подготовительной части заканчивается спокойной ходьбой, после чего руководитель дает задания на самостоятельную работу в основной части занятия и устанавливает очередность в индивидуальных уроках.

ПРОВЕДЕНИЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

В основной части занятия решаются задачи овладения техникой и тактикой ведения боя и развития физических и морально-волевых качеств.

Основная часть занятия проводится преимущественно в виде индивидуальных уроков и самостоятельных упражнений занимающихся в парах по заданию инструктора (тренера).

При начальном периоде обучения или при разучивании техники отдельного приема руководитель использует групповой метод.

При проведении занятия групповым методом построение занимающихся должно обеспечивать свободу действий оружием и маневрирования. При показе и объяснении техники выполнения приема руководитель должен находиться между шеренгами.

При выполнении приема по командам руководитель находится за шеренгой атакующих или сбоку (на одном из флангов).

В целях более тщательного и сознательного овладения техникой изучаемых приемов необходимо широко практиковать самостоятельное их выполнение в парах по заданию руководителя. При этом руководитель проверяет правильность действий занимающихся, переходя от одной пары к другой.

Проводя занятие групповым методом, руководитель должен добиваться эффективного использования времени в уроке, что достигается краткими и точными объяснениями, применением поточного и одновременного выполнения приемов всей группой.

Специфика нагрузки фехтовальщика требует периодического отдыха для центральной нервной системы, групп мышц ног и вооруженной руки. Этот отдых должен быть активным и проводиться в виде упражнений на расслабление, ходьбы, бега в медленном темпе, выполнения некоторых приемов фехтования в противоположной боевой стойке.

Учебный материал основной части при групповом уроке следует располагать так, чтобы в начале повторялись ранее пройденные действия, затем разучивалась техника новых приемов, а в конце основной части проводилась тренировка

в применении изученных приемов в различных сочетаниях. Этим достигается постепенное повышение физиологической нагрузки в процессе занятия и прочное усвоение навыков в применении приемов в постепенно усложняющейся обстановке.

При обучении индивидуальным методом инструктор (тренер) дает индивидуальные уроки поочередно каждому занимающемуся. Свободные от индивидуального урока занимаются самостоятельно в парах или у мишеней, выполняя задание руководителя. Контроль за их действиями и необходимую помощь оказывает один из наиболее подготовленных фехтовальщиков или руководитель, используя перемены между уроками.

В отдельных случаях, например при обучении тактическим элементам боя, индивидуальные уроки целесообразно проводить в присутствии всей группы занимающихся. Наблюдение за действиями тренера и бойца обеспечивает занимающимся усвоение целесообразности применения изучаемых приемов для конкретной тактической обстановки и способствует развитию их тактического мышления.

В индивидуальном уроке учебный материал данного занятия следует тесно увязывать с приемами, изученными ранее. Для этого, а также в целях сосредоточения внимания следует начинать урок с проверки правильности выполнения изученных приемов, проводя эту часть урока в медленном темпе, обращая особое внимание на мягкость и точность движений. Повторение изученных приемов проводится последовательно по командам, с самостоятельным выбором момента начала выполнения приема, а затем в ответ на действие оружием тренера. При выполнении приемов следует постепенно увеличивать скорость действий.

При изучении новых приемов основное внимание следует уделять постановке правильной техники движения, используя последовательно и постепенно усложняющиеся условия и различные методические приемы: выполнение приема по разделению и в целом, выполнение приема в сочетании с передвижениями вперед и назад и в разнообразных сочетаниях с приемами, изученными ранее. При этом следует учитывать, что преждевременное увлечение скоростью в выполнении приема неизбежно приводит к закреплению ошибок, которые с трудом поддаются исправлению. Поэтому тренеру необходимо соразмерять темп действий своим оружием с техническими возможностями бойца, обращая его внимание на необходимость выполнять движения мягко и непринужденно. В индивидуальных уроках вольного боя в период непосредственной подготовки к состязаниям тренер, выполняя роль активного противника,

создает постепенно усложняющиеся ситуации, вынуждая бойца к активным действиям, выполняемым при высоком волевом напряжении. На этом этапе подготовки тренер должен учитывать индивидуальные особенности фехтовальщиков, обращая особое внимание в уроке на выявление и исправление имеющихся слабых мест в технической и тактической подготовке бойца.

Индивидуальный урок следует заканчивать выполнением несложных приемов, проводимых в более медленном темпе. После этого дать занимающимся задание для упражнения в парах. В процессе самостоятельных упражнений совершенствуются изученные приемы и сознательно исправляются недостатки, выявленные в процессе индивидуального урока.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

В целях снижения физиологической нагрузки, приведения организма в относительно спокойное состояние и подведения итогов занятия проводится заключительная часть. В этой части используются упражнения в виде бега с постепенным переходом на ходьбу, выполнение упражнений на расслабление мышц.

Подводя итоги занятия, руководитель дает краткую оценку усвоения техники изученных приемов, указывает на характерные ошибки, имеющиеся у отдельных занимающихся, раскрывает содержание последующего занятия, дает указания на самостоятельную подготовку и заполнение личных дневников.

Проводя занятие, инструктор (тренер) не должен упускать из виду воинского воспитания занимающихся тем более, что многие средства урока по фехтованию сами по себе являются ценными упражнениями для воспитания необходимых каждому военнослужащему Советской Армии строевых качеств и навыков: правильной осанки, подтянутости, молодцеватости в движениях, строевой выправки. Особенно важно это в начальном периоде обучения, где преобладает групповой метод обучения, при котором вся группа выполняет один и тот же прием по команде или по сигналу руководителя. Инструктор (тренер) в вопросах строевой подготовки должен быть требовательным и к себе и к занимающимся.

Использование команд только в полном соответствии со Строевым Уставом, точное, пунктуальное выполнение всех строевых приемов на занятии способствуют строевому воспитанию занимающихся.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФЕХТОВАНИЮ В СУВОРОВСКИХ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ВОЕННЫХ УЧИЛИЩАХ

Занятия фехтованием в процессе учебной и внеклассной спортивной работы в суворовских и подготовительных училищах направлены на укрепление здоровья, они содействуют также всестороннему физическому развитию и воспитанию моральных и волевых качеств суворовцев и преследуют цель — научить владеть техникой и тактикой фехтования на рапирах, эспадронах и карабинах.

Учитывая возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся и влияние занятий фехтованием на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы, преподавателю, проводящему занятия по фехтованию, следует особое внимание уделять дозировке нагрузки в процессе занятия, не допуская предельных нагрузок. В подготовительную часть занятия следует включать больше обще развивающих упражнений без оружия, а специальные упражнения в целях развития правильной осанки проводить с оружием как в правой, так и в левой руке (передвижения в подготовке к бою, уколы и удары с выпадом и в сочетании с передвижениями). В основной части при разучивании новых приемов следует избегать длительных статических напряжений, особенно в боевой стойке и в положении выпада. Выполнение приемов в парах по заданию преподавателя следует проводить с более частой сменой партнеров, так как стремление померяться силами с разными противниками повышает интерес к занятию, а в процессе передвижения для смены мест предоставляется необходимый отдых.

При совершенствовании в технике выполнения приемов полезно использовать игровую и состязательную формы выполнения упражнений, воспитывающие чувство ответственности перед коллективом, стремление к товарищеской выручке, целенаправленность в действиях и дисциплинированность (например: бой «султанчиков» на эспадронах; состязания на коротке на оценку за лучшее или более быстрое выполнение приема; поточное выполнение атаки с броском и др.).

МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ

Руководители занятий и судьи по фехтованию призваны постоянно проявлять заботу о здоровье спортсменов-фехтовальщиков. Возможные случаи получения травм при занятиях или на состязаниях по фехтованию следует рассматривать как результат неправильной организации спортивной работы со стороны инструктора (тренера) или судьи. Правильной организацией и методикой проведения учебно-тренировочных за-

ятий, своевременной и тщательной подготовкой и организованным проведением состязаний можно полностью исключить возможность получения травм.

Причинами, вызывающими травмы во время учебно-тренировочных занятий, являются в первую очередь несоблюдения основных методических требований, обязательных при обучении и тренировке. Нарушение последовательности и постепенности в увеличении нагрузки, пренебрежение к обязательному выполнению в начале занятия общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений может приводить к растяжениям отдельных мышц и связок. В целях предупреждения травм, вызванных нарушениями методических требований, инструктор (тренер) обязан тщательно готовиться к проведению каждого занятия. При составлении конспекта предстоящего занятия следует так подобрать упражнения в подготовительной части, чтобы они соответствовали общей и специальной подготовленности спортсменов. Планируя содержание основной части, следует подробно уяснить организацию занятия, обращая внимание на постепенное повышение нагрузки к концу основной части, на обеспечение постоянного контроля за действиями занимающихся.

Получение травм возможно и вследствие неподготовленности места занятий, поэтому перед началом каждого занятия следует предварительно подготовить место его проведения и необходимое оборудование. При проведении занятий летом на открытой площадке необходимо периодически во избежание травм выравнивать ее поверхность, сметать лишний песок, способствующий скольжению ног при передвижениях и выпадах, своевременно принимать меры по осушению площадки после дождя.

Одной из основных причин, приводящих к травмам, является использование на занятиях или состязаниях неисправного или не соответствующего правилам оружия и инвентаря, а также отсутствие защитных средств. Учитывая это, руководитель занятия или старший судья обязаны внимательно проверять наличие и состояние инвентаря, защитных принадлежностей и особенно оружия.

При обучении боевым приемам фехтования, а также при состязаниях каждый фехтовальщик должен иметь установленный правилами инвентарь: фехтовальную маску, костюм, подстеганный ватой, или нагрудник, перчатку на вооруженную руку при фехтовании на эспадронах, рапирах и шпагах и рукавицы на обе руки при фехтовании на карабинах с эластичным штыком. Кроме этого, при фехтовании на всех видах оружия для защиты половых органов необходим защитный бандаж, а при фехтовании на эспадронах для защиты локтя

от возможных ударов — налокотник. В целях предупреждения ушибов пятки о твердый грунт или пол, не покрытый резиновой дорожкой, необходимо подкладывать под пятку мягкую резиновую или кожаную прокладку.

Обязанность инструктора состоит в том, чтобы добиться безусловного выполнения требований правил об обязательном наличии инвентаря и защитных средств каждым фехтовальщиком. Особенно тщательно следует проверять состояние и надежность фехтовальных масок и оружия. Маски с широкими ячейками или сильными вмятинами в защитной сетке следует забраковать, не допуская пользования ими. Фехтовальное оружие — карабины с эластичным штыком, эспадроны, рапиры и шпаги — должно точно соответствовать по форме, весу и размерам тем требованиям, которые предъявляются к нему правилами состязаний. Клинки оружия и штыки для фехтования, имеющие чрезмерную жесткость, следует предварительно отпустить. При занятиях по фехтованию на эспадронах и рапирах и при проведении состязаний на этих видах оружия особое внимание следует обращать на обязательное наличие предохранительной пуговки на конце клинка, а также на необходимую толщину его слабой части, не допуская пользования слишком тонким клинком (в результате самостоятельной обточки), так как в случае поломки он может проникнуть сквозь сетку маски.

При занятиях возможны случаи получения травм вследствие нарушения дисциплины, особенно во время выполнения боевых упражнений в парах по заданию руководителя.

Предупреждение травм в этих случаях обеспечивается постоянным контролем за поведением занимающихся и их действиями со стороны тренера. С первых же занятий следует установить такой порядок, при котором занимающиеся в парах должны выполнять только те действия, которые обуславливаются заданием руководителя. На занятиях следует категорически запрещать выполнение действий с оружием без маски и защитных средств, а также умышленно грубые удары, уколы и столкновения друг с другом. В процессе занятий и состязаний следует всеми мерами воспитывать у спортсменов-фехтовальщиков вежливое и корректное поведение по отношению друг к другу.

Таким образом, мерами предупреждения травматических повреждений при фехтовании в основном являются:

1. Четкая организация и методически правильное проведение занятий, обеспечиваемые тщательной подготовкой инструктора (тренера) к каждому занятию.

2. Своевременная подготовка мест занятий, а также по-

стоянный контроль за наличием и состоянием оружия, инвентаря и защитных средств.

3. Установление и соблюдение порядка и дисциплины на занятиях и состязаниях, обеспечиваемые воспитанием чувства ответственности за свое поведение, высокой личной организованностью, требовательностью к себе, а также тщательным изучением правил состязаний.

Каждый руководитель занятия по фехтованию, зная причины получения травм и правильно используя различные профилактические меры, должен добиваться полного их исключения из практики спортивной работы.

Глава VIII

СОСТЯЗАНИЯ ПО ФЕХТОВАНИЮ, ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

ЦЕЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СОСТЯЗАНИЙ

Состязания по фехтованию являются составной частью учебно-тренировочного процесса.

Состязания позволяют выявить сильнейших бойцов и сильнейшие команды. Они обогащают техническую и тактическую подготовку участников и содействуют дальнейшему росту их спортивного мастерства.

Являясь средством проверки качества учебно-тренировочного процесса, состязания дают возможность обмена опытом работы с целью внедрения лучших ее методов в повседневную практику.

Образцово и четко проведенные состязания имеют большое воспитательное значение и служат средством для привлечения военнослужащих к занятиям этим видом спорта.

ВИДЫ И ХАРАКТЕР СОСТЯЗАНИЙ

Состязания проводятся на первенство части, училища, соединения, округа и Вооруженных Сил.

По линии комитетов по физической культуре и спорту состязания проводятся на первенство города, республики и на первенство СССР.

Состязания по фехтованию проводятся: для мужчин и юношей старшего возраста — на рапирах, эспадронах, шпагах, карабинах с эластичным штыком; для юношей среднего возраста — на рапирах и эспадронах; для девушек и женщин — на рапирах.

По характеру розыгрыша состязания по фехтованию делятся на личные и командные.

В личных состязаниях определяются результаты (места) каждого участника.

В командных состязаниях определяются только командные результаты.

СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОСТЯЗАНИЙ

При проведении состязаний применяются следующие способы.

Круговой способ. При этом способе каждый участник (команда) независимо от результатов каждой отдельной встречи ведет бой со всеми участниками (командами). Круговой способ применяется при проведении личных состязаний с количеством участников не более 12 человек и командных состязаний с количеством команд не более 6.

Отборочный круговой способ. При этом способе участники разбиваются на отдельные предварительные группы по возможности с равным количеством бойцов в каждой. В группах проводятся бои по круговому способу. Из каждой группы участники, занявшие лучшие места, допускаются к продолжению состязаний в следующей ступени (четвертьфинальной, полуфинальной), где вновь разбиваются на группы, и так до тех пор, пока останется не более 12 участников, которые составляют финальную группу. Число участников, допускаемых из низших ступеней к продолжению состязаний в высшей ступени, определяется положением о состязаниях. Оно должно быть в личных состязаниях не менее трети и не более половины числа участников данной группы, а в командных состязаниях — не менее трети и не более двух третей команд. Отборочный круговой способ проведения состязаний применяется при количестве участников более 12 человек, а команд — более 6.

РАСЧЕТ КОЛИЧЕСТВА ВРЕМЕНИ

При организации состязаний по фехтованию важное значение имеет правильный предварительный расчет времени, необходимого для проведения состязаний. Общее время, потребное для проведения состязаний, определяется в первую очередь количеством боев и числом полей боя, на которых одновременно могут проводиться состязания. Следовательно, для правильного определения времени, необходимого для проведения состязаний, следует предварительно рассчитать количество боев.

РАСЧЕТ БОЕВ В ЛИЧНЫХ СОСТЯЗАНИЯХ

При круговом способе каждый участник проводит по одному бою со всеми участниками, например, при 9 участниках каждый из них проводит по 8 боев. Следовательно, для расчета общего количества боев (K) нужно количество участ-

ников (n) умножить на это же количество без одного ($n - 1$), полученное произведение следует делить на два, так как бой одновременно ведут двое. Таким образом, формула расчета общего количества боев для одной группы будет: $K = \frac{n(n-1)}{2}$,

т. е. для нашего примера: $K = \frac{9(9-1)}{2} = 36$ боев

Это потребует при ведении боев на 3 укола 180 мин. (5 мин. \times 36), т. е. 3 часа, а при ведении боев на 5 уколов — 360 мин. (10 мин. \times 36), т. е. 6 часов.

При отборочном круговом способе проведения состязаний общее количество боев определяется суммой боев, проводящихся во всех группах всех ступеней состязаний. Так, при 37 участниках расчет количества боев может быть произведен по следующему примеру:

Ступени состязаний	Количество участников	Число отборочных групп	Число участников в группе	Число участников, переводимых из каждой группы в следующую ступень состязаний	Количество боев
I—предварительная . . .	37	5 1	6 7	3 3	75 21
II—полуфинальная . . .	18	3	6	3	45
III—финальная	9		9		36
Всего боев . . .					177

Для проведения таких состязаний при боях на 5 уколов потребуются времени 10 мин. \times 177 = 1770 мин. = 29 час. 30 мин. При наличии трех полей боя времени потребуются примерно в 3 раза меньше, т. е. около 10 часов.

РАСЧЕТ БОЕВ В КОМАНДНЫХ СОСТЯЗАНИЯХ

Первый вариант — каждый участник одной команды ведет бой со всеми участниками другой команды. В этом случае каждому участнику одной команды придется провести количество боев, равное числу участников другой команды. Следовательно, количество боев при встрече двух команд для данного варианта будет равно количеству участников одной команды в квадрате, т. е. $K = n^2$ (где K — количество боев, n — количество бойцов в одной команде). Для двух команд по 5 бойцов в каждой:

$$K = 5^2 = 25 \text{ боев.}$$

Для нескольких команд, встречающихся между собой по круговому способу, количество боев будет равно:

$$K = \frac{n_1(n_1-1)n^2}{2},$$

где n_1 — количество команд, n — количество бойцов в команде.

Для 5 команд по 4 бойца в каждой количество боев будет

$$\text{равно: } K = \frac{5(5-1)16}{2} = 160 \text{ боев.}$$

Командные состязания по круговому способу с первым вариантом встречи каждых двух команд могут проводиться только при небольшом количестве команд (до 6). При большем количестве команд командные состязания проводятся по отборочному круговому способу.

Второй вариант — встреча одноименных номеров. В этом варианте каждый участник команды выступает под определенным присвоенным ему номером и ведет бой только с одноименным номером другой команды. Следовательно, в этом случае количество боев при встрече двух команд равняется количеству участников одной команды: $K = n$. Например, при встрече двух команд по 5 участников в каждой количество боев будет равно пяти.

Как видно, второй вариант требует значительно меньше времени для проведения командных состязаний. Поэтому он может рекомендоваться для проведения командных состязаний по круговой системе с количеством команд 6—10. При большем количестве команд состязания и по этому варианту целесообразно проводить по отборочному круговому способу.

ПОРЯДОК БОЕВ

Для того чтобы поставить участников (команды) в равные условия, необходимо правильно составлять очередность пар или командных встреч. Участники (команды) не должны вести бои без отдыха или, наоборот, иметь большие перерывы между ними.

Порядок боев участников и встреч команд изложен в правилах соревнований по фехтованию 1953 г. и в приложении 4 к данному учебнику.

В случае отсутствия правил при проведении состязаний в подразделении или части можно пользоваться следующими принципами составления порядка боев для любого количества участников.

Для четного количества участников (команд). Для составления первого круга (под кругом понимается часть состязаний, при которой каждый участник проводит один бой) номера

участников записываются в два столбика по часовой стрелке. Например, для 8 участников:

1—2
8—3
7—4
6—5

Для составления следующих кругов цифра 1 остается на месте, а остальные перемещаются против хода часовой стрелки на место соседней цифры. Это перемещение производится до тех пор, пока против цифры 1 не встанет последняя цифра 8. Таким образом, запись очередности всех боев для 8 участников будет следующей:

I круг	II круг	III круг	IV круг	V круг	VI круг	VII круг
1—2	1—3	1—4	1—5	1—6	1—7	1—8
8—3	2—4	3—5	4—6	5—7	6—8	7—2
7—4	8—5	2—6	3—7	4—8	5—2	6—3
6—5	7—6	8—7	2—8	3—2	4—3	5—4

Всего 28 боев

Для нечетного числа участников (команд) порядок боев определяется так же, как для четного, но вместо последнего четного числа следует поставить 0. Участник (команда), против номера которого оказывается 0, будет в этом круге свободен.

Запись порядка очередности боев для 9 участников будет следующей:

I круг	II круг	III круг	IV круг	V круг	VI круг	VII круг	VIII круг	IX круг
1—2	1—3	1—4	1—5	1—6	1—7	1—8	1—9	1—0
0—3	2—4	3—5	4—6	5—7	6—8	7—9	8—0	9—2
9—4	0—5	2—6	3—7	4—8	5—9	6—0	7—2	8—3
8—5	9—6	0—7	2—8	3—9	4—0	5—2	6—3	7—4
7—6	8—7	9—8	0—9	2—0	3—2	4—3	5—4	6—5

Всего 36 боев

Исключением является составление порядка боев для 5 участников. В этом случае он составляется, как для 6 участников, но в трех последних кругах делается перестановка боев в обратном порядке (снизу вверх) для того, чтобы избежать ведения двух боев подряд одним и тем же участником.

Порядок боев при встрече двух команд. При проведении командных состязаний, при встрече участников двух команд по круговому способу (первый вариант) порядок боев составляется следующим образом. Участникам первой команды присваиваются порядковые номера, начиная с первого номера, а участникам второй команды — следующие порядковые номера. Например, при составах команд в 4 человека участники одной команды идут под номерами с 1-го по 4-й, участники

другой команды — под номерами с 5-го по 8-й. С левой стороны в один столбик пишутся номера участников первой команды, а с правой стороны — номера участников второй команды. Таким образом, запись первого круга будет следующей:

1—5
2—6
3—7
4—8

При составлении порядка последующих трех кругов левый столбик не меняется, а в правом происходит перемещение цифр. Верхняя цифра 5 опускается вниз, а все остальные перемещаются на одну вверх, и так до тех пор, пока против цифры 1 не окажется последняя цифра 8.

Таким образом, порядок боев будет следующим:

I круг	II круг	III круг	IV круг
1—5	1—6	1—7	1—8
2—6	2—7	2—8	2—5
3—7	3—8	3—5	3—6
4—8	4—5	4—6	4—7

Всего 16 боев.

При проведении командных состязаний при встрече участников двух команд между одноименными номерами (второй вариант) бои проводятся в порядке очередности одноименных номеров участников, т. е., первые номера — с первыми, вторые — со вторыми и т. д.

ВЕДЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИИ

Результаты состязаний по фехтованию фиксируются в специальных протоколах, которые ведут секретари.

При проведении личных состязаний по круговому способу ведутся основной и контрольный протоколы.

В основном протоколе (приложение 5) в соответствующих клетках фиксируются дробью результаты каждого боя одновременно для обоих бойцов: в числителе по окончании боя записывается победа знаком плюс (+) или поражение знаком ноль (0), а в знаменателе единицами фиксируются получаемые бойцами уколы.

Контрольный протокол отражает ход боя. Запись результатов ведется в нем следующим образом: знаком «X» фиксируется получение бойцом укола (удара), а знаком «—» — нанесение укола (удара) противнику (см. приложение 5).

При проведении личных состязаний по отборочному круговому способу, кроме указанных протоколов, составляется еще сводный протокол (приложение 6), который отражает

итоговые места каждого участника. Он составляется по ходу состязаний. Вначале в него вписываются результаты всех участников, выбывших из предварительной ступени, в порядке занятых мест в каждой группе — от низшего места к высшему. Затем в таком же порядке вписываются результаты участников, выбывших из следующей ступени, и т. д. до финала. По окончании финала в сводный протокол вносятся результаты его участников в порядке занятых мест.

При проведении командных состязаний ведутся протоколы результатов встречи каждых двух команд. При этом, если команды встречаются между собой по первому варианту, т. е. каждый номер одной команды ведет бой со всеми номерами другой команды, то протокол ведется по форме, указанной в приложении 7. Запись результатов каждого боя производится так же, как и в основном протоколе при личных состязаниях. Выведение результатов производится вначале для каждого участника в отдельности, а затем — для каждой команды. Если при встрече команд ведут между собой бои только участники с одноименными номерами, то протокол ведется, как указано в приложении 8.

Для определения общего места каждой команды в одном виде оружия составляется сводный протокол командных состязаний (приложение 9). В него заносятся результаты всех встреч каждой команды: очки (победа — 2 очка, ничья — 1 очко, поражение — 0 очков), общее число личных побед и сумма полученных уколов (ударов).

Для определения общих мест команд по всем видам оружия составляется суммарно-сводный протокол (приложение 10).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В личных состязаниях. Личные места участников в финальной и в каждой из отборочных групп определяются по количеству побед — чем больше побед, тем выше место. В случае равенства числа побед преимущество дается участнику, получившему меньше уколов (ударов), а при равенстве этих показателей преимущество дается участнику, нанесшему большее количество уколов (ударов) всем другим участникам в группе. Если и эти показатели равны, то участники делят места.

В финале между участниками, оспаривающими первые три места, проводятся повторные бои, если у них окажется равное число побед независимо от количества полученных и нанесенных ими уколов (ударов).

В отборочной группе между участниками, оспаривающими место, дающее право на переход в следующую ступень состязаний при равенстве количества побед, также проводятся повторные бои.

Общие места участников, не вышедших в финал, определяются по их результатам в последней ступени. Преимущество на занятие высшего места дается участнику, который в своей группе имел больше побед, чем прочие участники, занявшие такие же места в других группах той же ступени состязаний.

При равенстве числа побед высшее место занимает тот участник, который получил меньше уколов (ударов), а при равенстве их — тот, который нанес больше уколов (ударов). Если же и эти показатели равны, то участники делят соответствующие места.

В командных состязаниях. Оценка результатов в командных состязаниях в одном виде оружия проводится по очкам: победа одной команды над другой дает 2 очка, ничья — 1 очко, поражение — 0 очков.

При встрече двух команд победа определяется по наибольшему количеству личных побед участников одной команды над участниками другой. При равенстве побед преимущество дается команде, участники которой в данной встрече получили меньшее количество уколов (ударов). При равенстве числа полученных уколов (ударов) — по наибольшему числу нанесенных уколов. Если и эти показатели равны, то исход встречи определяется как ничейный.

Общие места команд по отдельному виду оружия определяются по сумме очков, полученных командами во всех встречах. При равенстве очков преимущество дается команде, имеющей большее число личных побед. При равенстве числа побед преимущество определяется по наименьшему числу полученных участниками команды уколов (ударов). При равенстве этих показателей команды делят места.

Результаты состязаний по нескольким видам оружия определяются по наименьшей сумме командных мест, занятых командой по отдельным видам. При равенстве этой суммы высшее место дается команде, имеющей большую сумму очков во всех встречах по всем видам. При равенстве этих показателей преимущество определяется по наибольшему числу личных побед всех участников во всех видах, а при равенстве и этих данных — по наименьшему числу уколов (ударов), полученных участниками. При равенстве всех этих показателей команды делят места.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЕДЕНИЯ И СУДЕЙСТВА БОЯ

ПОРЯДОК ВЕДЕНИЯ БОЯ

Участники, вызванные на поле боя, выходят к линиям начала, причем участник, вызванный первым, становится с правой стороны от старшего судьи, а участник, вызванный вто-

рым, — с левой стороны. После того как старший судья представит участников зрителям, участники приветствуют оружием судей, друг друга и надевают маски.

По команде старшего судьи «К БОЮ» участники принимают положение изготровки к бою, не заступая при этом за линию начала. Старший судья, получив утвердительный ответ на вопрос «Готовы?», дает команду «НАЧИНАЙТЕ», по которой участники начинают вести бой. Бой ведется до команды «СТОП», по которой участники обязаны немедленно остановиться на том месте, где их застала команда, карабин при этом берется к ноге, а эспадрон (рапира, шпага) опускается вниз.

Команда «СТОП» подается в следующих случаях:

- один или оба участника получили укол (удар);
- один из участников переступил обеими ногами границу поля боя;
- при поломке оружия, неисправности снаряжения, костюма или обезоруживания участника;
- при истечении времени боя;
- при падении одного из участников или при столкновении их;
- при нарушении участниками правил состязания или допущении грубости.

Если после остановки боя ни одному из участников не был засчитан укол (удар), бой по команде старшего судьи возобновляется на том месте, где он был прерван. При зачете укола (удара) участники для продолжения боя снова становятся перед линиями начала. После того как одному из участников будет засчитано больше половины установленных для ведения боя уколов (ударов), участники по объявлению секретаря меняются местами, при этом оружие (эспадрон, рапира, шпага) берется «подвысь».

После объявления победителя и результата каждого боя участники снимают маски, приветствуют друг друга оружием (выполняют салют) и, пожав друг другу правую руку, уходят с поля боя.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА УКОЛОВ (УДАРОВ)

Для судейства фехтовального боя установлены определенные правила оценки качества уколов (ударов), наносимых противниками друг другу.

Действительный укол (удар). Действительным уколом (ударом) считается такой, который нанесен в поражаемое пространство: укол — острием оружия; удар на эспадронах — лезвием клинка на всем его протяжении или противолезвием (на протяжении одной трети от острия). Действительный укол

(удар) требует остановки боя и засчитывается бойцу, получившему его.

Недействительный укол (удар). Недействительным уколом (ударом) считается такой, который нанесен в непоражаемое пространство или нанесен в поражаемое пространство участником после выхода за боковую границу поля боя. При фехтовании на эспадронах недействительным ударом считается также удар плашмя и грубый удар (нанесенный с большой силой), при котором оружие доходит до тела противника, несмотря на правильно взятую защиту. Недействительный удар не засчитывается, но требует остановки боя. Все действия обоих противников, выполненные после недействительного укола, отменяются.

Неостанавливающий укол (удар). Неостанавливающими считаются приложенные уколы, а также сбитые в непоражаемое пространство в результате защиты противника. Неостанавливающий укол (удар) не засчитывается, и бой при нанесении такого укола (удара) не прерывается.

ОЦЕНКА ДЕЙСТВИЙ КОНТРАТАКУЮЩЕГО

В случае контратаки укол (удар) засчитывается в пользу контратакующего, если он нанес укол (удар) атакующему бойцу раньше, чем получил его сам. Это опережение должно быть явно заметно и не вызывать никаких сомнений. Если контратака выполнена без соблюдения указанных требований и уколы (удары) нанесены обоим бойцам одновременно или опережение контратакующего вызывает сомнение, то укол (удар) засчитывается в пользу атакующего бойца. Контратака без выигрыша темпа (без опережения) называется встречной атакой и рассматривается как ошибка со стороны применившего ее бойца.

В случаях, когда оба бойца атакуют друг друга одновременно, их действия расцениваются как обоюдная атака. В таких случаях при фехтовании на карбинах и шпагах уколы засчитываются обоим бойцам, в фехтовании на рапирах и эспадронах бойцов предупреждают, и только после третьего предупреждения уколы (удары) засчитываются обоим бойцам.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАЗБОРА СХВАТКИ

Старший судья после остановки боя устанавливает последовательность действий бойцов. При разборе схватки он прежде всего устанавливает, кто из бойцов атаковал, кто контратаковал, была ли встречная или обоюдная атака, защита и ответ и т. п.

Исходя из этого, старший судья начинает опрос угловых

судей со стороны атакующего бойца обращением: «Ваше мнение?». Если укол или удар не был засчитан, то он переходит к опросу двух других судей со стороны защищающегося бойца. В случае, если укол (удар), наносимый обороняющимся бойцом, также не был засчитан, а схватка продолжалась, то старший судья переходит снова к опросу судей со стороны атакующего бойца по оценке его последующих действий и т. д., пока не будет установлен факт нанесения укола (удара) одному из бойцов.

ПРОВЕДЕНИЕ СОСТЯЗАНИЙ

ПОДГОТОВКА К СОСТЯЗАНИЯМ

Положение о состязаниях является основным руководящим документом, в котором должны быть ясно и точно изложены условия проведения состязаний и порядок определения результатов.

В частях и соединениях положение разрабатывается спортивными комитетами, утверждается соответствующими командирами и рассылается на места не позже, чем за месяц до начала состязаний.

В положение о состязаниях включаются следующие основные разделы:

1. Цель и задачи состязания.
2. Время и место проведения.
3. Виды оружия.
4. Состав участников.
5. Способ проведения.
6. Порядок определения результатов.
7. Руководящий и судейский аппараты.
8. Сроки представления заявок.
9. Награждение победителей.

Указания о проведении состязаний. За несколько дней (7—10) до состязаний даются указания по части (соединению, училищу) о проведении состязаний.

В указаниях освещаются следующие основные пункты:

1. Срок проведения и наименование состязаний.
2. Основной судейский аппарат: главный судья, его заместитель, главный секретарь.
3. Медицинское обеспечение.
4. Обеспечение подготовки мест состязаний.
5. Приобретение призов.
6. Агитационно-массовая работа во время состязаний.
7. Обеспечение оркестром.
8. Подготовка вечера для подведения итогов состязаний.

Подготовка судейского состава. Главный судья за 5—6 дней до начала состязаний подбирает и представляет на утвержде-

ние командования (спортивного комитета) остальной состав судейской коллегии. С этим составом судей главный судья проводит семинар, на котором выявляет квалификацию судей, разбирает правила судейства и технику работы отдельных судей. После семинара производится предварительная разбивка судей по бригадам, назначаются старшие судьи, ответственные за бригады, секретари, судья при участниках и другие судьи. Главному секретарю дается задание на подготовку информационных протоколов.

Накануне состязаний проводится совместное заседание главной судейской коллегии с представителями, на котором разбираются и утверждаются заявки; проводится первая жеребьевка для разбивки на предварительные группы; уточняется положение, порядок выведения и определения результатов; объявляется программа состязаний по дням; даются указания представителям о порядке проведения парада участников при открытии состязаний.

Агитационно-массовые мероприятия и оформление мест состязаний. Для широкого оповещения личного состава о предстоящих состязаниях в подразделениях вывешиваются объявления, делаются сообщения по радио через клуб части, рассылаются пригласительные билеты.

В местах состязаний необходимо подготовить лозунги, приветствующие участников состязаний, плакаты, а также информационные материалы, отражающие достижения спортсменов части, соединения, округа, Советской Армии.

ПРОВЕДЕНИЕ СОСТЯЗАНИЙ

Открытие состязаний начинается парадом участников. Каждый представитель или капитан команды прибывает со своей командой за 15 мин. до начала парада и занимает заранее указанное ему место для построения.

Главный судья или его заместитель выстраивает участников и при появлении представителя командования докладывает ему о том, что участники для начала состязаний построены. После приветствия и поздравления участников принимающий парад открывает состязание и дает указание о подъеме флага состязаний. Затем участники под оркестр проходят торжественным маршем.

По окончании торжественной части к местам состязаний выводится в строю по бригадам судейский состав. Вслед за этим судья при участниках строит очередные группы участников и дает им команду для следования на указанные поля боя.

Капитан команды (старший группы) подводит команду (группу) к полю боя и докладывает старшему судье о готов-

ности команды (группы) к началу боев. Старший судья проверяет у участников оружие, маски, костюмы, нагрудники, перчатки и другое снаряжение. Участников с непригодным и несоответствующим правилам состязаний инвентарем и снаряжением к боям не допускает. После проверки оружия и снаряжения секретарь объявляет участникам их номера, старший судья дает указание угловым судьям занять свои места, а секретарю — вызывать на поле боя очередную пару бойцов.

После окончания всех боев в группе старший судья объявляет результаты состязаний в данной группе, указывает, кто из участников переходит в следующую ступень состязаний, и затем приказывает увести группу. Секретарь оформляет протокол и сдает его главному секретарю состязаний.

Судья при участниках, имея у себя график проведения состязаний и распределение групп (команд) по полям боя, следит за тем, на каком поле боя состязания подходят к концу, и в зависимости от этого подготавливает для выхода к месту состязаний очередную группу.

Главный судья следит за общим ходом состязаний, контролирует работу отдельных старших судей и исправляет их ошибки. Он в ходе состязаний решает все конфликтные дела и принимает необходимые меры к поддержанию должного порядка и дисциплины на состязаниях. Основное внимание главный судья обращает на то, чтобы состязания были проведены в точном соответствии с правилами и положением о них и были закончены в положенный срок.

Главный секретарь по мере поступления протоколов от судейских бригад выписывает участников, вышедших в следующую ступень состязаний. По окончании всех боев первой ступени главный секретарь проводит с представителями следующую жеребьевку для распределения участников на группы во второй ступени состязаний. По окончании жеребьевки заготавливаются протоколы. Судья при участниках, получив распределение групп по полям боя, направляет очередные группы к месту состязаний.

В ходе состязаний главный секретарь составляет и заполняет сводный протокол личных или командных результатов. Эти результаты вписываются также в заготовленные заранее информационные протоколы или даются судье-информатору для объявления по радио.

Ежедневно по окончании программы дня главный судья проводит совещание представителей и судей по итогам дня. Здесь же даются все необходимые указания о проведении состязаний на следующий день.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ СОСТЯЗАНИЙ

После окончания состязаний главный судья проводит совещание судейской коллегии, на котором утверждаются результаты состязаний.

Состязания заканчиваются построением участников, во время которого производится объявление результатов и награждение победителей, после чего опускается флаг состязаний. На крупных состязаниях награждение победителей может проводиться на специально устраиваемом итоговом вечере.

Главный судья с главным секретарем составляют отчет о состязаниях и представляют его командиру части, соединения, начальнику училища или организации, проводившей состязания.

Отчет составляется в произвольной форме. В нем кратко излагаются следующие основные вопросы: наименование состязаний; время и место проведения; подразделения, команды, участвовавшие в состязаниях; общее количество участников — отдельно офицеров, сержантов, солдат; состав участников (количество награжденных значками ГТО I и II ступени, разрядность); победители состязаний; выполнение разрядных норм; подготовленность участников; дисциплина участников и судей; наличие травм во время состязаний; списочный состав судейской коллегии с указанием судейских категорий и оценкой работы; состояние мест проведения состязаний; выводы по проведению состязаний с указанием недочетов и предложений по их устранению.

В зависимости от особенностей состязаний перечисленный круг вопросов может быть дополнен или уменьшен.

На основе отчета и личного доклада главного судьи командиру части, соединения, начальнику училища и т. д. издается итоговый приказ, в котором отмечается время проведения и вид состязаний, успехи и недочеты в работе, утверждаются результаты, присваиваются звания чемпионов, объявляются поощрения и взыскания, ставятся задачи и даются указания на дальнейшую работу.

Глава IX

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ И ИНВЕНТАРЬ

МЕСТА ЗАНЯТИЙ

Занятия и состязания по фехтованию могут проводиться как в закрытых помещениях, так и на открытом воздухе. В обоих случаях места занятий и состязаний должны отвечать определенным санитарно-гигиеническим требованиям.

Закрытые помещения должны иметь достаточную площадь, хорошую вентиляцию и освещение. Площадь для проведения занятий считается нормальной при условии, если на каждого занимающегося приходится не менее 8—9 м². Дневное освещение зала должно соответствовать отношению световой поверхности (поверхность окон) к поверхности пола, как 1:5, а при проведении состязаний — 1:4.

Искусственное освещение должно распределяться равномерно по всему залу. Источники света покрываются специальными колпаками из матового стекла.

Вентиляция закрытых помещений должна обеспечивать минимум трехкратную смену воздуха в час при кубатуре помещения, составляющей не менее 30 м³ на одного человека. Это особенно важно, так как для занятий по фехтованию характерна интенсивная нагрузка с большим выделением пота у занимающихся и поглощением большого количества кислорода.

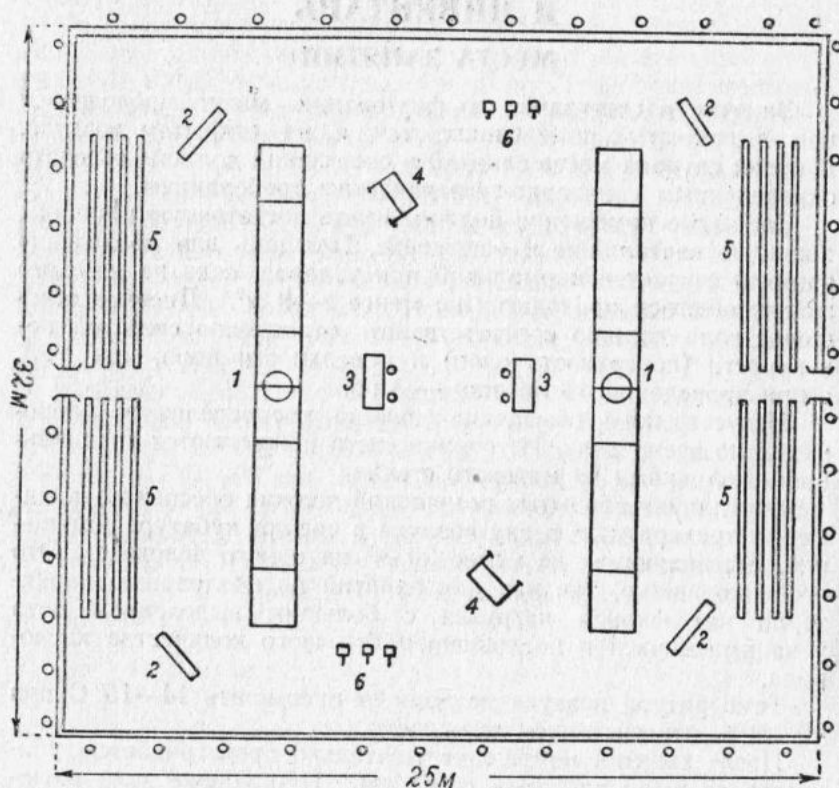
Температура воздуха не должна превышать 14—16° С при 40—50 % относительной влажности.

После занятий помещение тщательно проветривается, убирается от пыли влажным способом. При уборке зала желательно применять пылесос. Использование пылесоса в сочетании с влажной уборкой является наилучшим способом содержания зала в надлежащей чистоте.

Поля боя и места для индивидуальных уроков обычно покрываются резиновыми дорожками или линолеумом шириной

1,8—2 м. Дорожки плотно прикрепляются к полу, а если они состоят из отдельных частей, то тщательно подгоняются одна к другой. Если в зале нет резиновых дорожек, занятия проводятся на деревянном полу, в этом случае у занимающихся должна быть обувь с резиновой подошвой. Во избежание скольжения при занятиях на полу без дорожек применяется канифоль, которая хранится в зале в специальных ящичках.

Занятия по фехтованию на открытом воздухе проводятся на специально оборудованных площадках теннисного или баскетбольного типа. При устройстве площадок необходимо предусматривать пригодность их для проведения состязаний. Поэтому наиболее целесообразный размер площадки должен составлять 32×25 м (рис. 100).



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ: 1—ПОЛЕ БОЯ, 2—СКАМЬИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ, 3—СУДЕЙСКИЕ СТОЛИКИ, 4—ИНФОРМАЦ. ЩИТ, 5—СКАМЬИ ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ, 6—ЧУЧЕЛА И МИШЕНИ ○—ДРЕВОНАСАЖДЕНИЯ

Рис. 100. Летняя площадка для фехтования

На такой площадке можно проводить состязания одновременно на двух полях боя нормальной длины (24 м). При невозможности устройства площадки указанного размера можно делать площадки уменьшенного размера — 22×10 м. На такой площадке можно проводить учебно-тренировочные занятия с группой в 15—20 человек и состязания на одном укороченном (14 м) поле боя.

Площадки оборудуются в защищенном от ветра и пыли месте, желательно — в районе древонасаждений, и огораживаются забором или изгородью.

Для устройства площадки поверхность ее очищается от камней и мусора. Затем на всей площадке отбивается котлован на глубину до 15 см, который засыпается битым камнем и щебнем. На это основание насыпается, разравнивается и утрамбовывается слой толщиной 8—10 см из смеси строительных высевок, растительной земли, песка, гари и глины.

При разметке полей боя необходимо учитывать направление солнечных лучей. Поля боя следует располагать так, чтобы преимущественное направление солнечных лучей в основное время занятий (17.00—21.00) было перпендикулярным к длине полей боя.

ИНВЕНТАРЬ

Для проведения занятий по фехтованию, помимо спортивного оружия, требуется еще вспомогательный инвентарь и оборудование: мишени, дорожки, пирамиды, ящики, чехлы и пр.

Мишени служат для самостоятельной отработки техники уколов и ударов. Они бывают в виде манекенов и настенных мишеней.

Манекены неподвижные (рис. 101) применяются преимущественно при групповых занятиях. Они представляют собой манекен туловища с шаром вместо головы. Внутри он заполняется ватой, паклей или ветошью, снаружи обтягивается кожей, брезентом или другой прочной тканью. На стене укреплены 2—3 манекена. Высота их 150 см, длина туловища 50 см, ширина 30—35 см. Диаметр шара 20 см. Вся станина должна быть прочной и достаточно устойчивой.

Манекены подвижные представляют собой вышеописанный манекен, укрепленный на треугольной раме из металлических трубок диаметром 2—2,5 см с колесиками для удобства передвижения (рис. 102).

Мишени настенные применяются при обучении уколу. Они изготавливаются из кожи, холста или другого плотного материала с прокладкой из ваты. Мишени набиваются на деревянную четырехугольную или круглую раму. На лицевой стороне мишени наносятся круги диаметром от 3 до 8 см.

Размеры прямоугольных мишеней — 40×35 см, круглых — диаметром 30—40 см (рис. 103).

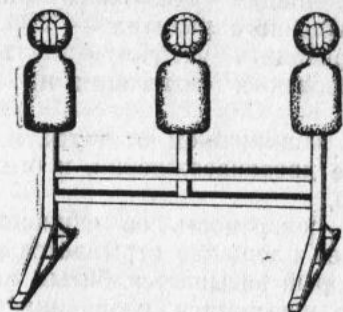


Рис. 101. Манекены неподвижные



Рис. 102. Манекены подвижные

Боевые дорожки (поля боя) бывают резиновые, линолеумовые, деревянные (на открытых площадках) и применяются для тренировочных боев и состязаний. Они могут быть нормальной длины и сокращенные. Длина нормальной дорожки при фехтовании на рапирах — 12 м, а для эспадрона, шпаги и штыка — 24 м.

Пирамиды служат для хранения карабинов, рапир, эспадронов, шпаг и бывают настенные (висячие) и стоячие. Они имеют специальные гнезда для оружия и крышки с запорами (рис. 104). Пирамиды для карабинов изготавливаются обычно по типу армейских ружейных пирамид (рис. 105).

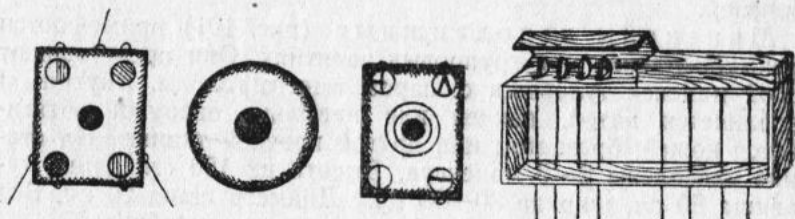


Рис. 103. Мишени

Рис. 104. Настенная пирамида для эспадронов

Вешалки для масок представляют собой овальной формы рейку, укрепленную на доске, которая при помощи крючков и петель навешивается к стене.

Вешалки для нагрудников изготавливаются по типу обычной настенной вешалки с деревянными или металлическими крючками.

Ящики для перчаток и рукавиц делаются с отверстиями

в боковых и верхних стенках в целях лучшей вентиляции. Внутри имеют решетчатые полки для перчаток.

Фехтовальные чехлы служат для переноски оружия и личного снаряжения. Изготавливаются из плотного материала типа брезентного рипса. В наиболее трущихся местах обшиваются кожей. Узкая часть чехла имеет длину 70—80 см, диаметром 7—10 см; широкая часть по диаметру 35—40 см (рис. 106).

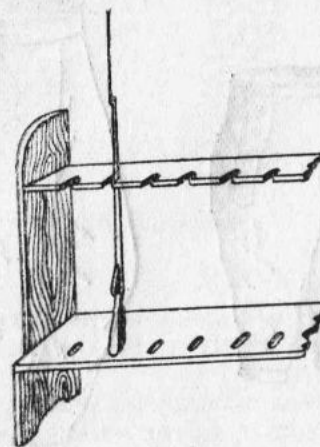


Рис. 105. Пирамида для карабинов



Рис. 106. Фехтовальный чехол

Такой мешок вмещает 3—4 рапиры или эспадрона, маску, нагрудник и пару перчаток.

ОДЕЖДА, ОБУВЬ И ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Костюм и снаряжение фехтовальщика состоят из куртки, брюк, обуви и дополнительных защитных принадлежностей: треугольника-бандажа (для мужчин), бюстгалтера (для женщин), налокотника, перчаток и маски.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Куртка изготавливается из белой прочной материи (рогожки, холста). Она подбивается парусиной или другим плотным материалом на груди и на боку со стороны вооруженной руки. Воротник — закрытый и высокий, хорошо защищающий всю шею (рис. 107).

Куртка должна плотно облежать все тело, но не затруднять при этом дыхания и движений. Застегивается на боку, противоположном вооруженной руке. Длина куртки определяется

линией сгиба ног в тазобедренных суставах при принятии фехтовальщического положения боевой стойки.

Брюки изготавливаются из рогожки или холста, по длине могут быть до колен или до голеностопного сустава. Пояс брюк подшивается слоем плотного материала. Брюки застегиваются на боку с левой стороны (рис. 108). Низ брюк заканчивается манжетами, которые застегиваются на пуговицы с внешней стороны.



Рис. 107. Куртка фехтовальная



Рис. 108. Брюки фехтовальные
а) для фехтования на рапирах, эспадронах и рапирах; б) для фехтования на шпагах



Костюм шпажиста. Весь костюм, включая обувь, маску и перчатки, должен быть белого цвета. Куртка и брюки изготавливаются из более плотной рогожки. Подкладка у куртки выстрачивается, а спереди и с боков состоит из нескольких слоев. При коротких брюках обязательно наличие плотных белых чулок. В целях уменьшения поражаемого пространства длинные брюки шьются узкими (в «трубочку»).

Нагрудники применяются преимущественно спортсменами низших разрядов вместо куртки в тренировочных и состязательных боях на рапирах, эспадронах и шпагах, а также для всех спортсменов при фехтовании на рапирах с эластичным штыком. Нагрудник изготавливается из плотной ткани и подбивается волосом или ватой. Целесообразно делать его двухсторонним с тем, чтобы, вывернув, его можно было использовать для фехтования на рапирах, эспадронах и штыках (рис. 109).

Обувь. Обувью для фехтования являются кожаные или парусиновые туфли с небольшим каблучком и достаточно толстой подошвой (рис. 110). Для занятий и состязаний на деревянном полу без резиновых дорожек рекомендуется обувь на резиновой подошве.



Рис. 109. Нагрудник



Рис. 110. Фехтовальная обувь

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Бюстгалтер — защитное средство грудных желез женщин от уколов и ударов. Изготавливается из плотной материи, подбитой ватой.

Треугольник-бандаж представляет защитное средство от ударов и уколов в область половых органов. Он изготавливается из плотной ткани в несколько слоев или кожи (рис. 111).

Налокотник — защитное средство от ударов и возможных повреждений локтевого сустава. Он является обязательным для фехтования на эспадронах. Изготавливается из кожи. Надевается на локоть и закрепляется с помощью ремешка и пряжки, находящейся снаружи (рис. 112).

Наколенник — защитное средство от ушибов и повреждений коленного сустава. Изготавливается из фетра или кожи и закрепляется вшитой резиновой полоской.

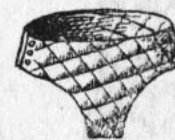


Рис. 111.
Треугольник-бандаж



Рис. 112.
Налокотник

Перчатки — защитное средство кисти. Изготавли-

ются из кожи, брезента или других заменителей. Для боев на эспадронах и рапирах они с тыльной стороны подбиваются волосом или ватой, а выше кисти пришивается крага. С ладонной стороны перчатка имеет тонкую мягкую кожу и вся в целом не должна стеснять движение кисти фехтовальщика (рис. 113).

Рукавица — предохранительное средство левой руки при фехтовании на карбинах. Изготавливается из брезентовой ткани или мягкой кожи с твердой крагой до локтя и подбита значительно больше с наружной части волосом или ватой (рис. 114).

Маска является защитным средством от повреждений головы и лица при уколах, ударах оружием. Она должна быть прочной, легкой, свободно одеваемой на голову и хорошо держащейся на ней. Маска состоит из металлического каркаса с сеткой, подбородника и маскодержателя (рис. 115). При

фехтовании на эспадронах к маске пристегивается валик-амортизатор. Сетка должна быть прочной с ячейками, полностью предохраняющими от проникновения оружия. Кожаная прокладка с подбородником подбивается ватой или волосом и прикрепляется к краю сетки по всей ее нижней окружности. Прокладка заканчивается подбородником полукруглой формы, предохраняющей горло и шею. Для дезинфекции масок общего пользования применяется слабый раствор денатурированного спирта или другой дезинфекционный раствор.



Рис. 113. Фехтовальные перчатки

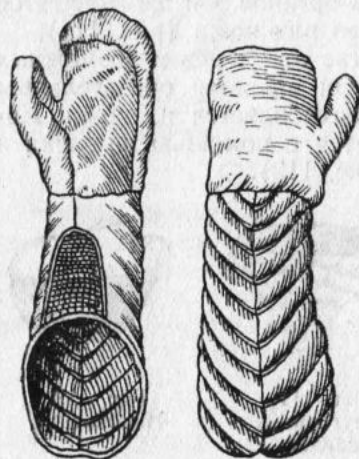


Рис. 114. Рукавица на левую руку для фехтования на карбинах

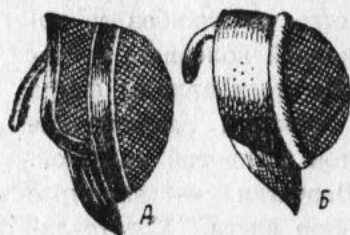
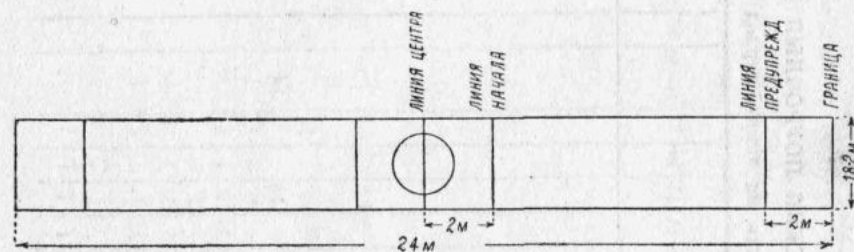


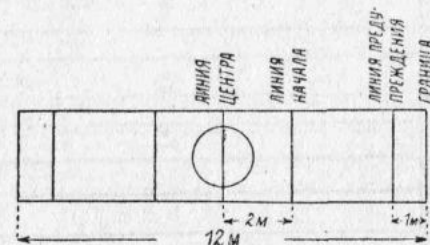
Рис. 115. Фехтовальные маски
а) для фехтования на карбинах, рапирах и шпагах; б) для фехтования на эспадронах

ПРИЛОЖЕНИЯ

РАЗМЕРЫ И РАЗМЕТКА ПОЛЕЙ БОЯ



ПОЛЕ БОЯ ДЛЯ КАРБИНА, ЭСПАДРОНА, ШПАГИ



ПОЛЕ БОЯ ДЛЯ РАПИРЫ

ПРИМЕРНЫЙ ГРАФИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН

занятий по фехтованию на карбинах для команды части на зимний период обучения на 40 занятий (80 часов)

№ занятия	1	2-3	4	5	6	7-8	9	10-12	13	14	15	16	17	18-19	20	21-23	24-25	26-27	28	29-32	33-37	38-40
	1	2-3	4	5	6	7-8	9	10-12	13	14	15	16	17	18-19	20	21-23	24-25	26-27	28	29-32	33-37	38-40
Содержание																						
Т е о р и я																						
Значение фехтования; достижения армейских спортсменов; задачи и содержание работы команды . .	1ч																					
Гигиена фехтовальщика, самоконтроль и предупреждение травм				1ч																		
Основы тактики фехтовального боя								1ч					1ч					1ч				
Правила состязаний																						
П р а к т и к а																						
Изготовка к бою	И	И																				
Передвижения	И	И																				
Показ укола, укол без выпада и с выпадом	И	И																				
Атака прямым уколом . . .	И	И																				

Атака уколом с переводом																						
Атака уколом с переносом																						
Защита отбивом вправо . .																						
Защита отбивом влево . .																						
Защита отбивом вниз . . .																						
Ответные уколы																						
Атаки с обманами																						
Повторные атаки																						
Ложные атаки																						
Контратаки																						
Боевые упражнения в парах																						
Бои по заданию и вольные бои																						
Состязания																						
Занятия по комплексу ГТО																						
Гимнастика																						
Лыжная подготовка																						

Условные обозначения: И—изучение приема

Т—тренировка в выполнении приема

БУ—боевые упражнения в парах

Б—бой по заданию и вольные бои

С—состязания

Приложение 2

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН

занятий по фехтованию на эспадронах для учебно-тренировочного сбора команды гарнизона (округа) на 15 занятий

№ занятия	Части занятия и время	Содержание	Организационно-методические указания
1	Подготов. 40 мин.	1. Объяснение плана работы команды и разбор положения о предстоящих состязаниях 2. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения	Уточнить условия проведения состязаний, программу и систему зачета
	Основная 60 мин.	1. Индивидуальные уроки с целью выяснения технической подготовки участников 2. Боевые упражнения в парах	Подготовительные упражнения проводить на открытой площадке Бойцы, свободные от индивидуального урока, совершенствуются в выполн. приемов в парах по заданию руководителя
2—3	Подготов. 30 мин.	1. Разбор правил ведения боя на эспадронах 2. Ходьба, бег, игра в баскетбол	Разобрать вопросы о поражаемом пространстве и об оценке качества уколов-ударов
	Основная 70 мин.	1. Индивидуальные уроки на простые действия 2. Боевые упражнения в парах	В индивидуальном уроке обращать особое внимание на мягкость движений
4—5	Подготов. 30 мин.	1. Разбор правил ведения боя 2. Общие и специальные подготовительные упражнения	Разобрать вопросы об обоюдной, встречной атаке и контратаке. Упражнения проводить с использованием гимнастических снарядов
	Основная 70 мин.	1. Индивидуальные уроки на простые действия. 2. Боевые упражнения в парах	В уроках основное внимание уделить простым защитам и различным вариантам ответных ударов
6—7	Подготов. 20 мин.	1. Ходьба и бег с преодолением препятствий; специальные подготовительные упражнения без оружия и с оружием	Проводить на полосе препятствий
	Основная 80 мин.	1. Индивидуальные уроки на повторные атаки и ложные атаки 2. Боевые упражнения в парах 3. Бой по заданию	В боях по заданию уделить внимание применению повторных и ложных атак. Бой проводить со сменой партнеров

№ занятия	Части занятия и время	Содержание	Организационно-методические указания
8	Подготов. 20 мин.	1. Беседа о тактике фехтовального боя 2. Специальные упражнения с оружием	Во время беседы путем практической демонстрации разобрать случаи применения повторных, ложных атак и контратак
	Основная 80 мин.	1. Индивидуальные уроки на контратаки 2. Боевые упражнения в парах 3. Бой по заданию	В боях по заданию обратить внимание на умелый выбор момента для применения приема и на маскировку своих действий
9—10—11	Подготов. 10 мин.	1. Специальные упражнения с оружием	Обратить внимание на свободные передвижения в изготовке к бою
	Основная 90 мин.	1. Индивидуальные уроки на повторные, ложные атаки и контратаки 2. Необусловленные боевые упражнения в парах 3. Вольные бои	В парных упражнениях добиваться применения разнообразных атак, защит и ответов. Включить практику судейства на оценку. Вольные бои проводить на 3 удара со сменой партнеров
12	Подготов. 10 мин.	1. Специальные подготовительные упражнения без оружия и с оружием	Обратить внимание на мягкость и непринужденность движений
	Основная 90 мин.	1. Индивидуальные уроки боя 2. Необусловленные боевые упражнения в парах 3. Вольные бои	Вольные бои проводить на 5 ударов по круговому способу в двух подгруппах
13—14	Подготов. 20 мин.	1. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения	„Разминку“ проводить самостоятельно под контролем тренера
	Основная 80 мин.	1. Отборочные состязания 2. Разбор проведенных боев	Состязания проводить по круговому способу на 5 ударов. При разборе указать на недостатки в технической и тактической подготовке
15	Подготов. 10 мин.	1. Специальные упражнения без оружия и с оружием	Упражнения проводить самостоятельно
	Основная 90 мин.	1. Индивидуальные уроки боя 2. Обусловленные боевые упражнения в парах 3. Организационные мероприятия	Уроки и упражнения в парах направить на устранение недостатков, выявленных в отборочных состязаниях. Дать указания по подготовке оружия и инвентаря к состязаниям. Уточнить календарь состязаний и состав участников

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 10

по фехтованию на карбинах для команды части

Задачи: 1. Изучение атаки уколom с переводом и защиты от нее.

2. Тренировка в выполнении изученных приемов.

Место занятия — спорт. зал.

Время — 100 мин.

Части занят.	Содержание	Время	Организационно-методические указания
1	1. Построение. Объяснение задач и содержания занятия. Вопросы по пройденному материалу	3 мин.	Проверить усвоение тактического назначения и техники выполнения атаки прямым уколom и защиты отбивом вправо
	2. Ходьба и бег с ускорениями на 12—15 м. Подскоки и прыжки	5 мин.	Ускорения в беге проводить по сигналу
	3. Специальные упражнения с оружием: передвижения в изготовке к бою, уколы без выпада и с выпадом	7 мин.	Упражнения с оружием проводить по командам и самостоятельно с использованием мишеней
2	1. Тренировка в выполнении атаки прямым уколom, защиты отбивом вправо и ответного укола: а) на средней дистанции; б) на дальней дистанции; в) в процессе маневрирования	15 мин.	Проводить в парах по заданию. В процессе маневрирования атаку выполнять на вызов со стороны защищающихся
	2. Изучение атаки уколom с переводом со средней дистанции: а) по разделением; б) в целом; в) в процессе маневрирования	25 мин.	Изучение атаки, защиты и ответа проводить индивидуальным методом с последующим самостоятельным выполнением в парах по заданию. При изучении атаки добиться правильного согласования посылы оружия с выпадом
	3. Изучение защиты отбивом влево и ответного укола: а) по неподвижному оружию; б) на атаку с ближней дистанции; в) на атаку со средней дистанции	20 мин.	При изучении защиты и ответа добиваться точности отбива и постепенного убыстрения ответного укола
	4. Тренировка в применении изученных приемов.	20 мин.	Тренировку проводить в парах по заданию: а) атакующим в процессе маневрирования применять атаки уколами прямо или с переводом; б) защищающимся, сохраняя среднюю дистанцию, защищаться от атак и применять ответные уколы

Части занят.	Содержание	Время	Организационно-методические указания
3	1. Построение. Медленная ходьба. Упражнения на расслабление	5 мин.	При подведении итогов занятия указать на недостатки в овладении приемами и дать индивидуальные задания на самостоятельную подготовку
	2. Ответы на вопросы. Указания на самостоятельную подготовку		

Приложение 4

ПОРЯДОК БОЕВ УЧАСТНИКОВ И ВСТРЕЧ КОМАНД

Порядок боев в личных состязаниях

При пяти При шести участниках При семи участниках

участниках

1-4	1-2	1-5	1-4	6-2	3-5	6-4	1-4	5-4	4-3	4-6	2-4
2-3	3-5	3-4	2-5	4-3	2-1	1-3	2-5	2-3	6-2	7-2	7-3
4-5	2-4	2-5	3-6	1-6	4-5	5-6	3-6	6-7	5-7	3-5	6-5
	1-3		5-1	2-4	3-2		7-1	5-1	3-1	1-6	1-2
											4-7

При восьми участниках

При девяти участниках

1-5	6-1	1-7	8-1	1-2	3-1	1-4	1-4	7-1	2-4	7-2	7-9	3-5	4-5
2-6	7-2	2-8	5-2	3-4	4-2	2-3	6-2	8-2	3-6	8-3	1-3	4-6	6-7
3-7	8-3	3-5	6-3	5-6	7-5	8-5	3-7	9-3	4-8	9-4	5-7	7-8	8-9
4-8	5-4	4-6	7-4	7-8	6-8	6-7	5-8	4-7	5-9	2-5	9-2	9-1	2-1
							6-9	1-5	8-1	6-8	1-6	2-3	3-4
													5-6

При десяти участниках

1-6	7-1	1-8	9-1	10-1	1-2	2-3	3-1	8-10
2-7	8-2	2-9	10-2	2-6	3-4	6-10	2-4	1-4
3-8	9-3	3-10	6-3	3-7	6-7	7-8	6-8	5-3
4-9	10-4	4-6	7-4	4-8	8-9	4-5	7-9	9-6
5-10	6-5	5-7	8-5	9-5	5-1	10-9	5-2	7-10

Порядок встреч команд в командных состязаниях

Для трех команд	Для четырех команд	Для пяти команд	Для шести команд
1-3	1-4 3-4	1-4 1-2 1-5	1-4 6-2 3-5 6-4
3-2	2-3 2-4	2-3 3-5 3-4	2-5 4-3 2-1 1-3
2-1	1-2 3-2	4-5 2-4 2-5	3-6 1-6 4-5 5-6
		1-3	5-1 2-4 3-2

Порядок боев участников при встрече двух команд
При трех участниках в команде При четырех участниках в команде

1-5 6-1 1-7
6-2 2-7 5-2
3-7 5-3 3-6

1-5 1-6 7-1 8-1
6-2 7-2 2-8 2-5
3-7 3-8 5-3 6-3
8-4 5-4 4-6 4-7

Приложение 5

ПРОТОКОЛ

личных состязаний по фехтованию на _____
(вид оружия)

(наименование состязаний)

Группа _____ № _____
(предварительная, полуфинальная, финальная)

Наименование организации	Фамилии участников	№ п. п.											Общее число		Занятое место	Примечание
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	побед	получ. укол. (удар.)		
		1														
		2														
		3														
		4														
		5														
		6														
		7														
		8														
		9														
		10														

Перебой за _____ место

Старший судья

Угловые судьи:

Фамилия	№ п. п.						Побед	Уколов (удар.)
		1	2	3	4	5		
	1							
	2							
	3							

Секундометрист

1. _____

Секретарь

2. _____

3. _____

4. _____

195 2.

Запись результатов в основном протоколе

Фамилия участника	Организ.	№ участн.	1	2	3	4	Общее число		Место
							побед	получен. уколов (ударов)	
Иванов	КВИФК	1		+					
				III					
Петров	ЛДО	2	0						
			III						

Запись результатов в контрольном протоколе

№ боев	№ участн.	Фамилии	Уколы (удары)								Победитель	Счет боя
1	1	Иванов . .	×	×	×	×	×	×	×	×	Иванов . .	3:5
	2	Петров . .	-	×	×	-	×	-	×	×		
2	5											
	4											
и т. д.												

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

личных результатов в состязаниях по фехтованию на _____
(вид оружия)

(наименование состязаний)

[illegible]

Главный судья _____

Главный секретарь _____

— 195 2.

ПРОТОКОЛ

результатов в состязаниях по фехтованию на _____
(вид оружия)

(наименование состязаний)

между командами

(наименование команд)

[illegible]

Старший судья _____

Угловые судьи:

Секундометрист _____

1. _____

Секретарь _____

2. _____

3. _____

4. _____

195 2.

ПРОТОКОЛ

результатов в состязаниях по фехтованию на _____
(вид оружия)

(наименование состязаний)

между командами

(наименование команд)

№ участ- ников	Фамилии участников	Результат		№ участ- ников	Фамилии участников	Результат	
		уколов	побед			уколов	побед
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			
5				5			
6				6			
Всего:				Всего:			

Результат встречи _____ в пользу команды _____

Старший судья _____

1. _____

Угловые 2. _____

судьи: 3. _____

4. _____

Секретарь _____

Секундометрист _____

_____ 195 г.

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

командных результатов в состязаниях по фехтованию на _____
(вид оружия)

(наименование состязаний)

Наименование команд	№ команд	1	2	3	4	5	6	Сумма команд- ных очков	Число личных побед	Число получ. ударов	Место команды	Приме- чание
	1											
	2											
	3											
	4											
	5											
	6											

_____ 195 г.

Главный судья _____

Главный секретарь _____

Примечание. В верхнюю графу записываются командные очки; в среднюю — общее число личных побед; в нижнюю — общее число полученных ударов.

	Стр.
Простые действия	91
Сложные действия	98

Глава VI

Методика обучения и тренировки (А. П. Варакин, И. М. Тарасов).	101
Особенности двигательных навыков в фехтовании	—
Основы методики обучения и тренировки в фехтовании.	103
Методы обучения и тренировки	109
Методика обучения основным положениям, передвижениям и подготовительным упражнениям	113
Методика обучения простым действиям	116
Методика обучения сложным действиям	125
Подготовка к вольному бою	135

Глава VII

Организация спортивной работы по фехтованию (В. М. Кулешов).	141
Задачи и основные формы спортивной работы	—
Содержание и планирование спортивной работы	142
Организация и методика проведения занятий	146
Меры предупреждения травм	151

Глава VIII

Состязания по фехтованию, их организация и проведение (А. П. Варакин, А. Л. Жебрыков, С. Е. Фельдман)	155
Цель и значение состязаний	—
Виды и характер состязаний	—
Способы проведения состязаний	156
Расчет количества времени	—
Порядок боев	158
Ведение документации	160
Определение результатов	161
Основные правила ведения и судейства боя	162
Проведение состязаний	165

Глава IX

Оборудование мест занятий и инвентарь (А. П. Варакин, К. П. Туманов)	169
Места занятий	—
Инвентарь	171
Одежда, обувь и принадлежности	173
Приложения	177