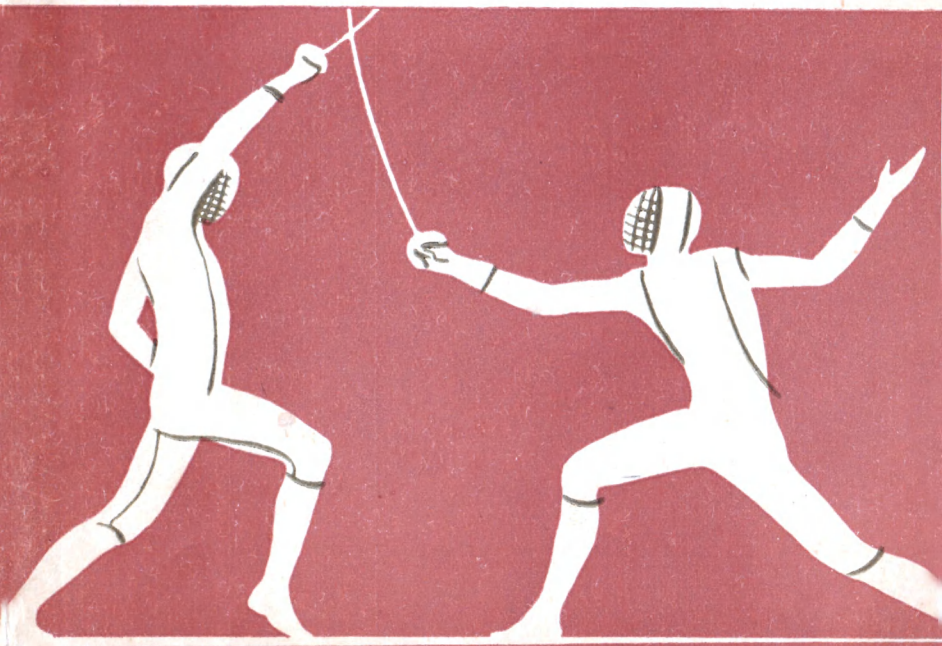




фехтование юным



Л. Г. ЛЕЙТМАН, А. М. ПОНОМАРЕВА, А. В. РОДИОНОВ

Фехтование — юным

ВК группа

ФОРТ самбо

<https://vk.com/club126349716>



**Издательство «Физкультура и спорт»
Москва 1967**

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов	3
Основы воспитания юных фехтовальщиков	7
Особенности методики проведения занятий	9
Психологическая подготовка	21
Тренер как воспитатель	28
Физическая подготовка	31
Специальные упражнения	37
Обучение специальным положениям и технике передвижения фехтовальщика	45
Боевая стойка	49
Приемы передвижения	51
Обучение фехтованию на рапирах	74
Рапира как вид оружия	75
Держание рапиры	76
Позиции и перемена их. Показ укола	78
Дистанция боя. Маневрирование	80
Соединения и переменах их	81
Уколы в мишень	83
Простые боевые действия	85
Сложные боевые действия	104
Обучение фехтованию на саблях	114
Держание сабли	115
Позиции и перемена их	117
Удары	123
Простые боевые действия	128
Сложные боевые действия	137
Организация и планирование учебно-тренировочной работы в ДСШ	142
Организация работы отделения	—
Планирование учебно-тренировочного процесса	144

*Леонид Григорьевич Лейтман, Анна Матвеевна Пономарева,
Арнольд Вячеславович Родионов*
ФЕХТОВАНИЕ — ЮНЫМ

Редактор Л. Н. Ильичев
Художественный редактор В. К. Сафронов
Обложка художника Е. Золотарева
Технический редактор И. К. Дерва
Корректор З. Г. Самылкина

А 01236. Сдано в набор 15/III-67 г. Подписано к печати 15/VI-67 г. Формат
84×108¹/₃₂. Печ. л. 4,75. (Усл. печ. л. 7,98). Уч.-изд. л. 7,78. Бум. л. 2,375.
Бумага типографская № 2. Тираж 25 000. Заказ № 154. Цена 28 коп.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете
Министров СССР. Москва К-6, Каляевская ул., 27.
Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при
Совете Министров СССР, Ярославль, ул. Свободы, 97.

6—9—2
Тем. план
1967 г. № 131

ОТ АВТОРОВ

Практика фехтования показывает, что в настоящее время членами сборных команд СССР становятся лишь те спортсмены, которые сложным искусством единоборства на холодном оружии начали овладевать с детства. Именно годы «накануне юности» наиболее благоприятны для закладки фундамента спортивной подготовленности (рис. 1).

На первый взгляд кажется, что главное — открыть талант. Достаточно, мол, обеспечить массовость — «рассыпать» по всей стране секции и отделения фехтования, как жизнь расщедрится и из среды миллионов появятся выдающиеся спортсмены.

И все-таки мало только «открытия», гораздо труднее довести обладателя таланта до заветных вершин. Искусством подлинного проникновения в «жизнь человеческого тела и духа» должен обладать тренер, чтобы предугадать и правильно на годы вперед наметить путь юного спортсмена. А много ли у нас таких воспитателей-тренеров, как И. И. Манаенко или В. А. Аркадьев? Можно ли, например, без тревоги относиться к тому, что на чемпионатах мира по фехтованию среди юниоров советские спортсмены все еще уступают пальму первенства своим соперникам из других стран? Разве это не прямое следствие недостаточно хорошей постановки учебно-тренировочной работы во многих детских секциях и отделениях фехтования?

Бесспорно, у нас есть тренеры-педагоги, которые накопили богатейший опыт работы с детьми и подростками.



Рис. 1. В. Назлымов (слева), призер первенства мира среди юниоров 1964 г., на соревнованиях в 1957 г.

и, оснащенные этим опытом, владеют зрелым профессиональным мастерством. С чувством гордости и огромного уважения хочется говорить о плодотворной многолетней педагогической практике заслуженного мастера спорта СССР Р. И. Чернышевой, многие ученики которой стали обладателями призов и медалей на чемпионатах мира и олимпийских играх (рис. 2).

А спустя годы ученики подхватили эстафету своих наставников. Преемница Р. И. Чернышевой мастер спорта М. Дорохова успешно работает в Москве; воспитанник В. А. Андриевского мастер спорта К. Ядловский успешно обучает владению шпагой ребят в Таллине. И сколько их

еще таких! Но во многих городах нашей страны множество «рядовых» тренеров не имеют ни консультации опытных воспитателей или ведущих спортсменов, ни специального методического руководства.

Приступая к работе над книгой, мы не претендовали на исчерпывающее освещение вопросов детского спорта. Но сегодняшний уровень развития фехтования настоятельно требует создания учебного пособия, которое помогло бы многим тренерам правильнее вести учебно-

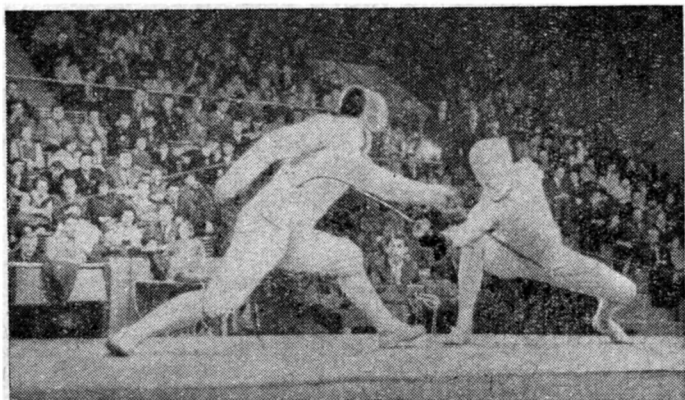


Рис. 2. Финальный бой на первенство мира 1964 г. среди юниоров в Будапеште. П. Симонов (слева), один из сильнейших фехтовальщиков СССР, и Р. Лозерт (Австрия), чемпион мира среди юниоров

тренировочную работу. За годы работы с детьми и подростками у нас накопился немалый педагогический опыт. Кроме того, мы имели возможность обобщить творческий опыт работы лучших советских тренеров-воспитателей юных фехтовальщиков.

Методика обучения и тренировки изложена в пособии с учетом возрастных особенностей детей и подростков. Задачи развития физических и психологических качеств, необходимых фехтовальщикам, подчинены основной проблеме — воспитания юного спортсмена-гражданина. При планировании учебно-тренировочного процесса, в котором значительное место отведено обучению технике фехтования и совершенствованию в ней, принята во внима-

ние специфика проведения занятий со школьниками в зависимости от их возраста, общего развития, потенциальных возможностей.

В заключение нам хочется поблагодарить всех своих друзей и товарищей по работе, особенно заслуженного мастера спорта СССР Р. И. Чернышеву и заслуженного тренера СССР В. А. Аркадьева, за советы и замечания, которые помогли нам устранить частные недостатки, улучшить книгу, предлагаемую в качестве учебного пособия воспитателям юных фехтовальщиков.

Разделы были написаны: «Тренер как воспитатель», «Физическая подготовка», «Обучение специальным положениям и технике передвижения фехтовальщика», «Обучение фехтованию на саблях» заслуженным тренером РСФСР Л. Г. Лейтманом, «Основы воспитания юных фехтовальщиков», «Обучение фехтованию на рапирах», «Организация и планирование учебно-тренировочной работы в ДЮСШ» заслуженным мастером спорта СССР А. М. Пономаревой, «Психологическая подготовка» кандидатом педагогических наук А. В. Родионовым.

Все фотографии и кинограммы в пособии выполнены Л. Г. Лейтманом.

ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Единоборство на холодном спортивном оружии с годами все сильнее захватывает наших школьников — не только мальчиков, но и девочек. Их соблазняет возможность противопоставить друг другу физические и волевые качества, испытать себя лицом к лицу с противником. Их приятно удивляет и необычайно заинтересовывает интеллектуальность соперничества в фехтовании. Наконец, любого подростка, добившегося скромного успеха на боевой дорожке, манит и окрыляет близкая перспектива больших побед...

Большая работа ведется сейчас по воспитанию юных мастеров клинка. Во многих детских спортивных школах открыты отделения фехтования, а в крупных спортивных обществах и в спортивных клубах — секции юных фехтовальщиков. Даже в отдаленных районах страны, где полвека назад люди вообще имели смутное представление о спорте, теперь в какой-нибудь сельской средней школе вдруг рождается и живет секция фехтования. А главное, не только тренеры, посвятившие себя спокойной работе с юными, но и их воспитанники отлично понимают, что если изучать технику и тактику фехтования с детских лет, то можно быстрее достигнуть высоких спортивных результатов. Каждый подросток с законной гордостью называет прославленные имена наших чемпионов: Марк Мидлер, Александра Забелина, Валентина Растворова, Бруно Хабаров, Галина Горохова. Все они,

впервые взяв в руки рапиру в 13—14 лет, к своему совершеннолетию уже имели высокие достижения в спорте.

Ныне вряд ли найдутся скептики, которые будут говорить, что в школьном возрасте заниматься фехтованием вредно. Абсурдность этих взглядов опровергнута давно. Как и многие другие виды спорта, фехтование признано хорошим средством развития у детей и подростков физических, морально-волевых, нравственно-эстетических качеств, воспитания самообладания, стойкости, находчивости, сообразительности... Систематические учебно-тренировочные занятия дисциплинируют ребят, приучают к правильному режиму, организуют внимание и пробуждают любознательность, что прямо содействует улучшению их успеваемости в общеобразовательной школе.

Практика воспитания юных мастеров клинка в нашей стране со всей очевидностью доказывает, что правильно проводимые занятия по фехтованию очень благоприятно сказываются как на физическом развитии детей и подростков, так и на формировании их характера. Периодическая планомерная подготовка к соревнованиям обостряет чувство ответственности каждого перед коллективом, заставляет ребят уже на занятиях быть собранными, вдумчивыми, сознательно активными. А регулярное участие в соревнованиях — захватывающе-страстное соперничество со сверстниками — позволяет будущим спортсменам проявить целеустремленность, упорство в достижении цели и в то же время активно оценить свои силы, умения и возможности.

Перед молодыми советскими фехтовальщиками стоит трудная задача: добиться превосходства на международной арене, принять эстафету от наших старших мастеров и упрочить славу сильнейших в мире. Для этого школьникам, пришедшим в секции фехтования, необходимо овладеть высоким спортивным мастерством. Опыт свидетельствует, что при правильной организации учебно-тренировочного процесса, а главное, при правильной методике проведения занятий — с учетом возрастных, биологических и психологических особенностей детского организма — за 5—6 лет можно подготовить квалифицированного мастера фехтования.

Но победы надо ковать заблаговременно. Современный уровень мастерства требует сейчас особенно высокого качества работы тренеров. Умение привить ребятам

любовь к спорту, развить их физические, волевые качества и тактическое мышление, зажечь их стремлением к победе — этот «программный минимум» доступен любому добросовестному педагогу. Гораздо сложнее выдержать основное направление в работе с юными спортсменами и правильно наметить перспективы их роста.

Советская школа фехтования признана на сегодня одной из лучших в мире. Поэтому техническая и тактическая подготовка наших фехтовальщиков должна проводиться на самом высоком профессиональном уровне. Причем надо помнить, что освоение техники владения оружием — вовсе не предел мастерства, а лишь его истоки. Именно на базе безупречной техники только и возможно дальнейшее совершенствование двигательных навыков; поиски вариативности изученных приемов, продиктованные тактической инициативой спортсмена; и, наконец, испытание излюбленных каждым боевых действий непосредственно в единоборстве с противником.

К сожалению, приходится констатировать, что принципиальные положения методики обучения и тренировки юных фехтовальщиков у нас до сих пор разработаны слабо. Имеющаяся довольно обширная литература по фехтованию (учебники, пособия, монографии и пр.) пригодна в основном для подготовки взрослых спортсменов. А ведь занятия с детьми и подростками как по форме, так и по содержанию во многом отличны от тренировки взрослых!

Например, в работе с юными первостепенное внимание следует уделять развитию и совершенствованию не навыков, а качеств. Особое значение необходимо придавать также взаимосвязи технического и тактического обучения с психологической подготовкой... Только решив практически все эти вопросы, мы сможем добиться прогрессирующего развития детского и юношеского фехтования.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Весь сложный, многообразный учебно-тренировочный процесс воспитания юных фехтовальщиков оказывается полноценным и эффективным лишь в том случае, если основное внимание преподавателя-тренера направлено на общее развитие детей и подростков. По своему техничес-

кому и тактическому содержанию фехтование — один из труднейших видов единоборства, и изучение его требует проявления будущими спортсменами незаурядных физических и психических качеств. Именно поэтому необходимо прежде всего добиваться последовательного распределения материала в систематических круглогодичных занятиях, обеспечивающих всестороннюю физическую подготовку ребят; именно поэтому чрезвычайно важно не только наблюдать, но и учитывать в повседневной практике реакцию юного организма на нагрузку. Нет большей ошибки для педагога, чем подгонять подростка — заставлять его наспех осиливать непосильное. И нет ничего хуже, даже вреднее в спорте, чем методика натаскивания на результат. Путь этот никогда не приведет к достижению желаемого.

В первый год обучения фехтованию занятия с детьми и подростками решают главным образом следующие задачи:

- развитие и совершенствование физических способностей при условии укрепления здоровья;

- развитие основных необходимых качеств, преимущественно ловкости, гибкости, быстроты и координации движений;

- привитие потребности сознательного, активного изучения приемов техники и элементов тактики фехтования.

Для правильного физического воспитания детей занятия с самого начала надо строить так, чтобы двигательные данные каждого улучшались постепенно. Кроме того, все упражнения, предлагаемые ребятам, должны быть связаны с неожиданными перемещениями и самыми разнообразными движениями из других видов спорта.

В первый же год обучения необходимо знакомить ребят и со специальными упражнениями фехтовальщиков, воспитывающими скорость и точность двигательной реакции. Это очень большой диапазон упражнений, которые выполняются в заданном темпе и ритме, по звуковым сигналам или жестам тренера; различные игровые упражнения с партнером; «тактические» командные игры, а также общеизвестные подвижные и спортивные игры. Словом, чем разностороннее подготовка фехтовальщика вначале, тем успешнее он сможет овладеть в дальнейшем необходимыми физическими и волевыми качествами.

Естественная физиологическая эволюция детского организма (а в процессе занятий спортом она протекает интенсивнее, намного активнее) не только допускает, но и предполагает неуклонное увеличение нагрузки при подготовке будущих фехтовальщиков. Однако повышать нагрузку в уроках с детьми и подростками надо осторожно, постепенно, вдумчиво, чтобы это ни в коем случае не вызвало еще частых, к сожалению, «болезней роста» юных спортсменов. Ведь не соответствующий их развитию объем упражнений или непосильные упражнения подчас оказывают очень неблагоприятные воздействия на неокрепший скелет подростка, приводят к его деформации. Точно так же длительное пребывание в положении боевой стойки может обусловить уменьшение амплитуды движений в тазобедренных суставах, перенапряжение мышц ног и плечевого пояса, нежелательное ослабление мышц живота. Чтобы предотвратить все эти, даже малейшие, отклонения от нормального физического развития подростков, необходимо в каждом занятии предлагать им упражнения, увеличивающие подвижность в суставах, и упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

Особое внимание преподаватели-тренеры должны уделять формированию безукоризненной осанки юных фехтовальщиков. Как известно, боевая стойка в фехтовании с непривычки кажется неловкой, неудобной, утомительной. Но необходимость находиться в стойке определенное время, да еще и легко передвигаться в ней требует способности «ощущать» свое тело в пространстве, отлично сохранять равновесие. На первых порах обучения эти ощущения только возникают, с трудом становятся умением. Пройдут долгие месяцы, прежде чем какое-либо умение будет развито до навыка.

Очень важно оберегать осанку спортсмена от любых невольных ее искажений, так как нарушения в боевой стойке почти сразу же и больше всего отражаются на осанке, а для этого надо систематически применять разнообразные корректирующие упражнения, укреплять те мышцы и группы мышц, которые удерживают тело в равновесии.

Успешное обучение фехтованию во многом зависит и от умения тренера преподавать сложную технику владения оружием в сочетании с развитием различных необходимых качеств. Ведь занятия с детьми и подростками дол-

жны проходить обязательно живо, интересно, подчас в полуигровой форме и не только обеспечивать развитие двигательных навыков юных спортсменов, но и пробуждать их находчивость, сообразительность, настойчивость.

Особое значение при обучении технике фехтования имеют подготовительные упражнения, в частности способствующие точному освоению специальных положений*. При изучении боевой стойки, выпада и других фехтовальных положений и передвижений широко используются упражнения из гимнастики и легкой атлетики. Желательно, чтобы каждый тренер, накапливая педагогическое мастерство, по возможности варьировал эти типичные упражнения и дополнял их новыми, идентично влияющими на детский организм.

Для успешного обучения технике владения оружием необходимо также создавать у ребят четкое представление о двигательном механизме изучаемого приема. Достигается это прежде всего отличным показом тренера. Известно, что юные весьма склонны к подражанию, и сознание удачного подражания доставляет им большое удовольствие. Увидеть и повторить им гораздо легче, чем осмыслить и воплотить, — это «закон» возраста. Поэтому малейшая небрежность в показе недопустима. Показ надо повторять несколько раз в медленном темпе и сопровождать подробнейшим объяснением приема — его, так сказать, двусторонней характеристикой: технической и тактической. Только тогда ребята смогут подражать своему воспитателю сознательно, а не механически.

Урок и его содержание

Урок — основная форма проведения занятий с юными фехтовальщиками. Плановая система уроков позволяет наилучшим образом добиться оздоровительного влияния физических упражнений на организм ребенка и правильно обеспечить его всестороннее развитие.

Групповая организация занятий наиболее целесообразна также для нравственного воспитания будущих спортсменов. Ведь к спорту приобщается сразу коллектив

* См. раздел «Обучение специальным положениям и технике передвижения фехтовальщика».

детей, и с первых же уроков в нем рождается чувство товарищества, оттачивается единая для всех дисциплина, формируются навыки аккуратности, гигиенической эстетичности, проявляется склонность к взаимной помощи. Словом, естественно, непринужденно возникает атмосфера целенаправленного внимания, живой любознательности и бескорыстной преданности спорту, которая как бы сама по себе помогает тренеру обучать детей технике и тактике фехтования.

На первом-втором месяце занятий ребята уже получают в руки оружие. Однако круг приемов, который они изучают в первый год, весьма ограничен. Прежде всего тщательно осваиваются основные положения с оружием — ритуал фехтовальщика, а также передвижения, позиции, техника укола одной рукой и укола с выпадом. Из специального материала «первогодок» можно знакомить только с простыми действиями, исключая атаку уколom переносом. И главное, с самого начала обучения технике надо воспитывать у подростков тактическое мышление, исподволь пробуждать смелость, инициативу боевого общения с противником и чем дальше, тем больше раскрывать «секреты» этого общения.

Активная заинтересованность в освоении техники даже простейших приемов, жажда познания тактики их возможного применения в бою — как правило, наиболее реальные предпосылки для быстрого и успешного совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность группового урока с детьми и подростками составляет обычно 1,5—2 часа. Структура урока общепринятая: подготовительная, основная и заключительная части. Только распределение времени по частям меняется в зависимости от возраста ребят. Так, в уроках с подростками 11—13 лет 40—45% времени урока должна занимать подготовительная часть. А в занятиях юношей 14—16 лет большая часть времени отводится на самостоятельное изучение и совершенствование приемов техники и тактики фехтования — с партнером, по заданию тренера.

В подготовительной части урока (продолжительность ее 25—30 минут) применяются самые разнообразные упражнения как для улучшения физических, психических качеств занимающихся, так и для физиологической настройки организма каждого на изучение специальных

приемов и действий фехтования. Все упражнения можно условно разделить на четыре группы:

1) упражнения общеразвивающего характера, выполняемые в заданном темпе и ритме;

2) упражнения преимущественно для развития ловкости и координации движений;

3) упражнения для формирования правильной осанки и точного мышечного ощущения эстетически-гармоничного выполнения основных положений и движений фехтования; дополнительные корригирующие упражнения;

4) специальные упражнения с оружием для обеспечения в дальнейшем точности уколов — преимущественно различные перемещения клинка из одной позиции в другую при чередовании напряжения и расслабления мышц вооруженной руки.

Таким образом, разминка юного фехтовальщика складывается из сложного комплекса не похожих по воздействию на организм, разнохарактерных упражнений, которые дружно вовлекают все его системы и органы в активную и согласованную физическую деятельность.

Однако иные тренеры, к сожалению, необоснованно отказываются от «широкой» разминки в уроке фехтования, заменяя комплекс упражнений подготовительной части только игрой в футбол или баскетбол. Слов нет, провести такой урок гораздо легче: к нему можно почти не готовиться, да и для ребят игра с мячом всегда интересна, увлекательна. А результат подчас достигается односторонний: повышенный физиологический тонус и... резкое эмоциональное возбуждение, которое сохраняется чуть ли не до конца занятия. Хуже того, по интенсивности и объему нагрузки длительная игра в футбол или баскетбол сплошь и рядом не соответствует состоянию сердечно-сосудистой системы подростков. От большой общей усталости движения ребят становятся вялыми, внимание рассеянным; утомленные, они теряют интерес к новому, а заодно и желание изучать «скучную» технику фехтования. Поэтому спортивные игры лучше всего проводить на занятиях по общей физической подготовке или, в исключительных случаях, вместо основной части урока.

В основной части урока, продолжающейся примерно 50—70 минут, изучаются приемы и действия фехтования. Параллельно закрепляются и совершенствуются специ-

альные умения, воспитываются волевые качества, формируются необходимые навыки и постепенно развивается специальная выносливость. Все упражнения, как правило, выполняются в парах — по заданию и под строгим контролем тренера. Такая организация группы лучше всего позволяет занимающимся осваивать технику приемов и действий фехтования в их двусторонней взаимосвязи и к тому же способствует воспитанию чувства общения с противником. По своей методической направленности упражнения в парах можно разделить на:

упражнения с партнером;

упражнения во взаимопомощи, обычно называемые «взаимные уроки»;

вольные, учебные бои.

В упражнениях с партнером возможности выполнения каждого приема безграничны. Партнер может сознательно выбрать (а тренер обусловить) любой вариант технического и тактического взаимодействия с напарником, то есть предложить ту или иную учебную задачу, в самых, казалось бы, непредвиденных ее разновидностях. Бесспорно, выполнение задания сначала оговаривается, но, тем не менее, всегда требует от подростка ясного понимания материала, проявления инициативы, готовности к самостоятельному решению. В таких упражнениях партнеры должны быть одинаково активны и получать примерно одинаковую нагрузку. Вместе с тем необходимо, чтобы интенсивность нагрузки возрастала постепенно. Каждое новое упражнение надо выполнять вначале спокойно, одно и то же движение по нескольку раз, и лишь по мере овладения им можно совершенствовать технику приема, повторяя его снова и снова в более быстром темпе.

Большое значение имеют также упражнения в парах («взаимные уроки»). Суть их заключается в том, что одному из партнеров на некоторое время предлагается роль обучающего. Получив задание от тренера для своего партнера-«ученика», юный «педагог» должен прежде всего строго следить за собственными действиями и точно выполнять все движения, так как от качества владения оружием обучающего непосредственно зависит правильность освоения техники приема его партнером. В этих упражнениях пары желательно подбирать так, чтобы «педагоги» были несколько сильнее своих «учени-

ков». И еще лучше, если по ходу урока (или уроков) возможно менять пары, разлучая привычных партнеров и приобщая друг к другу малознакомых. Подобное обновление часто способствует созданию среди юных спортсменов подлинно дружеской атмосферы взаимообслуживания и взаимопомощи.

Не менее важно правильно организовать упражнения в вольных боях. Если тренер хотя бы на один урок забудет о присущей всем мальчишкам тяге к сражениям и не будет контролировать их стремление вести бой до победы, результаты многих занятий могут очень быстро пойти насмарку. Необузданное противодействие друг другу, стихийное, неосмысленное владение оружием не только лишает ребят возможности добиться тактического превосходства над разными противниками, но и легко, порой безвозвратно разрушает еще нестойкие у подростков технические навыки. А ведь вольные бои — прежде всего учебные бои, и проводятся они всегда с определенной целью. Обычно перед занимающимися ставится задача: взять за основу такого боя один или несколько изучаемых приемов и закрепить их технику во взаимодействии с партнером-противником.

Каждый раз тренер первым делом должен очень четко определить задачу вольного боя, затем внимательно проследить за выполнением задания всеми парами противников и подсказывать иным из них, как создать наиболее благоприятный фон для многократного повторения обусловленных приемов якобы в боевой ситуации. Проводить учебные бои лучше всего в умеренном темпе, без соревновательного азарта — по-деловому и с частыми перерывами, во время которых тренер вносит поправки по технике владения оружием и тактике боевого общения. Результат в таких боях не должен иметь решающего значения: главное в них — совершенствование техники. А тех ребят, которые все же игнорируют технику и стремятся любым способом во что бы то ни стало нанести укол, надо постоянно сдерживать, останавливать прямо в бою — приучать к самоконтролю.

Подросткам младшего возраста (11—13 лет) следует предлагать облегченные вольные бои — с одной, максимум двумя задачами. Все внимание они должны сосредоточивать только на технике приемов, добываясь их легкого и непринужденного выполнения. С самого начала

надо решительно пресекать даже невольное проявление кем-либо малейшей грубости... Правда, некоторые тренеры в интересах порядка на уроке подчас впадают в противоположную крайность — сковывают инициативу занимающихся, вместо того чтобы ее поощрять. А ведь соперничество на холодном оружии требует от каждого фехтовальщика активного выражения характера, умений, тактических замыслов. И было бы неверно подавлять в учебных боях индивидуальность будущего спортсмена. Наоборот, чем опытнее становятся юные воспитанники, тем больше надо предоставлять им разумную свободу действий в вольном бою, то есть возможность определять и самостоятельно решать различные задачи. И только после окончания боев тренеру необходимо обстоятельно разобрать и оценить поведение противников.

Несмотря на небольшую продолжительность, основная часть урока наиболее утомительна. Изучение техники фехтования сопряжено со статичностью положения в боевой стойке, малой подвижностью, непривычным для ребят умственным и физическим напряжением. Поэтому очень важно своевременно снижать их утомление: переключать внимание, разнообразить характер движений, чередовать специально фехтовальные упражнения с так называемыми отвлекающими (кстати, ими могут быть и уже прочно освоенные приемы техники фехтования). В конце этой части урока хорошо провести какую-нибудь короткую подвижную игру, полезны также проверочные упражнения, выполнение которых не требует ни обостренного внимания, ни большой внутренней собранности. Так можно перекинуть мостик к окончанию занятия.

В заключительной части урока (продолжительность 15—20 минут) применяются чаще всего упражнения в равномерной ходьбе, на расслабление мышц и дыхание, повторяются упражнения для сохранения правильной осанки. Длительность упражнений и их количество должны быть прямо пропорциональны напряжению сил (точнее, интенсивности нагрузки) в предыдущих частях урока. Словом, чем сильнее возбуждение ребят после изучения специального материала, тем дольше надо «уравновешивать» их разнообразными легкими движениями, способствующими общему успокоению и нормализации нервных, сердечно-сосудистых, дыхатель-

ных процессов организма. Затем желательно собрать всю группу и обратить внимание каждого занимающегося на его недостатки, отметить (не захваливая!) успехи, сделать замечания по технике и тактике.

При организации педагогического процесса с подростками 11—13 лет необходимо систематически следить за их общим состоянием, качеством и темпом физического развития, изучать (как в непосредственном контакте на уроке, так и по данным врачебного контроля) их индивидуальные особенности, учитывать и сопоставлять реакцию организма на изменение нагрузки. Нельзя забывать, что именно в этом возрасте дети усиленно растут, заметно прибавляют в весе, но он все же остается не соответствующим росту. Поэтому телосложение подростков, за редким исключением, непропорционально, движения угловаты и скованны, у них легко появляется плохая осанка.

Своеобразная дисгармония наблюдается и в функциональной деятельности центральной нервной системы: процессы возбуждения в коре головного мозга явно преобладают над процессами торможения. Это отражается, с одной стороны, на координации движений, с другой — на эмоциональной сфере. И мальчики, и девочки этих лет одинаково непоседливы, нетерпеливы, бурно восприимчивы. Внимание их неустойчиво, они не проявляют ни малейшей склонности к продолжительному выполнению или однообразному повторению каких-либо упражнений. Причем повышенная раздражительность и быстрая утомляемость довольно часто обуславливают у них переменчивость настроения, из-за которого «вдруг» их перестает увлекать изучение приемов фехтования — они начинают нерегулярно посещать занятия, а то и вовсе уходят.

Плохая координация движений у подростков младшего возраста требует специального развития ее, иначе им невозможно освоить технику фехтования. Поэтому улучшение координации, пространственной ориентировки, ловкости и пластичности движений этих ребят должно быть в центре внимания тренера. А, главное, все упражнения, развивающие эти качества, должны органично входить в урок, и каждое такое занятие надо проводить плотно, насыщенно, эмоционально-заразительно, без «выстроенности» по шаблону и без признаков педантичного академизма.

При организации педагогического процесса с подростками 14—16 лет необходимо учитывать не только объективные показатели их физического развития, но и возрастную специфику функциональной деятельности организма. Безусловно, за 2—3 года спортивных занятий ребята успевают окрепнуть: мышцы их развиваются, сила увеличивается, особенно заметно улучшаются координация и быстрота движений. Все это позволяет тренеру постепенно повышать нагрузку в уроках, в первую очередь за счет упражнений, совершенствующих быстроту и координацию движений. Однако выносливость у юношей этих лет еще очень невелика. Их сердечно-сосудистая система несколько отстает в своем развитии от общей эволюции организма, и большие продолжительные физические напряжения оказывают на нее неблагоприятное воздействие. Поэтому, чтобы дополнительная нагрузка не вызвала у подростков каких-либо отрицательных реакций, дозировать ее следует крайне осмотрительно. Для развития выносливости совершенно недопустимы длительные упражнения. Весьма осторожно надо применять упражнения для развития силы. В основном, и те и другие полезны только юношам старше 16 лет.

Что же касается отношения к фехтованию как к виду спорта, то оно определяется гораздо раньше. Уже в 14—15 лет ребята тянутся к единоборству на холодном оружии; они сознательно отдают ему предпочтение перед другими видами физических упражнений и начинают активно стремиться к повышению спортивного мастерства. При изучении техники и ее совершенствовании они проявляют способность четко анализировать ошибки, причем как свои, так и партнера. Чем дальше, тем сильнее у них пробуждается желание потренироваться вместе со старшими, более опытными противниками, а также поучить младших в группе, новичков, помогая тренеру в занятиях с ними. Идя навстречу этим желаниям подростков, целесообразно предлагать им упражнения с партнером, которые, не теряя своей сущности, методически близки к упражнениям во взаимопомощи («взаимным урокам»).

В них отлично воспитываются и закрепляются инструкторские навыки.

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процес-

са для фехтовальщиков этого возраста становятся соревнования. Правда, подготовку к ним лучше вести незаметно, как бы исподволь. Тактическая подготовка приобретает теперь не меньшее значение, чем техническая. Упражнениям в парах все чаще придается соревновательный характер.

Помимо «взаимных уроков» в занятия вводятся специально-скоростные упражнения в парах — «контры», в которых от быстроты выполнения приемов и действий почти так же зависит результат — нанесение укола, как и в бою. Наконец постепенно начинается ознакомление юных спортсменов с одной из наиболее эффективных форм тренировки фехтовальщика — индивидуальным уроком.

Совершенствование техники и тактики в индивидуальном уроке полезно подросткам ничуть не меньше, чем их старшим «коллегам», — ведь в этом случае тренер полностью сосредоточивает свое внимание на качестве выполнения боевых действий и, учитывая подготовленность каждого воспитанника, настойчиво и терпеливо ведет его к высотам спортивного мастерства. Надо лишь следить за тем, чтобы индивидуальные уроки всегда были посильны для подростков и продолжались не больше 20—25 минут.

В дальнейшем из юношей, достигших 16 лет и изъявивших желание фехтовать на шпагах, можно комплектовать специальную группу. Опыт работы тренеров с такими группами показывает, что юноши, овладевшие техникой фехтования на рапирах, довольно быстро изучают приемы техники боя на шпагах и успешно осваивают его специфику. Разумеется, это неслучайно. Техника владения рапирой — своего рода азбука фехтовальщиков, и она не только никогда не мешает, но, наоборот, помогает им наилучшим образом овладеть шпагой. Тем более что приемы боя на шпагах во многом сходны с приемами фехтования на рапирах. Но наше пособие рассчитано на занимающихся не старше 16 лет, поэтому раздел о фехтовании на шпагах в него не включен. Тренеры, обучающие технике фехтования на шпагах юношей старшего возраста, могут пользоваться материалом, рекомендованным для взрослых (см. учебник для институтов физкультуры «Фехтование» — автор В. А. Аркадьев, ФиС, 1959 г.).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Чем сложнее психологическая характеристика того или иного вида спорта, тем выше требования к психике занимающихся им. Среди различных видов особенно выделяются те, в которых спортсмену приходится преодолевать сопротивление активных противников — всегда разнообразных, отличающихся друг от друга по своим анатомо-физиологическим и психологическим особенностям, технической и тактической выучке. В противоборстве индивидуальностей и причина большого эмоционального напряжения соревнований и объяснение бурным проявлениям восторга или отчаяния, столь частым на игровых площадках, ринге, борцовском помосте, фехтовальных дорожках. Больше того, если в спортивных играх результат состязания решается совместными усилиями партнеров, то в видах спорта, связанных с единоборством, психологическая нагрузка увеличивается.

Без преувеличения можно сказать, что по психологической сложности фехтование не знает себе равных даже среди других видов единоборства.

Можно представить себе, какую сложную программу замыслов и вариантов их реализации постоянно держит в голове фехтовальщик! Всякий раз, вступая в «завязку», он в каждом новом движении оружием должен учитывать не только предшествующие действия, свои и противника, но и наиболее вероятные решения, которые может принять его противник. Даже простая, казалось бы, дилемма — контратаковать или брать защиту с последующим ответом — это сложная борьба двух противоположных мотивов, притом протекающая в кратчайшие отрезки времени.

И над всем этим довлеет еще одна условность. В боксе или борьбе можно одним финальным усилием отыграть все потерянные ранее очки и решить исход поединка в свою пользу, принеся в жертву этому усилию все предшествующие действия. А в фехтовании любое целенаправленное, остро акцентированное действие в лучшем случае приносит один выигрышный укол.

Особые требования фехтование предъявляет к нервной системе спортсменов. Она должна быть сильной и выносливой, чтобы выдерживать длительное моральное и физическое напряжение в ответственных соревнованиях;

подвижной, чтобы вовремя обеспечивать перестройку всей функции организма, если это необходимо в изменившейся обстановке боя; наконец, уравновешенной, чтобы в любой ситуации общения с противником спортсмен сохранял контроль сознания над всеми основными собственными действиями и принимал решения в зависимости от логической целесообразности, а не в стихийном порыве. Все эти свойства нервной системы способствуют также устойчивости настроения и общего психологического состояния фехтовальщика, даже в трудных для него ситуациях боя или всего соревнования. И это надо особенно учитывать каждому тренеру при организации учебно-тренировочного процесса с подростками, непременно принимая во внимание специфику их возраста.

В настоящее время тормозом в практике отбора является отсутствие единых требований. Сейчас применяются самые различные контрольные упражнения, далеко не всегда достаточно обоснованные; тестов психологического характера почти нет, за исключением одного-двух, крайне неточных, на определение скорости реакции. Между тем в психологии имеется немало доступных и эффективных методов достоверного количественного и качественного определения внимания, скорости двигательной реакции, точности реагирования на движущийся объект — важных элементов фехтования. Простота аппаратуры и возможность использовать ее в любых условиях позволяют, с одной стороны, определять у подростков некоторые предпосылки к спортивному успеху (причем чем точнее первоначальный анализ, тем выше степень предвидения), а с другой стороны, контролировать у них развитие важнейших качеств в процессе освоения техники, уровень спортивной формы, моменты наступления утомления, особенности предстартовых состояний (если проводить замеры показателей функций непосредственно перед соревнованиями). Такие показатели очень чутко отражают общее состояние организма спортсмена.

Но было бы неверно довольствоваться только этими данными и не учитывать способности фехтовальщика к решению тактических задач в ходе поединков. Тем более что в единоборствах свойства тактического мышления проявляются очень быстро и носят индивидуальный для каждого спортсмена характер, независимо от вида

единоборства. Даже манера игры в шахматы или, например, в футбол, баскетбол нередко дает возможность представить, как подросток скорее всего будет тактически строить бой на фехтовальной дорожке. Поэтому можно рекомендовать тренерам, чтобы в первый год занятий, особенно в испытательный срок, они широко применяли в уроках спортивные и подвижные игры, особенно те из них, которые относятся к типу единоборств («Бой петухов», «Разведчики»). В них ярко проявляется как тактическое мышление, так и индивидуальные особенности интуитивного решения сложившихся ситуаций.

При определении особенностей темперамента у подростка необходимо помнить, что уравновешенность или неуравновешенность нервных процессов внешне обнаруживается довольно легко, но выявить свойства силы и подвижности нервной системы значительно сложнее. Эмоции спортсмена с сильной нервной системой носят устойчивый характер в трудных неблагоприятных ситуациях, например если он сам или его команда проигрывает (ведь у юных любая командная игра вызывает бурные эмоции); утомляемость при выполнении однообразных упражнений у таких спортсменов наступает не скоро; посторонние раздражители на занятиях — шум, реплики партнеров, непривычная обстановка, неудобный инвентарь — отвлекают мало и далеко не всегда; чаще всего преобладает настойчивость в достижении поставленной цели и выдержка, вне зависимости от сложности препятствий, которые могут даже служить стимуляторами. Что касается подвижности нервной системы, то ее определяют не столько быстрота движений и скороговорка, как это часто принято считать, сколько способность спортсмена к быстрой смене темпа и ритма движений, а также к качественной перестройке всей деятельности при внезапной перемене условий боя. Умение даже приблизительно определить сочетание свойств нервной системы, присущее тому или иному подростку и определяющее его темперамент, необходимо каждому тренеру для реализации педагогического принципа индивидуального подхода.

Недопустимо делать какие-либо категорические суждения о праве подростка на пребывание в детско-юношеской спортивной школе на основании первого впечатления о нем и его первых спортивных удач или неудач.

Поскольку нервная система подростков склонна к утомлению в основном при интенсивных нагрузках и однообразной мышечной деятельности (при этом наступает так называемое «охранительное торможение», которое биологически естественно и необходимо, но задерживает развитие организма), различные по психологической нагрузке упражнения должны чередоваться друг с другом с большей частотой, чем у взрослых спортсменов. Вообще повышенная реакция сердечно-сосудистой системы подростка на физические нагрузки вынуждает тренеров непрерывно чередовать однообразные упражнения с достаточно длительными периодами отдыха. Поэтому занятия с юными фехтовальщиками должны быть всегда построены эмоционально, насыщены различными по характеру заданиями. Разнообразие в объеме и интенсивности физической нагрузки, психологическая «пестрота» деятельности — основной принцип построения тренировочных занятий с подростками. Причем и физическую, и психологическую нагрузку следует повышать постепенно, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Подростки тем более отрицательно реагируют на выполнение однообразных движений, если они выполняются в медленном темпе, и больше всего это заметно у ребят с недостаточно сильной и уравновешенной нервной системой. В то же время они хорошо переносят сравнительно большие нагрузки при условии, что они правильно дозированы, то есть отдельные отрезки скоростной работы чередуются с длительными периодами отдыха и отвлекающими упражнениями. Вспомним, например, сколько времени ребята могут самозабвенно играть в футбол, не испытывая усталости.

Намного повышает эффективность занятий и введение соревновательного элемента в выполнении различных, особенно утомительных и скучных, упражнений. Ведь нет ни одного подростка, который не испытывал бы горячего желания помериться силами с товарищами. А соревноваться можно даже начинающим фехтовальщикам — и на лучшее выполнение выпада, и на точность укола в мишень, и т. д.

Можно назвать несколько методических приемов, способствующих развитию тактического мышления юного фехтовальщика. Например, при проведении тренировочного соревнования один укол можно иногда оценивать

как два — за оригинальное решение тактической задачи. Или ввести ограничение: засчитывать только те уколы, которые выиграны приемами рациональными и еще не применявшимися в этом бою (исключая, естественно, первый укол), или: укол, впервые примененный в пульке, считать за два (это правило не распространяется на первый бой).

Можно предложить каждому противнику исключить из репертуара своих действий один-два наиболее часто применяемых (коронных) приема. Полезно практиковать и такие турниры, все участники которых предварительно сообщат тренеру, разумеется по секрету, что именно каждый из них намерен противопоставить тому или иному противнику. Выполнение намеченного плана или удачный выход из создавшейся незапланированной ситуации в таком случае оценивается дополнительными баллами.

Причем юные фехтовальщики всегда должны воспринимать свои поединки как средство тонкой интеллектуальной и волевой борьбы, окрашенной самыми разнообразными психологическими мотивами. А для этого им необходимо внушить, как интересно понять индивидуальность («изюминку») противника, как важно вовремя разобраться в его манере ведения боя и построить свою тактику на использовании его недостатка, противопоставив свои собственные коронные приемы.

Подростки часто бывают скрытны, уходят в себя, предпочитают не высказывать взрослым своих суждений. Эту возрастную замкнутость желательно «разбивать» настойчиво, но деликатно. В частности, коллективный анализ проведенных боев и игр способствует развитию у ребят активности мысли, самостоятельности в решениях. Но, проводя такие разборы, нельзя «закритиковывать» действия подростков на фехтовальной дорожке, чтобы никому из них, по неосторожности или невниманию, не нанести моральную травму. Поэтому тренерам ДЮСШ мало доверяться своей педагогической интуиции — надо еще объективно учитывать проявления свойств высшей нервной деятельности подростков, характер каждого из них.

Если тренер уверен, что его воспитанник обладает сильной и уравновешенной нервной системой, такому можно довольно часто делать замечания, причем в весьма критической или даже насмешливой

форме. А к лучшим в группе — «первым спортсменам» — не вредно применять иногда известный принцип так называемой «обусловленной неудачи»: сказать, что в выполнении заданного приема подросток отстает от товарищей и что ему надо в кратчайший срок догнать их (кстати, именно догнать товарищей, а не просто улучшить качество выполнения движений, потому что второе требование слишком отвлеченно для юных фехтовальщиков). Однако к ребятам со слабой и неуравновешенной нервной системой подход должен быть совершенно иным. Их малейший успех следует отмечать перед всеми, не боясь оценивать щедро; порой даже стоит похвалить за достижения несуществующие, но возможные. Словом, задача тренера — сначала внушить детям веру в их способности, а потом эти способности развивать.

Для подростков с неуравновешенной нервной системой индивидуальные уроки должны содержать упражнения со следующими требованиями: не реагировать на обманные движения; акцентировать медленное начало атаки (скоростные атаки у спортсменов такого темперамента от этого не страдают); в длительной и сложной «завязке» с неизвестным окончанием не спешить нанести укол коронным приемом, а контролировать тактический рисунок схватки, сохраняя правильную технику при убыстряющемся темпе движений; в скоростной преднамеренной атаке помнить о возможной контратаке противника и технически правильно перехватывать ее; изменять темп движений в «завязке» по заданию тренера.

При проведении вольных боев таким спортсменам необходимо: следить за выполнением тактического задания, полученного от тренера; строго выполнять частные запреты тренера (например, не применять коронных приемов); анализировать причины каждого неудачного укола, находя собственные ошибки, независимо от мнения судей; строить бои исключительно на использовании ошибок противника; при резко отрицательном счете не обострять течение боя, а хладнокровно создавать ситуации, выгодные для нанесения укола; стремиться применять только что разученные приемы.

Для подростков с инертной нервной системой (флегматиков) при проведении вольных боев необходимо: время от времени менять темп боя, а также

его тактический рисунок (то непрерывно атаковать, то вести себя внешне пассивно); разнообразить приемы, которыми удастся нанести укол; мысленно ограничивать свободу своих действий (фехтовать преимущественно у границы; при отрицательном счете представлять, что до конца боя осталась 1 минута, не наносить уколов в контратаке, намеренно держать противника на короткой дистанции и т. д.); чаще менять противников (с различной манерой ведения боя).

Подросткам с неуравновешенной и остро чувствительной нервной системой следует предлагать задания по технике и тактике фехтования непременно такой трудности и эмоциональности, чтобы они не вызывали предельного напряжения сил. Причем увеличивать сложность упражнений надо очень медленно, постепенно. Нельзя, например, требовать от таких ребят, чтобы они сейчас же выполнили какое-то действие, если оно у них не получается или даже когда они не имеют желания его выполнять. Короче говоря, руководствуясь частными методиками и учитывая силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов у юных фехтовальщиков, можно последовательно, не торопясь вести их к спортивным победам.

Только подростков со слабой нервной системой, если таковые окажутся в секции, не рекомендуется одновременно со всеми допускать к участию в соревнованиях, даже при хорошей технической подготовленности. Предварительно надо устраивать им многочисленные (разумеется, в меру) контрольные прикидки с равными по силам или даже со слабейшими, обязательно знакомыми противниками и делать это долго, пока тренер не будет полностью уверен, что его воспитанник психологически подготовлен к испытанию в официальном турнире. Кстати, такая длительная проверка готовности к соревнованиям через «домашние» прикидки вообще полезна для начинающих заниматься фехтованием, независимо от особенностей нервной системы.

У большинства подростков, регулярно участвующих в соревнованиях, остро дают себя знать предстартовые состояния (еще одно проявление динамики нервных процессов). Чаще всего неуравновешенные спортсмены перед выходом на дорожку излишне волнуются, не переставая думать о возможных исходах боев, а ребята флегматич-

ные не умеют вовремя настроиться на напряженную борьбу турнира и выбывают уже из предварительных пулек, даже не успев раскрыть свои возможности.

Поэтому в первом случае разминка должна быть направлена на снижение возбудимости нервной системы и состоять из большого числа упражнений общего характера, выполняемых интенсивно, затем пятиминутного отдыха, индивидуального урока в медленном темпе на технику и легкого боя без счета с контролем за техникой выполнения наиболее успешно применяемых приемов.

Во втором случае разминка должна предусматривать активизацию нервных процессов фехтовальщика. Упражнений общего характера может быть меньше, но зато боев надо провести побольше — с разными противниками, в хорошем темпе и обязательно на счет с установкой на победу.

Вряд ли целесообразно предлагать подросткам, которые перевозбуждены навязчивыми мыслями о предстоящих боях, думать о чем-нибудь постороннем. Гораздо полезнее организовать их мысли, придать им нужное направление (например, постараться переключить воображение ребят с картин ожидаемых ими побед или поражений на тактический рисунок боев, технику выполнения излюбленных приемов). Если же разминка не снимает волнения, а добавляет в нее специальные упражнения уже опасно из-за наступающего переутомления, хороший эффект дают дыхательные упражнения, которые регулируют возбудимость организма через вегетативную нервную систему, а с другой стороны — выполняют роль отвлекающего фактора.

Но главная задача тренера в таких случаях — заботиться о том, чтобы поражения в турнире не приводили подростка в отчаяние. Вовремя сказанное теплое слово, обнадеживающая шутка, напоминание об успешном выполнении какого-либо приема — все это куда лучше, чем упреки и требования добиться победы в следующем поединке.

ТРЕНЕР КАК ВОСПИТАТЕЛЬ

Залог успешной деятельности тренера, воспитывающего юных фехтовальщиков, — создание крепкого и дружного коллектива. Это дело ежедневное, кропотливое,

предполагающее прежде всего пристальное внимание и чуткое отношение к каждому. Фантастически владеющие шпагой герои Дюма, образы прославленных чемпионов — их идеалы. Путь к мастерству долог и труден. Нужны годы упорной тренировки, чтобы в совершенстве постигнуть технику и тактику современного фехтования.

Проводя занятия с подростками, тренер всегда должен помнить, что достижения в спорте не самоцель, а одно из средств воспитания настоящего советского человека — человека коммунистической морали. Развить у ребят инициативу и настойчивость, умение преодолевать трудности и не бояться их, научить их корректному отношению к товарищам, готовности во всем помочь им — вот далеко не полный, но обязательный комплекс задач для наставника юных спортсменов.

Чтобы воспитательная работа была полноценной, тренеру следует постоянно держать связь со школой и семьей. Необходимо добиться правильной организации домашнего быта, только при этом условии занятия спортом будут не мешать, а помогать учебе. Ну а если кто-то, увлекшись спортом, пропускает уроки, стал плохо учиться? Не правда ли, проще всего прогнать нерадивого — отлучить от спорта, в котором он все равно не достигнет вершин мастерства, если не способен справиться даже со своими двойками и тройками на уроках?.. Но это не мера. Воспитатель должен быть последователен и неотступен в своей вере в человека. Поэтому сначала надо весьма тщательно, досконально изучить причины срыва подростка, а потом уже искать методы воздействия на него.

В 1948 году был случай, поразивший многих. Заслуженный тренер СССР Раиса Ивановна Чернышева не допустила к первенству СССР среди юношей Марка Мидлера — неоднократного чемпиона Москвы по фехтованию. Марк имел немалые шансы выступить наилучшим образом и на чемпионате страны, но в школе он «умудрился» приобрести плохие отметки за четверть. И Раиса Ивановна, заботившаяся не о сегодняшней золотой медали своего способного воспитанника, а о его большом будущем в спорте, была непреклонна.

Чувство товарищества надо воспитывать у ребят, пришедших в спорт, с самых первых занятий. Ведь большую часть урока по фехтованию занимают упражнения в парах. Оказание помощи друг другу, исправление замечен-

ных у партнера ошибок, показ ему неудавшегося движения — все это проявление дружеского бескорыстия и ответственности каждого не только за себя... Во многих коллективах сложилась и такая хорошая традиция, как помощь старших младшим. Помогая тренеру, подростки старшего возраста наблюдают по его заданию за новичками в группе, проверяют их, а то и разучивают с ними новый материал.

Очень важно воспитывать также у детей бережливое отношение к общественному спортивному имуществу. Для этого полезно поручать ребятам ремонт инвентаря, расстановку оборудования в зале, разметку спортплощадок и т. п. Например, при организации отделения фехтования в ДСШ общества «Искра» ребята сами шили себе нагрудники из какого-то подсобного материала и целый год занимались в них, пока не были приобретены новые. Надо было видеть, как бережно обращались с ними привыкшие к аккуратности юные спортсмены, как учили тому же своих младших приемников.

В спорте, как известно, нет легких путей к успеху. Только в преодолении трудностей выковывается волевой, наступательный характер фехтовальщика-бойца. И поэтому необходимо, чтобы тренер умело ставил задачи совершенствования для каждого своего воспитанника — в соответствии с его индивидуальными качествами и подготовленностью. Среди этих задач могут быть и очень частные, и общие, универсальные, например: строго соблюдать режим; научиться переносить предлагаемые тренировочные нагрузки; вести учебные бои только по заданию; выполнять дополнительные упражнения для развития каких-либо качеств и т. д.

Фехтование — единоборство, в котором спортсмену приходится встречаться с разными соперниками. Так что вежливость, уважение к противнику, честность надо воспитывать у детей как норму поведения. Да и сам тренер обязан быть всегда собранным, подтянутым, опрятным, держаться ровно, просто, уверенно. За справедливость и требовательность, отзывчивость и строгость, глубокие знания, отличные умения и самоотверженность в работе больше всего ценят ребята своих воспитателей. Только всесторонне развитый, культурный человек может вызвать у них чувство искренней любви и восхищения, а главное — желание стать таким же.

Чуткость тренера — реальная предпосылка его успеха. Как важно никогда не навязывать детям своего мнения, не докучать мелочной опекой, но, наоборот, настойчиво приучать их к самостоятельности, к умению находить наиболее правильные решения! При этом ни хорошие, ни плохие поступки ребят не должны пройти мимо внимания тренера.

Чтобы сплотить коллектив, связать его внутренне узами дружбы, очень хорошо после тренировок и соревнований организовывать ребят на совместное проведение свободного времени. Летом можно всей группой отправиться в туристский поход, зимой покататься на лыжах и коньках. Вечера отдыха, посещение художественных выставок, просмотры кинофильмов и спектаклей в театрах, а потом обмен впечатлениями — все это путь к единству, взаимному доверию и уважению.

Словом, тренер должен добиваться того, чтобы каждый из его воспитанников думал и чувствовал за всех, а не узко индивидуально. И если вдруг окажется, что на соревнованиях кто-то выступил неудачно, в настоящем, крепко спаянном коллективе это не доставит радости остальным — тем, кто фехтовал успешнее. Потому что юные спортсмены и сами, без подсказки, понимают, что победы в бою даются в результате огромного трудолюбия, собранности, целеустремленности, предельного напряжения воли. Не случайно ведь с такой жадной любознательностью ребята интересуются биографиями выдающихся спортсменов: у них есть чему поучиться! И, право же, надо не скупясь удовлетворять эту любознательность. Пусть будут заразительны только положительные примеры!

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка юных фехтовальщиков является основой их спортивного совершенствования.

Быстрота, ловкость, сила, гибкость, прыгучесть, выносливость, чувство дистанции, быстрота простой и сложной реакции — качества, необходимые для достижения спортивного мастерства.

Применение большого числа упражнений обогащает фехтовальщика разнообразными двигательными навыками, повышает пластичность нервной системы, расширяет

функциональные возможности организма, создавая фундамент для успешной специализации.

Применение узкого круга упражнений в детском возрасте, изучение ограниченного комплекса боевых приемов с целью добиться прогресса в соревновательных боях дают на первых порах быстрый рост спортивных результатов, но он обычно бывает непродолжительным.

Практика не только фехтования, но и других видов спорта показывает, что применение в работе с детскими группами (11—13 лет) разнообразных общефизических и специальных подводящих упражнений помогает в дальнейшем более прочному и быстрому совершенствованию в избранном виде спорта.

«Высокая степень автоматизации движений, необходимая для проявления спортивного мастерства, должна достигаться на базе разносторонней общей физической подготовки» (А. В. Коробков).

При подборе общеразвивающих упражнений важно, чтобы их действие положительно отражалось на ведущих качествах фехтовальщика, а не тормозило их развитие.

При работе с детьми надо учитывать, что для их высшей нервной деятельности характерно преобладание процессов возбуждения над процессами торможения. В то же время дети не могут длительно выполнять однообразные физические упражнения: чувство усталости вызывает у них охранительное торможение гораздо быстрее, чем у взрослых.

На первых годах обучения закладывается фундамент физической подготовки фехтовальщика, от которого в дальнейшем зависит успех специализации.

Наибольший эффект будут давать занятия, где умело сочетается обучение двигательным навыкам и совершенствование в них с развитием основных физических качеств.

В учебно-тренировочном процессе важно учитывать и использовать наиболее благоприятные периоды для развития тех или иных качеств.

Последние исследования ученых указывают на то, что наиболее благоприятный период для развития быстроты 10—13 лет. В это же время хорошо развивается гибкость, суставы обладают хорошей подвижностью, а мышцы эластичны.

Качество силы хорошо развивается в 15—16 лет, а выносливость, большая устойчивая работоспособность в 17—18.

Развитие быстроты происходит дольше и труднее других качеств, и в то же время быстрота угасает раньше, чем другие качества.

Следовательно, необходимо на всех этапах спортивного совершенствования применять специальные упражнения для развития и поддержания на высоком уровне быстротных качеств.

При совершенствовании быстроты занимающиеся теряют много нервной энергии, возникает быстрое утомление. Умелое сочетание быстротных упражнений с отдыхом приводит к повышению функциональных возможностей организма. Постепенное приспособление к перенесению скоростных нагрузок вызывает развитие скоростной выносливости.

Любые скоростные упражнения связаны с перемещением спортсмена или частей его тела в пространстве, что помогает одновременно и развитию силы.

При подборе упражнений, дозировке и построении занятий по физической подготовке следует учитывать, что наибольшей эффективностью обладает комплексная тренировка, направленная на преимущественное развитие быстроты.

Рекомендуемое соотношение упражнений примерно выражается в следующей зависимости:

- | | |
|--------------------------------------|---------|
| упражнения для развития быстроты | — 50 %, |
| упражнения для развития силы | — 25 %, |
| упражнения для развития выносливости | — 25 %. |

При физической подготовке фехтовальщика применяются общеразвивающие и специальные упражнения.

1. Общеразвивающие упражнения.

«Общеразвивающие — это те упражнения, которые вызывают образование новых систем условных рефлексов, положительно взаимодействующих с основным двигательным навыком, и расширяют функциональные возможности организма... положительное влияние в результате переключений, в частности отвлекающих и других действий» (А. В. Коробков).

2. Специальные упражнения:

а) в которых направленно совершенствуются качества, необходимые фехтовальщику — быстрота, сила, лов-

кость, прыгучесть, выносливость, простая и сложная реакция, чувство дистанции;

б) которые помогают лучшему освоению технических приемов (подводящие упражнения) и их дальнейшему совершенствованию.

Правильное соотношение средств общей и специальной физической подготовки во взаимосвязи с остальными средствами тренировки играет исключительно важное значение в учебно-тренировочном процессе.

В решении этого вопроса надо придерживаться двух положений:

1) физическая подготовка на первом этапе учебно-тренировочного процесса (11—13 лет) играет ведущую роль. По мере роста спортивного совершенствования ее объем снижается, повышается роль средств специализации;

2) на начальном этапе ведущую роль в физической подготовке играют общеразвивающие упражнения. Но параллельно со спортивным ростом увеличиваются объем и роль специальных упражнений при уменьшении объема общеразвивающих упражнений.

12—13 лет (подготовительная группа).

В этот период физическая подготовка является ведущей в учебно-тренировочном процессе.

Главную роль играет общефизическая подготовка. Из специальных упражнений применяются подводящие, совершенствующие качества: точности, ловкости и специальной координации, чувства дистанции, быстроты реакции и др.

Разнообразные гимнастические упражнения составляют основу подготовительной части урока.

В этом возрасте хорошо развивается гибкость, поэтому упражнения на гибкость занимают большое место, особенно в подготовительной части урока.

Также необходимы упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, живота, спины. Но их нужно строго дозировать.

Важное значение в формировании двигательных навыков и основных физических качеств имеют легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции 30 и 60 м, эстафеты, старты, прыжки в высоту и длину с разбега.

Лыжи и коньки зимой, купание и туристские походы

летом — укрепляют здоровье, закаляют ребят, содействуют общему развитию занимающихся.

Особо важное место в этом периоде занимают подвижные и спортивные игры.

Кроме всестороннего воздействия на двигательные функции детей игры способствуют выработке ряда качеств, необходимых фехтовальщику: простой и сложной реакции, ловкости, чувству дистанции по отношению к партнеру, к мячу и т. д., решительности и инициативности, умению действовать в коллективе, повышают подвижность нервных процессов.

При игре в баскетбол и гандбол можно не придерживаться строгих правил.

Умелый и широкий подбор общеразвивающих упражнений способствует совершенствованию физиологических функций организма, гармонически развивая нервную, костно-мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы и другие.

Осенью, весной, летом занятия по физической подготовке нужно проводить на стадионах, спортивных площадках.

Подготовительную и заключительную часть урока, если позволяет погода, желательно также проводить на открытом воздухе.

Занятия фехтованием воздействуют более активно на развитие вооруженной руки и соответствующей части туловища.

Длительное пребывание в боевой стойке вызывает перегрузку свода стопы. Врачебное наблюдение показывает, что у фехтовальщиков старших разрядов, мало применявших средства физической подготовки, зачастую развивается плоскостопие.

Поэтому в урок с фехтовальной направленностью необходимо вводить корригирующие упражнения, воздействующие на развитие невооруженной руки и соответствующей части туловища, упражнения для борьбы с сутулостью, упражнения, укрепляющие свод стопы.

Средства физической подготовки входят во все обычные уроки фехтования, а также проводятся специальные занятия только по физической подготовке.

14—16 лет (средний возраст).

На этом этапе спортивной тренировки увеличивается значение и объем фехтовальной подготовки.

Возрастает количество специальных физических упражнений, с помощью которых специализированно совершенствуются двигательные качества.

Но общая физическая подготовка, несмотря на некоторое снижение в объеме, продолжает играть важную роль.

Подвижные игры в основном вытесняются спортивными. Особенно полезны баскетбол, футбол, гандбол.

Легкоатлетические упражнения продолжают занимать большое место в физической подготовке, помогая комплексному развитию физических качеств.

Остается большая группа упражнений, способствующих развитию гибкости и силы.

«Переплетение и применение специальных и общеразвивающих упражнений обязательно на каждом этапе круглогодичной тренировки, для того чтобы обеспечить непрерывную высокую активность человеческого организма» (Коробков А. В.).

17—19 лет (группа спортивного совершенствования).

Объем физической подготовки несколько снижается, возрастает роль специальных упражнений.

При учебно-тренировочной работе со спортсменами старших разрядов следует в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, характера и степени их физической подготовленности подбирать и применять средства общей и специальной подготовки.

Здесь особенно важно правильно выбрать и распределить по этапам средства общей и специальной физической подготовки, чтобы она, взаимодействуя с основными средствами тренировки, помогала их полному развитию.

Особенно важное значение приобретает общая физическая подготовка в соревновательный период, где она, являясь переключением от специализации, становится наилучшим средством активного отдыха.

Причем, выбирая то или иное средство активного отдыха, тренер должен учитывать, какое воздействие оно окажет на спортсмена.

Игры, проходящие на хорошем эмоциональном фоне, являются отличным переключением от основной деятельности, но требуют большой затраты нервной энергии, предъявляют к организму высокие требования.

Кросс в лесу, плавание, пешеходно-туристическая прогулка действуют успокаивающе.

Нужно помнить, что физические качества спортсмена, получившие высокий уровень развития после многолетней тренировки, поддаются дальнейшему развитию с большим трудом.

Вместе с ростом мастерства спортсменов необходимо изменять, совершенствовать средства и методы физической подготовки, искать наиболее эффективные пути для дальнейшего прогресса двигательных и физиологических функций спортсмена.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Специальные упражнения могут иметь различную направленность, оказывая влияние на развитие качеств и содействуя обучению и совершенствованию технических приемов.

Причем если упражнение, направленное на развитие качеств, по своей структуре имеет общее с техническим приемом, то одновременно совершенствуются и качество, и техника.

Надо учитывать, что от характера выполнения одного и того же упражнения зависит развитие тех или иных качеств.

Упражнения для развития быстроты

1. Семенящий бег (убыстряя частоту шагов и увеличивая амплитуду движения) с переходом в быстрый бег.

Обратить внимание на полное выпрямление опорной ноги в коленном суставе при ее опускании.

2. Движения руками, как при беге, стоя на месте. Движения выполняются с постепенным ускорением до быстрого темпа. Сериями по 8—10 сек.

3. Свободный бег и рывки по сигналу.

4. Эстафеты.

5. Быстрые подвижные игры.

6. Из положения низкого и высокого старта, из боевой стойки броски с перехватыванием различных предметов (перчатки, теннисного мяча).

Эти упражнения могут быть использованы как подводящие при изучении атаки броском.

7. Прыжки через планку (или фехтовальное оружие) на высоте 40—50 см толчком двух ног из исходного положения ноги вместе, стоя боком к планке. Две-три серии по 8—15 прыжков.

8. Прыжки со скакалкой в быстром темпе.

9. Передвижения в боевой стойке вперед, назад на скорость. Упражнение лучше проводить соревновательным методом между несколькими занимающимися. Во время выполнения упражнения следить за правильным сохранением боевой стойки.

Упражнения для развития силы

Быстрое, легкое передвижение фехтовальщика на дорожке, стремительные длинные атаки, моментальные глубокие уходы, внезапные и точные уколы и удары возможны лишь при высокоразвитом качестве силы.

Проявление силы у фехтовальщика неизменно связано с проявлением быстроты.

Поэтому при совершенствовании силовых качеств надо стараться проводить упражнения на быстротном фоне.

Для развития силы отдельных мышечных групп, а также для более широкого воздействия на организм занимающихся нужно так подбирать упражнения, чтобы они были направлены, во-первых, на развитие силы мышц, которые особенно активно принимают участие в основных движениях фехтовальщика, и, во-вторых, чтобы они по характеру нервно-мышечных усилий имели сходство с фехтовальными упражнениями.

10. Различные движения руками с отягощениями (гантели 1—2 кг, резиновые амортизаторы).

11. Лежа в упоре на руках, оттолкнуться от пола и, сделав хлопок перед грудью, принять исходное положение.

12. Корректирующие упражнения. Упереться о рейку гимнастической стенки рукой (левой для правши и наоборот). Отжимание одной рукой, немного помогая другой, которой упражняющийся держится за другую рейку на большей высоте.

13. Упражнения с набивными мячами.

14. Сидя на гимнастическом столе (партнер держит за голеностопные суставы), руки над головой, прогнуться медленно назад, затем быстро наклониться вперед.

15. Лежа поперек гимнастического коня (партнер держит сзади за ноги), опустить голову вниз, руки свободно висят, расслабиться. Быстрый рывок назад, руки в сто-

роны, прогнуться, затем медленно вернуться в исходное положение.

16. Лежа на спине. Быстро согнувшись, поднять туловище и ноги до положения угла, затем медленно вернуться в исходное положение.

17. Сидя на полу, согнувшись до положения угла, одновременно быстрые встречные махи руками и ногами.

18. Толкание и метание ядра, камней.

19. Для укрепления мышц кисти: сжатие небольшого резинового мяча, упражнения с гимнастическими булавами, различные вращения, сгибания и разгибания в лучезапястном суставе с гантелями.

В упоре о стену руками, туловище наклонно. Отталкиваться, разгибая лучезапястные суставы.

Перехватывать пальцами гимнастическую палку или рапиру, поднимая их вверх или опуская вниз.

20. Приседания: на полных стопах, на носках, с различным разворотом коленных суставов, с разным темпом — от медленного до быстрого, с выпрыгиванием, с отягощениями (гриф штанги, набивной мешок с песком, партнер, сидящий на плечах).

21. Стоя, стопы параллельны, быстро за счет разгибания в голеностопных суставах подняться на носки. 2—3 серии по 8—15 повторений.

22. Стоя одной ногой на полу, другая, согнутая, на скамейке высотой 40—50 см или стуле, тяжесть тела в основном на согнутой ноге. Разгибая согнутую ногу, сильно вытолкнуться вверх. В момент окончания толчка нога, стоявшая на полу, маховым движением подтягивается вверх. 1—2 серии на каждой ноге по 8—12 раз.

23. Приседание на одной ноге — «пистолет».

Очень важно своевременно включать в учебно-тренировочные занятия упражнения на расслабление. Эти упражнения применяются в подготовительной части урока между группами упражнений или отдельными упражнениями, требующими больших нервно-мышечных усилий. Обычно упражнения на расслабление сочетаются с дыхательными упражнениями.

Комплекс специальных упражнений для развития качеств силы, гибкости, прыгучести обычно проводится в конце тренировки. Между каждой серией этих упражнений следует включать упражнения на расслабление и легкую пробежку.

24. Семенящий бег со свободно опущенными руками.

25. Приподнявшись на носках, поднять руки вверх (вдох). Свободно опустить руки вниз; сделав небольшой наклон, расслабить плечи (глубокий выдох).

26. Лежа на лопатках, свободные маховые движения ногами.

27. Повороты туловищем вправо, влево с расслабленными движениями обеих рук.

28. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть.

Маневр фехтовальщика на поле боя все время связан с прыжковыми усилиями. Различные выпады, атаки броском, уход из выпада, скоростные шаги, скачки назад требуют от спортсмена умения производить работу большой мощности в очень короткое время. Мышцы должны обладать мгновенной сократимостью и быстрым переключением от работы одной мощности к другой.

По этому принципу подбирались упражнения для совершенствования прыгучести (прыжковой силы).

Прыжковые упражнения требуют хорошей концентрации внимания и волевых усилий, направленных на скоростной характер выполнения.

29. Прыжки на двух ногах. Отталкивание стопой, пружинисто. Колени почти не сгибать. 1—2 серии по 20—30 прыжков.

30. Прыжки с места в длину и в высоту.

31. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед — «многоскоки».

Упражнение выполняется быстро, короткими толчками вперед-вверх. Толчковая нога полностью разгибается.

32. Быстрое выпрыгивание из положения одна нога на опоре (высота 40—50 см), другая на полу. 1—2 серии на обе ноги, по 10—12 прыжков.

33. Прыжки в стороны с ноги на ногу. Выполнять в быстром темпе с небольшим продвижением вперед.

34. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития гибкости

Особенно важны для фехтовальщика хорошая подвижность суставов и эластичность мышц ног.

35. Стоя, взявшись руками за гимнастическую палку (шире плеч). Отвести руки назад, не выпуская палку, за-

тем вернуться в исходное положение. Постепенно сужать расстояние между руками.

36. Стоя лицом к гимнастической стенке, выполнять пружинистые наклоны, каждый раз берясь руками на одну рейку ниже предыдущей.

37. Стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнера. Делать пружинистые наклоны, надавливая на плечи друг другу. Ноги не сгибать.

38. Разнообразные пружинистые наклоны. Из положения стоя, сидя. Ноги в коленях не сгибать.

39. Наклоны назад, прогибаясь до касания руками пяток. Из положения стоя ноги шире плеч.

40. Вращение туловищем вправо и влево (руки свободно опущены, на поясе, за головой).

41. Пружинистые покачивания, приседания в полупагате. Руками опираться о пол с двух сторон. Выполнять мягко, без рывков.

42. Из положения в приседе на одной ноге, другая отставлена в сторону перемещения центра тяжести с одной ноги на другую, не поднимаясь вверх.

43. Свободные махи ногой вперед-вверх и назад, стоя боком у гимнастической стенки.

44. Свободные махи вправо-влево перед собой, стоя лицом к гимнастической стенке.

45. Из предыдущего исходного положения мах вправо или влево с быстрым подтягиванием к плечу бедра согнутой в колене маховой ноги.

Упражнения для развития ловкости

Качество ловкости тесно связано со всеми другими качествами и проявляется в большей или меньшей степени во всех упражнениях.

Объем этих упражнений очень велик, и тренер должен умело пользоваться ими на различных этапах спортивного совершенствования.

К фехтовальщику предъявляются повышенные требования в овладении качеством ловкости. Ему необходимо: легко, свободно, быстро передвигаться в боевой стойке на дорожке, сохраняя равновесие;

уметь вариативно изменять длину, скорость, ритм приемов и передвижения;

хорошо координировать работу вооруженной руки и ног, которые часто движутся с различными скоростями и в разных направлениях;

все действия на поле боя соразмерять в соответствии с дистанцией до противника и со скоростью своего движения или противника.

Эти умения лучше всего совершенствуются в специальной тренировке фехтовальщика. Но еще успешнее будет проходить подготовка юных спортсменов, если она базируется на упражнениях, всесторонне развивающих качество ловкости.

При использовании упражнений необходимо, чтобы они выполнялись в различных, неожиданно меняющихся условиях, требовали от занимающихся решительности и быстроты выполнения действий.

Разнообразные прыжки, метания, упражнения с набивными и теннисными мячами, упражнения со скакалкой, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики совершенствуют качество ловкости.

Упражнения для развития выносливости

Упражнения, перечисленные ниже, помогают выработать у спортсмена общую выносливость, являющуюся базой, на которой воспитывается и проявляется специальная выносливость.

Кросс попеременно с ходьбой (1000—2000 м).

Кросс в переменном темпе (600—1500 м).

Кросс лучше проводить в парке или лесу на пересеченной местности.

Подвижные игры и эстафеты, в которых необходимо много бегать.

Баскетбол, футбол, гандбол.

Пешеходные прогулки (8—12 км).

Ходьба на лыжах (5—15 км).

Упражнения, приведенные в других разделах, также влияют на повышение общей выносливости.

Специальные упражнения, способствующие освоению и совершенствованию технических приемов.

46. Ступни в положении боевой стойки, руки на поясе. Пружинистые приседания (колени должны быть развернуты, правая нога на полной ступне, левая — на носке).

47. Передвижение в положение боевой стойки как бы семенящим бегом. Выталкивание производить в основном за счет голеностопных суставов, стараясь не касаться пятками пола.

Упражнение выполнять попеременно, передвигаясь лицом или спиной вперед.

48. Передвижение в боевой стойке шагами вперед, назад. Сначала в медленном темпе, потом в среднем, а затем, начиная с медленного темпа, довести движение до максимально быстрого. Плечи не закрепощать, сохранять исходное расстояние между стопами.

49. Из положения стоя на выпаде выполнять пружинистые покачивания. Упражнение выполнять многократно, низко опуская таз.

50. Из положения стоя на выпаде имитировать уход с выпада и возвращение в исходное положение.

51. Из положения приседа стопы, как в боевой стойке, сделать выпад и после нескольких пружинистых покачиваний вернуться в исходное положение.

52. Из положения боевая стойка правая нога приподнята, сделать несколько быстрых скачков вперед. Следить за тем, чтобы туловище не отклонялось сильно назад, а толчковая нога максимально быстро подтягивалась вперед.

53. Из положения боевой стойки сделать максимальный выпад, в основном за счет усилий толчковой ноги.

54. Из положения боевой стойки, опираясь правой рукой о плечо партнера, сделать выпад, преодолевая сопротивление партнера.

55. Из положения низкого старта по сигналу прыжок наклонно вперед, выбросив правую руку. Приземление и быстрый бег 5—6 м.

56. Из положения боевой стойки в броске достать правой рукой подброшенный вверх теннисный мяч.

57. Из положения боевой стойки:

а) атака стрелой за счет быстрого попеременного толчкового усилия левой и правой ноги;

б) атака стрелой после медленного начального смещения центра тяжести вперед и быстрого сильного выталкивания правой ногой.

58. Из положения боевой стойки партнер, стоя сзади, держит за вытянутую руку. Сделать выпад, преодолевая сопротивление партнера.

59. Из предыдущего исходного положения, преодолевая сопротивление партнера, разогнуть сзади стоящую ногу, сместив центр тяжести на впереди стоящую; разгибая ее, сделать мощное толчковое усилие.

Партнер может оказывать сопротивление с разной степенью усилия, а также отпускать руку упражняющегося в разные фазы атаки броском.

60. Из положения боевой стойки выполнить бросок вперед через вращающуюся скакалку. Приземление на маты.

61. Из положения боевой стойки выполнить бросок вперед через рапиру, расположенную на высоте 30—40 см и отстоящую от выполняющего упражнение на 1—1,5 м. Приземление на маты.

Для определения уровня физической подготовленности необходимо проводить контрольные испытания по специальным нормативам, проверяющим: скоростную подготовку, скоростно-силовую (прыжковую) подготовку, силовую подготовку, гибкость, ловкость, выносливость.

Контрольные испытания лучше проводить в виде соревнований. Сроки соревнований следует установить следующие:

Сентябрь (начало подготовительного периода).

Январь (конец подготовительного периода).

Май (конец соревновательного периода).

Для проверки физической подготовки по различным разделам тренер должен подбирать нормативы, строго учитывая возрастные особенности занимающихся и этап учебно-тренировочного процесса.

Рекомендуются следующие контрольные нормативы:

1. Бег с низкого старта 15—30 м.

Передвижение в положении боевой стойки на скорость 10—15 м.

2. Подскок в высоту с места (высота подскока фиксируется с помощью лентопротяжного механизма конструкции В. М. Абалакова).

Прыжок с места в длину.

Тройной прыжок с места.

Пятерные прыжки на каждой ноге с места.

3. Приседания на одной ноге, другая вытянута вперед — «пистолет».

Отжимание от пола.

Подтягивание на руках на перекладине.

4. Опускание в положение шпагата. Определяется низшая точка положения таза над полом с помощью линейки.

Наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке, не сгибая коленей (шкала оценок следующая: недоход до скамейки в — см, опускание ниже скамейки + см).

Исходное положение: сед на одной ноге, другая вытянута в сторону.

Перемещение с одной ноги на другую с низким положением таза.

5. Контрольные нормативы на ловкость тренер подбирает самостоятельно в зависимости от местных условий.

В эти испытания могут входить различные сочетания бега, прыжков, элементов акробатики, упражнения с мячами и т. д.

6. Кроссовый бег 800—2000 м.

Ходьба на лыжах 3—15 км.

Прыжки со скакалкой на время.

Прыжки в положении боевой стойки с ноги на ногу на время.

В заключение кратко перечисляем основные принципы, предъявляемые к физической подготовке.

В первые годы занятий повышение тренировочных нагрузок должно идти за счет увеличения объема упражнений. Повышение интенсивности в этот период должно быть строго ограничено.

В дальнейших этапах спортивного совершенствования повышается интенсивность тренировочной работы.

Причем тренер должен учитывать, что работа, проведенная с высокой интенсивностью или объемом, может истощить нервную систему, особенно при использовании однообразных средств тренировки.

Чем разнообразнее и точнее упражнения, чем продуманнее планирование учебно-тренировочного процесса в недельном, месячном и годовом циклах, тем быстрее и прочнее проходит спортивное совершенствование.

ОБУЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫМ ПОЛОЖЕНИЯМ И ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ФЕХТОВАЛЬЩИКА

Одно из основных условий достижения успеха в бою — умение перемещаться на дорожке легко, свободно, быстро, вариативно, соблюдая правильную форму движений.

Правильный рисунок приемов передвижения, экономное, рациональное распределение усилий в процессе их выполнения — первое требование к хорошему фехтовальщику.

Нужно уметь менять амплитуду и ритм передвижений. Короткие передвижения сменяют длинные. Медленные, неторопливые движения переходят в мощные ускорения. Моментально гасится скорость быстрого сближения, и спортсмен переключается на плавное «вкрадывание».

Умение навязать свой, непривычный для противника темп приносит успех в бою.

Современные соревнования — это своеобразные фехтовальные марафоны с огромной нагрузкой. Владение рациональной техникой передвижения помогает спортсменам сохранить энергию для финальных боев.

При всем многообразии приемов техники передвижения и широких возможностях их использования первоначальное обучение и совершенствование должны основываться на школьной, типовой технике.

Для наиболее успешного обучения технике передвижения целесообразно начинать его через 1—1,5 месяца после окончания набора подготовительной группы.

За это время необходимо укрепить ребят, подготовить их к своеобразным требованиям, необходимым для успешного усвоения приемов передвижения.

В этот период применяется большой комплекс специальных подводящих упражнений, которые по своей структуре выполнения имеют общие черты с техникой передвижения (см. упражнения 49, 45, 42, 41, 19, 6, 15).

Практика показывает, что ребята, прошедшие такую 1—1,5-месячную подготовку, гораздо быстрее усваивают технику передвижения. Обучение основным приемам и совершенствование их техники передвижения желательно один месяц проводить без оружия.

Это позволяет полностью сконцентрировать внимание занимающихся на технике и координации передвижения.

Только после прочного усвоения приемов передвижения, выработки достаточно устойчивых двигательных навыков, достижения определенной степени автоматизации действий нужно переходить к обучению технике владения оружием.

Прежде чем перейти к изучению основных приемов передвижения, необходимо познакомить занимающихся с предварительными положениями: «смирно», «вольно», «исходным положением», «приветствием» (салютом).

Обучение этим приемам не представляет трудностей. Ребята усваивают их быстро. Нужно только следить за подтянутостью, хорошей, красивой осанкой, четкостью выполнения отдельных положений.

Перечисленные выше предварительные положения применяются при построениях на занятиях, парадах, при выходе на поле боя, при работе в парах, при начале и окончании индивидуального урока.

Стойка «смирно» аналогична строевой стойке (рис. 3). Положение «вольно» также соответствует строевому положению. Не сходя с места, фехтовальщик немного сгибает в колене правую ногу.

В исходном положении (рис. 4) стопы сомкнуты под прямым углом, так, что правая направлена носком в сто-

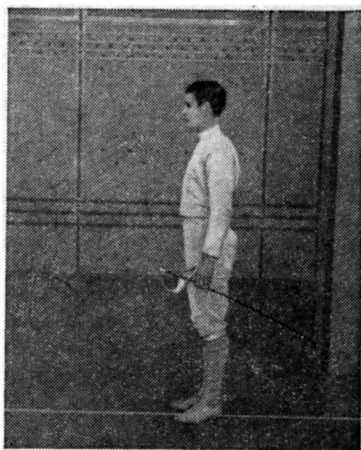


Рис. 3. Стойка «Смирно»

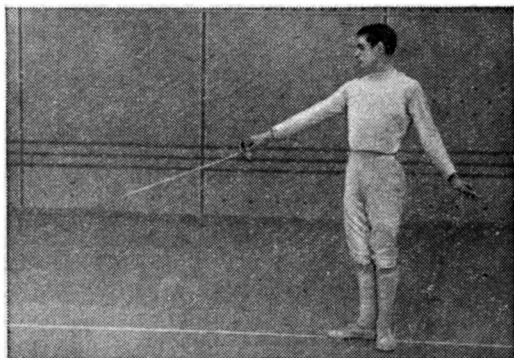


Рис. 4. Исходное положение

рону партнера и приставлена пяткой к пятке левой стопы. Ноги выпрямлены, голова повернута в сторону партнера, туловище полупрофильно, руки прямые вытянуты — правая вперед-вниз, левая назад-вниз (ладонями влево-вверх).

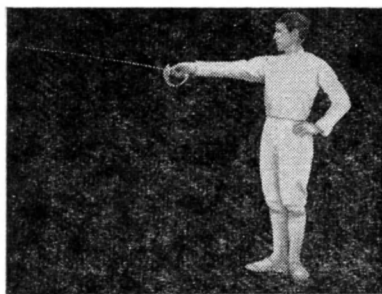
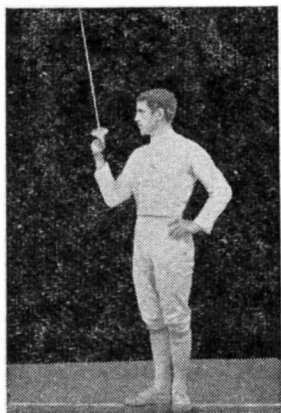


Рис. 5. Приветствие (салют).

Исходное положение перед боем или индивидуальным уроком принимается учеником самостоятельно по команде «В» исходное положение становись!».

Приветствие (рис. 5) применяется перед боем, индивидуальным уроком. Перед учебным боем и индивидуальным уроком приветствие отдается только партнеру или

тренеру. Перед соревновательным боем приветствие отдается сначала старшему судье, затем зрителям, остальным судьям и партнеру.

БОЕВАЯ СТОЙКА

От правильного положения фехтовальщика в боевой стойке зависит наиболее рациональное выполнение атакующих и оборонительных действий.

При обучении боевой стойке необходимо добиться от учеников точного соблюдения следующих положений:

стопы развернуты под прямым углом и расставлены примерно на ширину 1,25—1,5 стопы (это зависит от роста обучаемого), причем носок правой ноги направлен вперед, левой — влево;

стопы расположены на боевой линии, которая проходит через пятку левой ноги и вдоль правой стопы;

ноги полусогнуты, колени развернуты и находятся над одноименными стопами;

туловище почти вертикально, чуть наклонно и направлено правым боком к противнику, левое плечо несколько выходит из боевой плоскости * вперед;

голова в вертикальном положении обращена к противнику;

правая рука вытянута вперед, полусогнута, левая отведена назад-вверх или опирается на пояс;

правая нога, пятка левой ноги, правая сторона туловища, голова, вооруженная рука должны лежать в боевой плоскости (у саблиста кисть вооруженной руки выходит вправо от боевой плоскости);

тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги.

Боевая стойка рапириста более широкая, левая рука и плечо выходят из боевой плоскости. Рука отведена назад-вверх-влево, слегка округлена, свободна.

У саблиста более высокая стойка, левое плечо значительно выходит вперед из боевой плоскости, туловище развернуто несколько грудью вперед на противника. Левая рука, согнутая в локте, свободно опирается на пояс.

* Боевая плоскость — плоскость, перпендикулярная полю боя, нижним основанием которой является боевая линия.

Обучению боевой стойке должны предшествовать специальные подводящие упражнения, способствующие наиболее быстрому и прочному усвоению материала.

Из исходного положения ученики выставляют правую ногу на расстояние 1,5—2 стопы, причем надо проследить, чтобы тяжесть тела равномерно распределялась на обе ноги.

Это положение соответствует положению «вольно» на занятиях.

Затем ученики должны сделать несколько полуприседаний, сохраняя исходное положение туловища и головы, следя за тем, чтобы колени были развернуты строго в стороны.

После этого ученики должны самостоятельно принять положение боевой стойки, следя за правильностью расположения ног и туловища. Руки опираются свободно на пояс.

Из этого положения надо сделать несколько прыжков вверх толчком двух ног с приземлением в боевую стойку. Нужно, чтобы ученики почувствовали устойчивость положения боевой стойки.

После усвоения положения ног и туловища в боевой стойке обучают правильному расположению рук.

Рапиристам сначала показывают положение правой руки, а затем левой.

Ученик принимает положение боевой стойки, руки на пояс. Затем вытягивает правую руку вперед до уровня плеча, так, чтобы она находилась в боевой плоскости. Сразу надо обратить внимание на то, чтобы мышцы плеча не были перенапряжены.

Затем ученик, сгибая руку в локтевом суставе, опускает предплечье вниз до горизонтальной линии, так, чтобы локоть находился против правого бока и отстоял от него на длину кисти.

Левая рука поднимается вверх, свободно сгибается в локте и отводится назад-влево.

Очень важно добиваться с начала освоения боевой стойки правильного положения головы. Нужно помнить, что большинство ошибок непосредственно связано с неверным держанием головы.

Различные наклоны головы влияют на шейнотонические рефлексы, которые участвуют в распределении мышечного тонуса в той или иной части тела.

Основные типовые ошибки, встречающиеся при обучении боевой стойке:

- а) неправильное положение стоп в боевой линии;
- б) смещение носка правой стопы внутрь от боевой линии, а левой — назад, до положения тупого угла;
- в) заваливание коленей внутрь;
- г) различные наклоны головы;
- д) отклонение туловища назад, вправо, влево, излишний наклон вперед;
- е) излишнее отведение левой руки назад до боевой плоскости, что приводит к перезакрепощению в плечевом суставе;
- ж) чрезмерный прогиб в пояснице, ведущий к заваливанию плеч назад.

Для совершенствования боевой стойки рекомендуются следующие упражнения (см. упражнения 20, 46).

ПРИЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Шаг вперед (рис. 6, а) осуществляется за счет легкого толчка левой ноги, выставления правой примерно на длину стопы и подставления левой ноги.

Перед выносом вперед правая нога немного разгибается в голеностопном суставе, пятка отрывается от пола, и маховым движением нога выносится вперед, приземляясь через пятку перекатом на всю ступню. Ступня проносится над полом настильно.

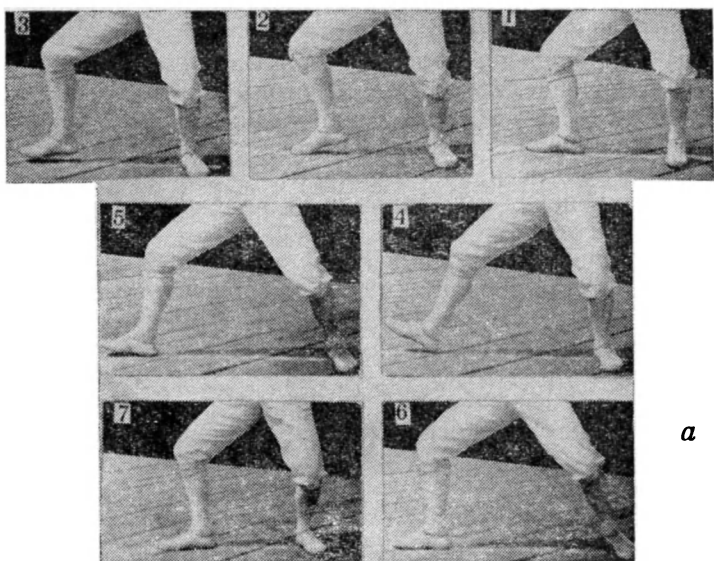
Как только пятка правой ноги приземлится, левая нога активно подтягивается вперед, ставится с носка на всю стопу с акцентом на внешний свод.

Шаг назад (рис. 6, б) осуществляется за счет легкого толчка впереди стоящей ноги, отставления сзади стоящей назад примерно на длину ступни и приставления впереди стоящей в положение боевой стойки.

Толчковое усилие правой ноги осуществляется за счет неполного разгибания голеностопного и коленного суставов.

Сзади стоящая стопа приземляется на поле боя на основание пальцев, затем на всю стопу с акцентом на внешний свод.

Впереди стоящая нога подтягивается и перекатом через пятку опускается на всю стопу.



a

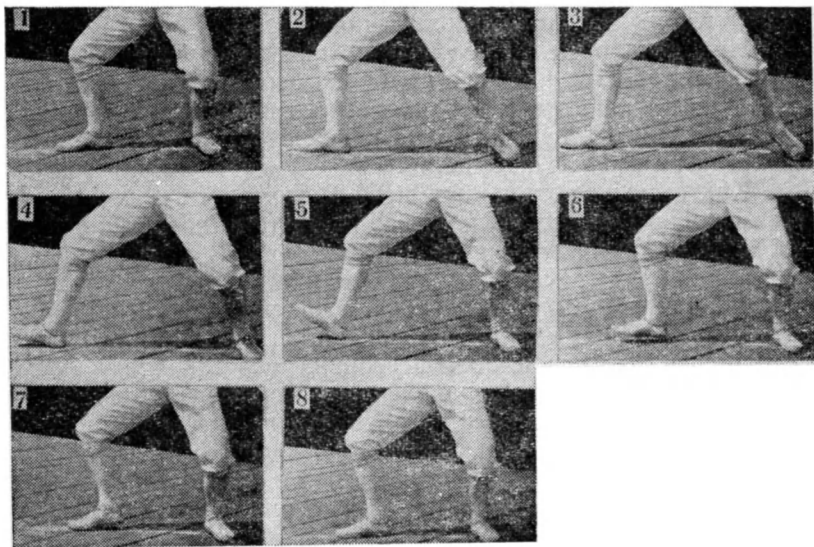


Рис. 6. *a* — шаг вперед, *б* — шаг назад.

Обучение шагам вперед и назад надо начинать одновременно.

Пока ученики не разучат правильную схему движения, не следует обращать их внимание на то, что при выполнении шагов надо делать легкий толчок той или другой ногой, так как это приводит к ненужным прыжкам и большим колебаниям туловища.

Выполнение шагов при обучении проходит после самостоятельного опробирования под команды «Шаг вперед», «Шаг назад!».

Ученики обычно допускают много ошибок при первоначальном выполнении шагов, часто нарушается боевая стойка.

Важно исправить основные ошибки, а в дальнейшем постепенно добиваться безупречного выполнения приемов передвижения.

Для лучшего усвоения учебного материала необходимо пользоваться специальными упражнениями (см. упражнения 33, 47, 52, 9).

В первую очередь исправляются следующие ошибки:

- пассивное подтягивание левой ноги при шаге вперед и правой при шаге назад;
- несоблюдение одинакового расстояния между стопами при передвижении;
- раскачивание туловища вперед-назад;
- несоблюдение одинаковой высоты боевой стойки при передвижении, выпрямление ног.

Ученики часто, чтобы проследить за работой ног, опускают голову влево-вниз и тем самым искажают боевую стойку.

Необходимо приучать их к тому, чтобы, правильно держа голову и не глядя под ноги, они ощущали правильность боевой стойки и передвижений.

Для этого очень полезно использовать зеркала, передвигаясь по отношению к ним под разными углами.

После 3—4 уроков, когда ученики в общих чертах усвоят пройденные приемы передвижения, переходят к занятиям в парах, где один из партнеров играет роль тренера.

Он подает команды («К бою готовьсь!», «Шаг вперед!», «Шаг назад!») и исправляет замеченные им ошибки. Потом ученики меняются ролями.

Тогда же можно дать упражнение на сохранение дистанции при движении в парах, где один из партнёров является ведущим.

При изучении техники передвижения встречаются следующие ошибки:

- отсутствие толчка: вялая постановка сзади или впереди стоящей ноги;

- подпрыгивание;

- нарушение боевой стойки, особенно заваливание правого колена внутрь и выход правого плеча и руки наружу от боевой плоскости;

- излишнее смещение центра тяжести к одной из ног.

Для общего ознакомления надо показать ученикам технику выполнения **скрестного шага** вперед, назад.

Скрестный шаг вперед выполняется выставлением левой ноги вперед перед правой, скрестно от нее, и выносом правой ноги вперед с постановкой ее на пол до положения боевой стойки.

Скрестный шаг назад выполняется в обратной последовательности. Правая нога проносится назад и ставится скрестно от левой, а левая нога отставляется назад до положения боевой стойки.

Для быстрого разрыва дистанции при неожиданной атаке противника применяется скачок назад.

В большинстве случаев скачок назад выполняется по форме, соответствующей простому прыжку-шагу назад.

Правая нога, разгибаясь, выполняет сильное толчковое усилие в направлении назад-вверх. В этот момент левая нога маховым движением активно выносится назад. Следует фаза полета настильно над полом, приземление на левую ногу и приставление правой ноги до положения боевой стойки.

Чаще всего встречаются следующие ошибки:

- излишне высокое выталкивание;

- отклонение туловища назад;

- при приземлении центр тяжести смещается на сзади стоящую ногу.

Изучение в подготовительных группах скрестного скачка назад и вперед надо признать нецелесообразным, так как эти движения приводят к наклонам туловища,

подпрыгиванию, что мешает лучшему освоению других приемов передвижения.

Выпад — это сложное движение, имеющее различные варианты выполнения.

На первом году обучения необходимо добиться правильного школьного выполнения выпада средней длины и ухода из него.

Выполнение выпада можно разделить на следующие фазы (рис. 7, 8).

1. Начало разгибания в коленном суставе и отведение в тазобедренном толчковой ноги (кадры 2, 3).

2. Активный перекат ступни маховой ноги, смещение центра тяжести тела параллельно полю боя вперед (кадры 1, 2).

3. Нарастивание скорости разгибания толчковой ноги и начало махового усилия впереди стоящей. В этот момент начинается отмахка левой рукой и вынос вперед правой руки (кадры 4, 5).

4. Финальное усилие: совпадение конца толчка и махового усилия впереди стоящей ноги.

Вооруженная рука полностью выпрямляется; рука, производящая отмахку, доходит до горизонтали.

Туловище в момент завершения толчка немного подается вперед вслед вооруженной руке (кадр 6).

5. Постановка маховой ноги перекастом через ступню на поле боя, опускание таза вниз, растягивание тазобедренных мышц и мышц бедра (кадры 7, 8).

В период, предшествующий обучению выпада, а также во время обучения и совершенствования большую пользу приносит применение специальных упражнений (32, 41, 42, 45, 49, 50, 51, 53, 58).

После показа тренера ученики несколько раз самостоятельно делают выпад, оставаясь в его конечном положении.

Необходимо поправить каждого ученика в отдельности, обращая в основном внимание на правильность конечного положения: толчковая нога полностью выпрямлена, стопа прижата к полу. Впереди стоящая стопа лежит на боевой линии. Голень перпендикулярна к полю боя. Голова вертикальна, направлена лицом к противнику. Рука, производящая отмахку, выпрямлена, развернута ладонью вверх, параллельно сзади стоящей ноге.

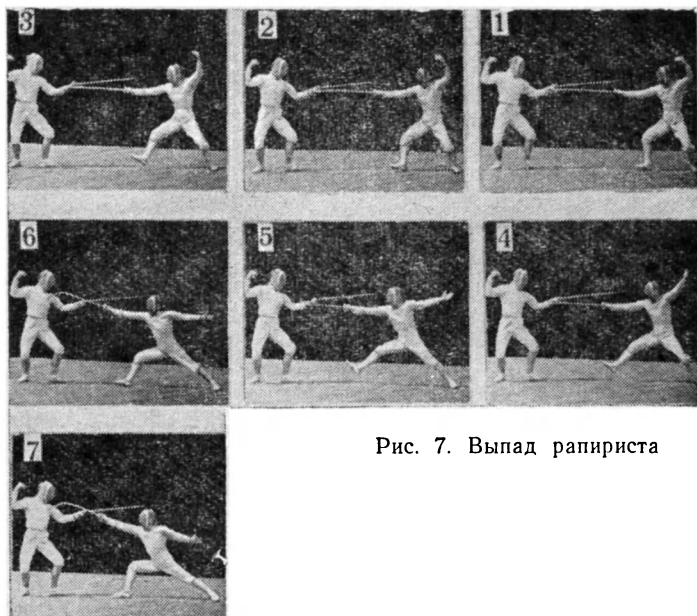


Рис. 7. Выпад рапириста

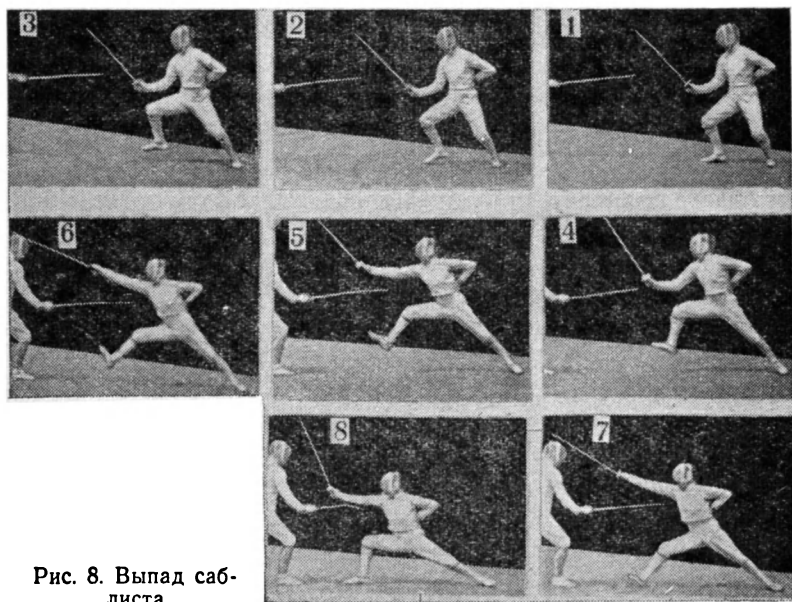


Рис. 8. Выпад саб-
листа

Правая рука выпрямлена, направлена вперед, туловище немного наклонено.

Основные ошибки в конечном положении выпада:

- согнутая в колене толчковая нога;
- отрыв ступни толчковой ноги от дорожки с постановкой ее на внутреннюю поверхность стопы;
- постановка маховой ноги не по боевой линии;
- смещение носка правой ноги внутрь от боевой линии, заваливание этой ноги внутрь;
- различные наклоны головы вправо, влево, назад, вперед и вследствие этого различные развороты, отклонения от правильного положения туловища;
- положение ладонью вниз руки, делающей отмашку.

В конечном положении выпада к саблисту предъявляются почти все перечисленные требования, только его выпад несколько выше, так что бедро маховой ноги параллельно боевой линии, левая рука остается на поясе, туловище более вертикально.

В дальнейшем при совершенствовании выпада у саблистов часто замечается попытка делать отмашку левой рукой назад-вверх до горизонтали. Это естественное движение при выполнении боевого выпада, и исправлять его нет необходимости.

После того как у учеников будет создано правильное представление о конечном положении выпада, нужно постепенно совершенствовать динамику выполнения.

При первоначальном выполнении выпада в большинстве случаев наблюдаются одни и те же типовые ошибки.

Пассивное выполнение выпада.

Слабое выталкивание толчковой ногой, выставление маховой ноги вперед без махового усилия.

Смещение центра тяжести тела ближе к маховой ноге, сгибание ее до положения острого угла и вследствие этого затрудненный уход с выпада. Получается как бы падающий выпад из боевой стойки вперед-вниз на маховую ногу.

В этом случае нужно требовать от учеников активно разгибать коленный сустав сзади стоящей ноги, создавая сильное толчковое усилие. Целесообразно использовать следующие специальные упражнения (22, 23, 32, 33, 51, 52, 54).

Добиваясь при выполнении выпада хорошего выталкивания, необходимо проследить, чтобы оно имело правильное направление.

Излишне высокий толчок вверх приводит к неправильной траектории центра тяжести тела вверх с падением вниз, что приведет к неточности в уколах и ударах.

Нужно следить, чтобы до момента нанесения укола, удара (общее финальное усилие) общий центр тяжести тела передвигался горизонтально полю боя (см. рис. 7, 8, кадр 4).

Отклонение туловища назад при выполнении выпада часто является следствием слабости мышц туловища и наклона головы назад (поднятие подбородка) и ведет к неточности укола и замаху при рубках.

Иногда наблюдается пассивная отмашка левой руки и несовпадение ее с финальным толчковым усилием. Эту ошибку нужно исправлять при первоначальном обучении.

Для улучшения работы маховой ноги, для развития более мощного махового усилия нужно использовать специальные упражнения (44, 45).

Уход с выпада назад является естественным продолжением окончания выпада. От правильности конечной фазы выполнения выпада зависит экономный быстрый уход из него.

В конечном положении (рис. 9) выпада мышцы тазобедренного сустава и бедер растянуты (кадры 1, 2).

Рессорное действие растянутых мышц создает выталкивающие усилия кверху.

Правая нога, разгибаясь в коленном и голеностопном суставах, отталкивается назад-вверх и в это же время происходит активное сгибание в коленном суставе и в тазобедренном сзади стоящей (кадры 3—5). Правая нога ставится на дорожку перекатом с основания пальцев на всю ступню, левая сгибается, и боец принимает положение боевой стойки.

На первых занятиях по изучению выпада, где приходится фиксировать конечное положение выпада, уход из него будет затруднен.

Для облегчения возвращения в боевую стойку после фиксации надо сделать несколько пружинистых покачиваний, используя рессорное действие кача. Специальные упражнения (50, 51, 53, 42) помогают освоить правильный уход с выпада.

В дальнейшем совершенствовании приемов передвижения целесообразно уходить в боевую стойку делать сразу после выпада, используя инерцию кача. Но для проверки конечного положения нужно выпад и уход выполнять отдельно.

При выполнении ухода с выпада чаще всего встречаются следующие ошибки:

- отклонение туловища назад;
- отсутствие рессорного действия растянутых мышц;
- вялое отталкивание впереди стоящей ногой и постановка ее в слишком широкую стойку;
- неактивное сгибание в коленном суставе и в тазобедренном впереди стоящей ноги.

Уход с выпада вперед обычно изучается после прочного освоения основных приемов передвижения.

Выполняется он активным подтягиванием сзади стоящей ноги, совпадающим с рессорным моментом; сгибанием ее в коленном суставе и быстрой постановкой стопы на дорожку, касаясь ее сперва основанием пальцев.

Для совершенствования описанных выше приемов передвижения используются следующие методические приемы:

Передвижение в строю по команде тренера (причем хорошо, когда тренер, командуя, сам выполняет приемы передвижения в обратном порядке. Например: «Шаг вперед!», а сам делает шаг назад).

Проверка выполнения приемов каждым учеником перед строем с разбором его ошибок,

Выполнение различных, заранее обусловленных комплексов упражнений по сигналу. Например: «Шаг назад!», «Шаг вперед — коли!», «Закройсь!», «Шаг назад!»

Ученики самостоятельно в шеренге лицом к тренеру передвигаются, используя для этого только шаги вперед, назад. По сигналу тренера они должны выполнить определенный прием: шаг вперед — выпад или скачок назад — выпад и т. д.

Полезно подавать различные зрительные сигналы: поднятие руки, присед и т. д. Это упражнение можно усложнять тем, что на разные сигналы ученики должны выполнять разные приемы.

Сохранение дистанции. В парах лицом друг к другу ученики держат заданную тренером дистанцию, причем один из них является ведущим.

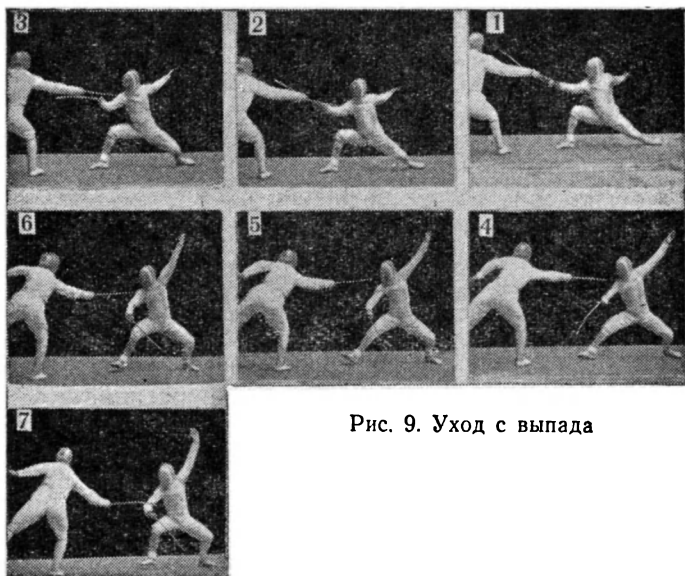


Рис. 9. Уход с выпада

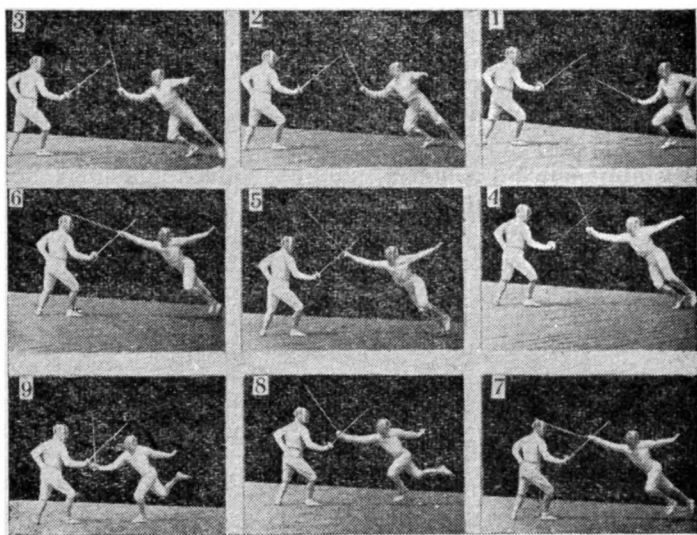


Рис. 10. Атака броском

Ученики в парах работают самостоятельно. Попеременно каждый из них выступает в роли тренера, подавая команды и поправляя своего партнера.

Проверочные контрольные испытания по технике передвижения с выставлением оценок.

Атака броском. Обучение атаке броском начинают после хорошего усвоения остальных приемов передвижения, создания твердого динамического стереотипа движения выпада и шага вперед выпада.

Поэтому целесообразнее начинать изучение атаки броском саблισταми на втором году обучения, а рапиристами в конце второго года.

Предшествующий период обучению атаки броском дает возможность, широко используя подготовительные упражнения, которые по своей структуре и нервно-мышечным ощущениям сходны с броском, быстро и прочно освоить новый прием (см. упражнения 6, 33, 56, 61).

Для атаки броском характерны следующие фазы (рис. 10):

1. Левая нога разгибанием в коленном суставе, а правая приводящим усилием смещают фехтовальщика вперед, центр тяжести тела перемещается к стопе правой ноги, которая производит активный перекал с пятки на носок, помогая движению вперед (кадры 1, 2).

2. Левая нога выпрямляется и заканчивает толчок за счет финального усилия в голеностопном суставе (кадр 3).

3. Фехтовальщик смещается вперед, проекция центра тяжести выходит за пределы правой стопы. Наступает оптимальная фаза для начала выталкивания правой ногой, так как боец приобрел достаточную скорость в движении вперед и наклон (кадр 4).

4. Правая нога начинает выталкивание, а левая после окончания толчка, сгибаясь в коленном суставе, подтягивается. Туловище наклонено вперед, вооруженная рука разгибается в локтевом суставе, выносится вперед, левая рука начинает отмахку по дуге вверх-назад (кадр 5).

5. Общее финальное усилие. Активно разгибаясь в коленном и сгибаясь в голеностопном суставе, правая нога заканчивает толчок. Левая, сгибаясь в коленном суставе, маховым усилием активно скрестно выносится бедром вперед (кадр 6). Фаза полета, в начале которой вооруженная рука, полностью разогнувшись, последним

усилием большого пальца наносит рубочный удар (кадры 6, 7). Левая рука заканчивает отмахку, выпрямляясь, доходит до горизонтали.

6. Окончание фазы полета. Левая нога приземляется на поле боя, а правая выносится вперед. Несколько стопорящих шагов. Принимается положение боевой стойки (кадр 8).

При обучении атаке броском используются методические приемы, на которых мы останавливались выше.

Кроме подводящих упражнений в обучении и совершенствовании могут оказать большую помощь следующие специальные упражнения (6, 55, 56, 57, 59, 60, 61).

Вот основные ошибки, встречающиеся у большинства учеников при выполнении броска:

- не использован толчок правой ногой;
- преждевременно распрямлена правая нога в момент толчка левой и вследствие этого неправильная траектория движения центра тяжести тела — сначала взлет вверх, затем резкое снижение вниз с маленьким продвижением вперед;
- несвоевременный, ранний или запоздалый, вынос руки на рубку, не совпадающий с концом общего финального усилия;
- пассивная работа правой ноги, не помогающей выведению центра тяжести тела вперед, а выполняющей просто роль подставки;
- вялое отталкивание левой ногой;
- перестановка правой ноги в первой фазе броска к левой и выталкивание в основном за счет правой ноги.



Все описанные приемы передвижения применяются мастерами различных видов оружия. При этом есть определенные различия — как в объеме их использования, так и в технике выполнения.

Рапирист «сидит» в более классической боевой стойке. Основным средством нападения у него является выпад и различное его сочетание с шагами вперед, назад. При чем техника выполнения выпада рапириста наиболее вариативна.

В зависимости от момента включения и мощности общего финального усилия, развивающего наивысшую скорость сближения, меняются характер выполнения и длина выпада.

Типовой выпад рапириста более длинный и глубокий, чем у представителей других видов оружия.

Выпад саблиста более высокий, чем рапириста, туловище при этом более вертикально.

Индивидуальные особенности бойцов, обусловленные различными анатомическим строением и тактической манерой боя, часто накладывают свой отпечаток на стиль передвижения.

Ниже мы предлагаем различные приемы передвижения, выполняемые одними из лучших фехтовальщиков последних лет. Все моменты, запечатленные на кинограммах и фотографиях, сняты в боях на крупных соревнованиях.

У саблиста боевая стойка может меняться в течение боя в зависимости от дистанции и боевой ситуации. Дистанция дальняя, стойка выше. Переходя в защиту от атакующего противника, боец принимает более низкую стойку.

При сближении с противником центр тяжести тела перемещается ближе к правой ноге, а при движении назад центр тяжести смещается ближе к левой ноге.

Поэтому один и тот же боец, снятый в различные моменты боя, может иметь определенные отклонения от типовых норм.

Такие отклонения, оправданные боевым замыслом или сложившейся тактической ситуацией, не следует считать ошибками.

Боевая стойка саблиста имеет два варианта, причем с ними связана и сама манера выполнения различных приемов передвижения.

Первый вариант ближе к типовому (рис. 11). Маневр саблистов здесь более строг, академичен. В атаках используется много выпадов с различными элементами предварительного сближения. Атаки броском выполняются без большой фазы полета, с нанесением ударов в самом начале ее (см. рис. 20, кадр 5).

Второй вариант отличается большой подвижностью и остротой. Маневр быстрый, сближения чередуются с моментальными уходами.

Прыжко-шаги, скачки назад, вперед и атака броском выполняются из разных положений: как продолжение сближения, контратака, ответная атака.

Все это наложило отпечаток на боевую стойку (рис. 12). Туловище сильно развернуто левым плечом по отношению к противнику, сзади стоящая нога опирается о поле боя передней частью стопы, ее колено несколько завалено внутрь.

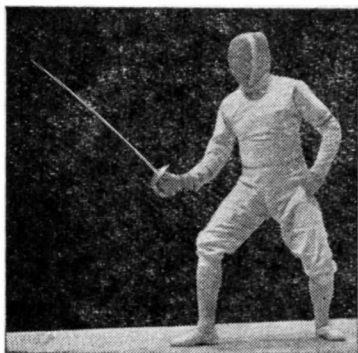


Рис. 11. Боевая стойка П. Ковача

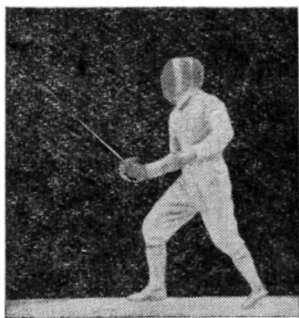


Рис. 12. Боевая стойка Е. Павловского

У рапиристов боевая стойка мало чем отличается от школьной (рис. 13). Изменения ее связаны и обусловлены различными тактическими ситуациями: наклоны туловища в ближнем бою, подставки с вольтами; отклонение назад от короткой атаки противника.

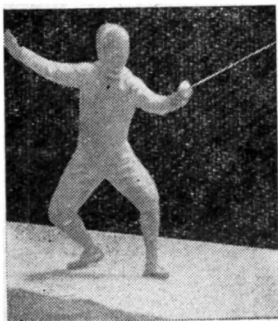
Различные варианты выполнения выпада определяются решением боевой задачи в определенной тактической ситуации.

В зависимости от момента включения и мощности общего финального усилия, развивающего наивысшую скорость сближения, меняется характер выполнения и длина выпада (рис. 14).

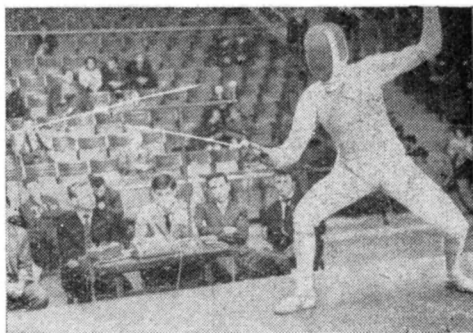
Выпад-контратака на сближение противника, выполняемый из отступления или с места, скоростной, с очень быстрым выпрямлением вооруженной руки, обгоняющей все остальные фазы движения.

Толчок средней мощности сзади стоящей ногой обычно затруднен инерцией движения назад. Для его убыст-

рения мах впереди стоящей ногой начинается сразу активным разгибанием в коленном суставе и выносом голени вперед, а это помогает более быстрому выдвижению центра тяжести тела вперед и создает оптимальные условия для быстрого толчка.



а



б

Рис. 13. Боевая стойка Д'Орноля (*а*), Р. Лозерта (*б*)

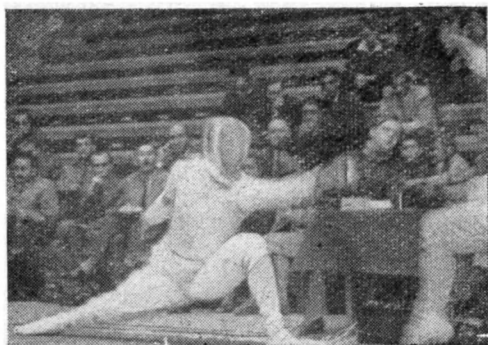


Рис. 14. Выпад Д'Ориоля

Скоростной выпад-атака выполняется после маневрирования, в результате которого подбирается дистанция ближе дальней (рис. 15).

На первых четырех кадрах хорошо видна работа левой ноги. Толчковое усилие правой и маховое левой к

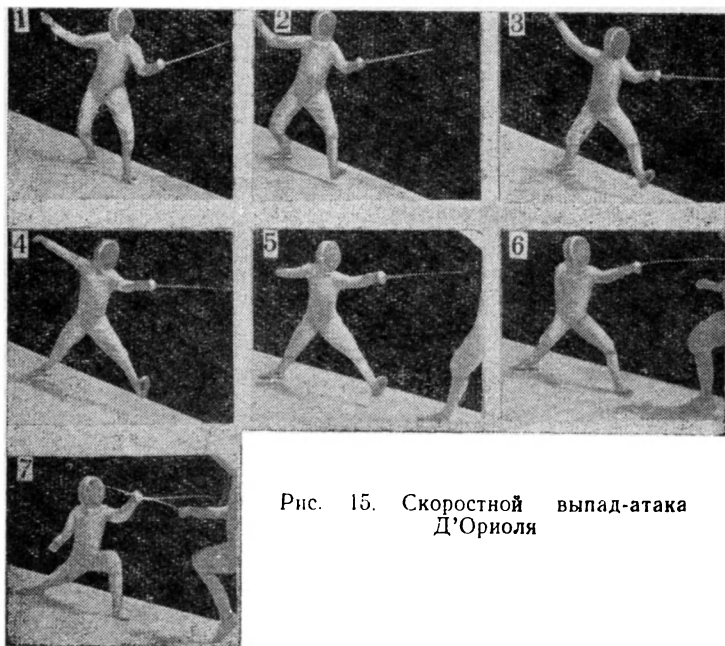


Рис. 15. Скоростной выпад-атака
Д'Ориоля

кадру 4 полностью завершается. Причем финалом в толчке является дополнительный толчок, возникающий при разгибании голеностопного сустава. Маховая нога выпрямляется полностью. До момента нанесения укола (кадры 4, 5) центр тяжести тела строго горизонтален полю боя, а затем снижается, когда фехтовальщик принимает конечное положение выпада (кадры 6, 7).

В этом положении (кадр 7) толчковая нога полностью выпрямлена, стопа прижата к полу. Голень маховой ноги, выполнив стопорящее действие (кадры 6, 7), заняла по отношению к боевой линии положение тупого угла.

Вооруженная рука, начав разгибание (кадр 2), с ускорением заканчивает его (кадры 4, 5).

Отмашка правой руки к моменту укола (кадр 5) доходит до горизонтальной линии.

Кадр 5 фиксирует общее финальное усилие. Фехтовальщик движется настильно над полом, линия рук и плеч параллельна боевой линии.

На кадрах 6, 7 продолжается активная отмашка пра-

вой руки назад-вниз, помогающая сохранить правильное положение туловища.

Такой вариант прыжка-выпада может выполняться после предварительного сближения, после отступления на запоздалый уход противника.

В современном бою часто стали применять выпад, выполняемый с такой мощностью, что можно преодолеть дальнюю дистанцию. В зависимости от тактического замысла выполнение этого выпада имеет два варианта.

Первый вариант — это преднамеренное действие для поражения противника заранее обусловленным приемом.

Такая атака похожа на описанный выше прыжок-выпад. Разница в более мощном финальном усилии, обеспечивающем большую дальность полета. Работа вооруженной руки схожа с описанной выше.

Поражение противника происходит не в начале, а в конце фазы полета (скоростной выпад).

Второй вариант обусловлен мягким, вкрадывающимся началом и мощным скоростным финалом.

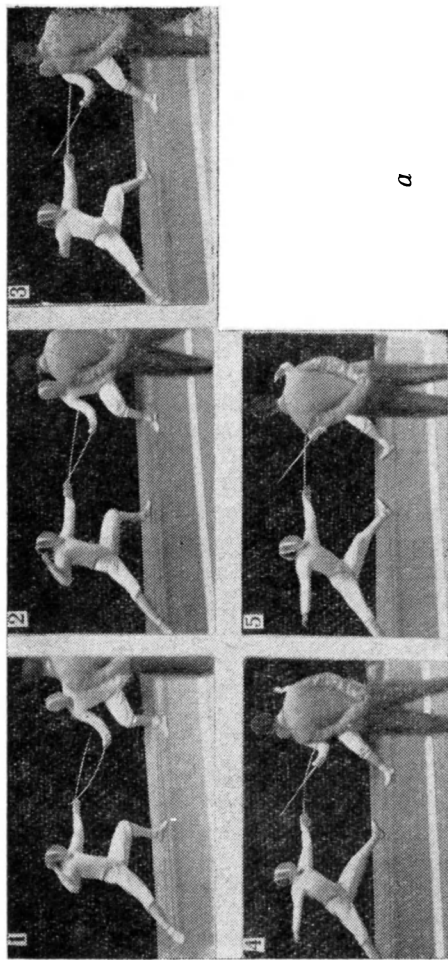
Отличается выполнение этого выпада от предыдущего варианта медленной, плавной начальной фазой, которая дает возможность: во-первых, войти в дистанцию, необходимую для поражения противника; во-вторых, при преждевременной защитной реакции, используя финальное ускорение, поразить в открывающееся место; в-третьих, увидеть и отразить возможную контратаку.

Выполнение фазы вкрадывания (рис. 16) вызывает необходимость продлить момент неустойчивого равновесия, то есть продвижения фехтовальщика вперед, имеющего опору на ступню сзади стоящей ноги.

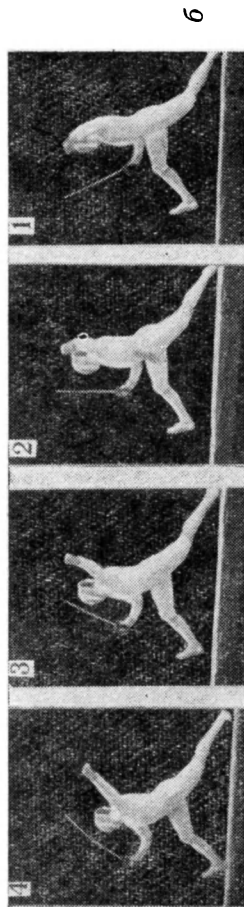
Здесь очень характерна работа маховой ноги. В момент начального продвижения вперед, как бы противодействуя силе тяжести, бедро маховой ноги приподнимается вверх до горизонтали (кадры 1, 2). Причем голень свободно висит еще, не начиная маха (кадр 2).

Такое положение фехтовальщика дает ему возможность в конце вкрадывания создать мощное скоростное усилие за счет совпадающего во времени окончания разгибания коленного сустава и полного выталкивания голеностопного с сильныммахом голенью левой ноги.

Здесь вступает в силу «последняя ступень двигательной ракеты», дающая дополнительную скорость в движении вперед (кадры 3, 4, 5).



a



б

Рис. 16. *a* — вариант прыжко-выпада Д'Орноля, *б* — прыжко-выпад Л. Кузнецова

Часто после неудавшейся атаки выпадам, преследуя отступающего противника, фехтовальщик закрывается вперед и наносит укол, удар в повторном выпаде.

Этот прием имеет две разновидности, причем первая больше применяется в боях на рапирах, вторая — на сабле:

1. После длинного полноценного выпада фехтовальщик, закрываясь вперед, догоняет в повторном выпаде противника, успевшего уйти от его первой атаки.

2. Начиная сближение выпадам в атаке на виденье, заметив быстрое отступление противника, боец сразу же, не закончив полностью первый выпад, закрывается вперед и в длинном повторном выпаде наносит удар.

В выполнении первой половины сближения (рис. 17, кадры 1—4) есть определенные особенности.

Начав выталкивание левой ногой и мах правой (кадр 1), боец ставит на поле боя как бы под себя маховую ногу (кадр 2). При этом центр тяжести тела смещается вперед.

Сзади стоящая нога, используя окончание толчкового усилия, очень быстро подтягивается вперед, сгибаясь в коленном суставе, и ставится на поле боя на переднюю часть стопы, у основания пальцев, ближе к внешнему своду (кадр 4). Такое положение ноги дает возможность совершить мощный толчок в повторном выпаде, используя отведение в тазобедренном, разгибание в коленном и сгибание в голеностопном суставах (кадры 5—8).

Маховая нога после постановки на дорожку (кадр 2) играет активную роль. Быстрым перекатом с пятки на носок (кадры 3—5) она помогает передвижению бойца вперед и принятию удобного стартового положения (кадр 5).

Центр тяжести тела сдвинут вперед, сзади стоящая нога, освобожденная от дополнительной нагрузки, находится в выгодном положении для выполнения полноценного толчка.

Выполнение повторного выпада схоже с уже описанным выше вариантом.

Применение в бою длинных и сверхдлинных прыжковых выпадов привело к определенной технике возвращения в боевую стойку.

Рассмотрим вариант ухода с сверхдлинного выпада (рис. 18).

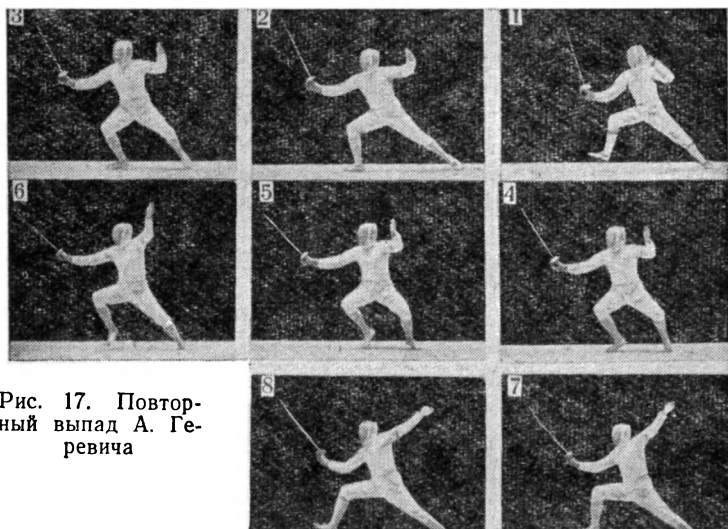


Рис. 17. Повторный выпад А. Геревича

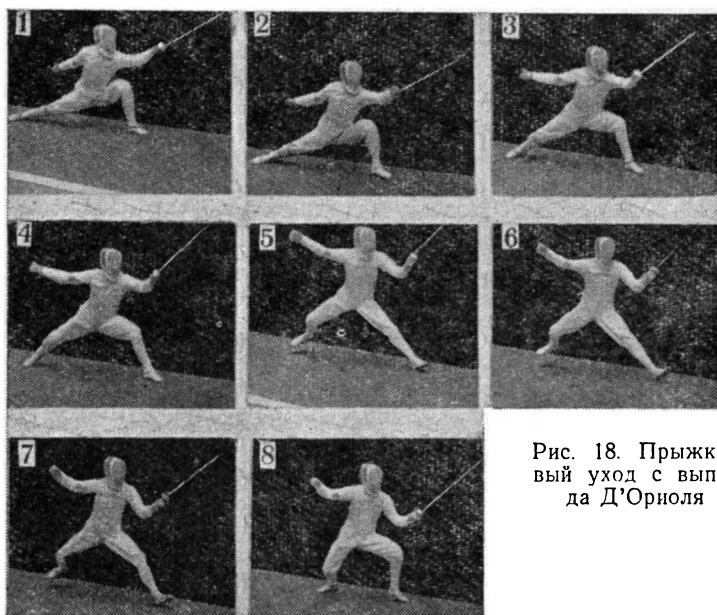


Рис. 18. Прыжковый уход с выпада Д'Орнolia

Совершая прыжок-выпад, боец приходит в наивыгоднейшее по длине конечное положение (кадр 1), где правая нога и левое бедро составляют как бы прямую линию, то есть угол между бедрами равен 180° .

После окончания выпада таз по инерции опускается вниз, образуя отрицательный угол.

Мышцы тазобедренного сустава и бедер находятся в наиболее растянутом положении, что обеспечивает наилучшие условия для их сокращения и ухода с выпада.

Создается мощное рессорное действие, которое выбрасывает бойца назад-вверх (кадры 2—4). Это облегчает работу впереди стоящей ноге, которая, разгибаясь в коленном и голеностопном суставах (кадры 2—4), создает толчковое усилие в движении назад.

Стопа правой ноги отталкивается от пола, и нога несколько сгибается в коленном суставе (кадры 3, 4).

Боец настильно над полем боя движется назад с небольшой фазой полета (кадр 5) и, опускаясь на поле сначала правой, а затем левой стопой, принимает боевую стойку, готовый к дальнейшему ведению боя.

Выполнение такого варианта выпада и ухода из него возможно только благодаря отличной физической подготовке и особенно хорошо развитой специальной гибкости, подвижности мышц ног и тазобедренного сустава.

Атака броском находит частое применение в сабельном бою, является действенным приемом. Выполняется она обычно из движения — после разнообразных сближений шагами, полувыпадом, скачком; после ухода назад — шагами, скачком.

Выполнение атаки броском у ведущих саблистов мира — венгров и поляков — несколько различно.

Ниже мы предлагаем познакомиться с техникой выполнения броска неоднократного чемпиона мира и олимпийских игр венгра П. Ковача и сильнейшего польского саблиста чемпиона мира Е. Павловского.

П. Ковач — фехтовальщик высокого роста, передвигается в высокой боевой стойке (рис. 19). Готовя атаку броском, он выбирает момент для ее начала — когда противник входит в дистанцию ближе дальней или когда он сам создает необходимое для атаки расстояние.

Атака выполняется быстрым броском вперед с небольшой фазой полета, в начале которой наносится удар

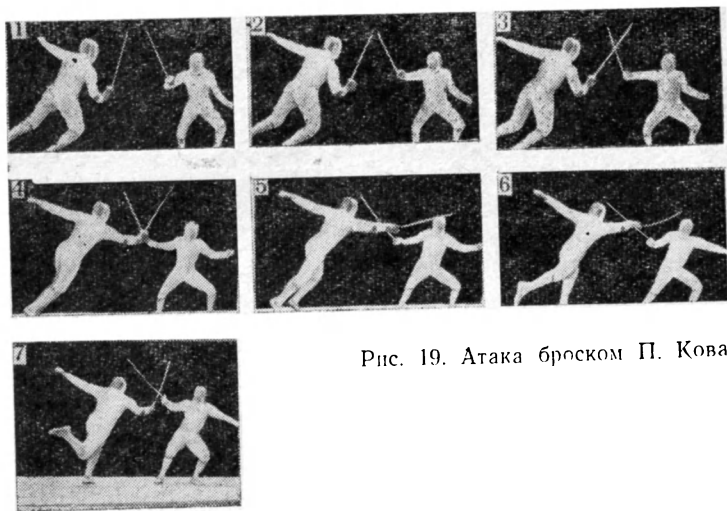


Рис. 19. Атака броском П. Ковача

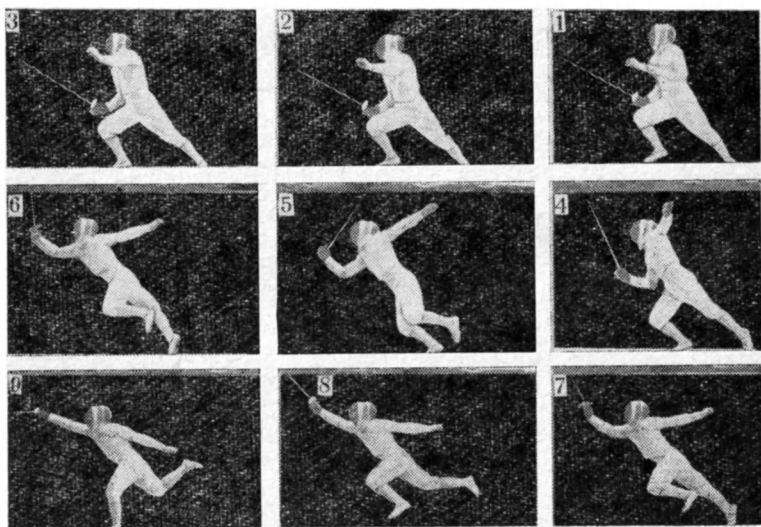


Рис. 20. Полувыпад, атака броском Е. Павловского

(кадры 5. 6). Эта часть броска выполнена технически совершенно.

Зафиксирован момент общего финального усилия. Правая нога полностью выпрямлена. Касаясь пола передней частью стопы, она завершает толчок разгибанием в голеностопном суставе. Левая скрестно активно вынесена вперед.

Вооруженная рука, полностью выпрямившись, последним усилием большого пальца и лучезапястного сустава наносит удар.

Туловище наклонено вперед, образуя одну линию с правой ногой.

Эта часть броска также выполнена технически совершенно. Совпадение финального толчкового усилия с концом рубки — наилучший вариант выполнения.

Следует обратить внимание, что в начале броска (кадр 1) левая рука, согнутая в локте, несколько вынесена вперед, туловище левым плечом тоже немного развернуто вперед.

Одновременно с началом выполнения броска (кадры 2, 3) рука, разгибаясь в локтевом суставе, начинает активную отмашку назад. К моменту нанесения удара (кадр 5) рука, полностью выпрямившись, доходит до горизонтали, располагаясь в одной линии с вооруженной рукой, а туловище разворачивается профилем.

На наш взгляд, при сближении (кадры 1—3) боец излишне высоко поднял вооруженную руку.

Сильнейшие саблисты сборной команды Польши — в основном спортсмены среднего и ниже среднего роста.

Манера их передвижения очень активная — подвижная. Быстрое легкое сближение, глубокие отходы назад, чередование различных приемов, молниеносные атаки броском, выполняемые из разнообразных положений, отвечают их стилю боя (рис. 20).

Атака броском отличается мощным попеременным толчковым усилием и большой траекторией полета с нанесением удара в различные ее фазы.

Кадру 1 представленной кинограммы (в соответствии с киноматериалом) предшествовал глубокий скачок назад с приземлением на левую ногу и взятием 3-й защиты.

Причем, даже не ставя правую ногу на дорожку, боец начинает ответную атаку выпадом вслед отступающему противнику.

Левая нога подобна стальной пружине, которая после предварительного сжатия, распрямляясь, выталкивает бойца вперед (кадр 1).

Видя, что быстро уходящего противника сразу не догнать, Е. Павловский, укорачивая выпад, ставит правую ногу под себя (кадры 2, 3), помогая продвижению центра тяжести тела вперед. Эти кадры похожи на кадр 2 кинограммы повторного выпада.

Левая нога, закончив толчок (кадры 3, 4), начинает выноситься вперед по описанной выше схеме.

Как только центр тяжести тела выходит вперед площади опоры (кадр 4), начинается активное выталкивание правой ногой, заканчивающееся разгибанием в голеностопном суставе (кадры 4—6).

Следует фаза полета с нанесением удара противнику (кадры 6—8).

Интересно, что в первой части сближения (кадры 1—3) боец разворачивается левым плечом вперед и, сгибая левую руку в локте, посылает ее несколько вперед.

С момента начала толчка правой ногой (кадр 4) и до общего финального усилия левая рука выполняет отмашку назад, а туловище разворачивается профилно.

ОБУЧЕНИЕ ФЕХТОВАНИЮ НА РАПИРАХ

Техника владения оружием требует упорного, систематического изучения и совершенствования. Высокое спортивное мастерство, особенно в фехтовании на рапирах, непосредственно определяется тем, насколько тщательно была освоена техника в начале обучения, в какой степени постигнута структура каждого приема, а также какое внимание уделили занимающиеся развитию своих физических качеств, потому что полноценно овладеть техникой фехтования и разумно, эффективно применять ее в бою могут прежде всего спортсмены, которые хорошо всесторонне подготовлены физически и способны, естественно, координированно, без видимых усилий управлять своим телом.

С самых первых уроков следует начать воспитывать у юных фехтовальщиков этику поведения в быту и спорте, аккуратность в обращении с оружием, эстетику манер и выполнения заданных положений. Никакое повышение

мастерства в дальнейшем окажется невозможным, если в начале спортивной подготовки тренер «забудет» о том, что каждый подросток должен прежде всего приобрести красивую осанку, мягкие и четкие движения, научиться изящно и выразительно принимать все установленные в фехтовании положения. Добиться правильности, законченности любого специального положения и движения — вот залог будущей культуры спортсмена-фехтовальщика.

Становление мастерства фехтовальщика начинается с элементарного — с изучения ритуала фехтовальщика. Простейшие, на первый взгляд, основные положения с оружием и без него, как и специальные приемы, требуют тщательной, почти ювелирной отделки. Надо уметь естественно и просто, с безупречной точностью выполнять общепринятую строевую стойку, положения с оружием «подвысь» и «вольно», исходное положение и боевую стойку (подробное описание техники этих положений и движений дано в предыдущем разделе).

Больше того, не довольствуясь правильным воспроизведением юными спортсменами только схемы движения, тренер должен воспитывать у них чувство непринужденности, гармоничности и осмысленности всех этих положений и движений.

РАПИРА КАК ВИД ОРУЖИЯ

Из всех видов холодного спортивного оружия рапира — самая легкая, и притом она исключительно колющее оружие. Сравнительная легкость рапиры помогает успешно осваивать технику фехтования на ней даже тем, кто не обладает физической силой.

Подростки младшего возраста фехтуют в состязаниях на рапирах либо с красящим наконечником, либо с обычным — жесткой «пуговкой», которую рекомендуется обматывать черной изоляционной лентой. А юношам среднего и старшего возраста разрешается пользоваться электрофицированными рапирами.

Рапира с красящим наконечником отличается от простой тем, что в момент укола оставляет зримое для судей яркое пятнышко. В течение 1,5—2 мин. оно постепенно бледнеет и затем исчезает совсем. Клинок, на котором монтируется красящий наконечник, такой же, как и у

простой рапиры*, однако металлическое утолщение — «пуговку» у него заменяет специальное устройство, состоящее из стаканчика, пружины и ватного тампона. Перед началом каждого боя тампон пропитывают краской. Во время боя в момент утыкания рапиры подвижная часть стаканчика, закрепленная на пружине, отходит назад и тем самым высвобождает тампон, который под «давлением» инерции движения плотно соприкасается с курткой фехтовальщика. Заряженный самовыцветающей краской тампон этот и оставляет на куртке хорошо видимое самоисчезающее пятнышко — след нанесенного укола.

Электрофицированная рапира действует при наличии электрофиксатора**.

ДЕРЖАНИЕ РАПИРЫ

Обучение фехтованию детей и подростков следует начинать только на рапирах с простыми рукоятками. Причем необходимо во что бы то ни стало добиться абсолютно правильного держания их, так как от этого прямо зависит и быстрота освоения техники и в дальнейшем — способность вести бой более продолжительное время.

Рапира с простой рукояткой держится в основном большим и указательным пальцами, хотя и кажется, что она плотно лежит на всей ладони (рис. 21). Остальные три пальца, то энергично сжимая рукоятку, то вовремя расслабляясь, тоже участвуют в хвате, но способствуют главным образом управлению клинком. Рукоятка располагается посредине ладони таким образом, чтобы своей верхней изогнутой частью она была обращена вправо. Большой палец накладывается на широкую грань рукоятки, прижимаясь к ней всей «подушечкой» мышцы. Указательный палец в полусогнутом положении подхватывает рукоятку с противоположной грани — снизу и немного сбоку. Первой своей фалангой этот палец касается прокладки, расположенной на дне гарды. Три оставшихся пальца, свободно разместившись вдоль наружной, вогнутой, грани рукоятки, помогают удерживать ее и в нуж-

* Подробное описание ее см. в учебнике для институтов физической культуры «Фехтование». В. А. Аркадьев ФиС, 1959.

** Описание электрофицированной рапиры и электрофиксатора см. там же.

ный момент прижимают к впадине ладони между мышечными буграми большого пальца и мизинца.

Грубыми ошибками при держании рапиры считаются: чрезмерное напряжение мышц пальцев и кисти; выпрямление указательного пальца вдоль боковой грани рукоятки; держание рукоятки близко к гайке — на большом расстоянии от гарды; держание только четырьмя пальцами — без участия мизинца.

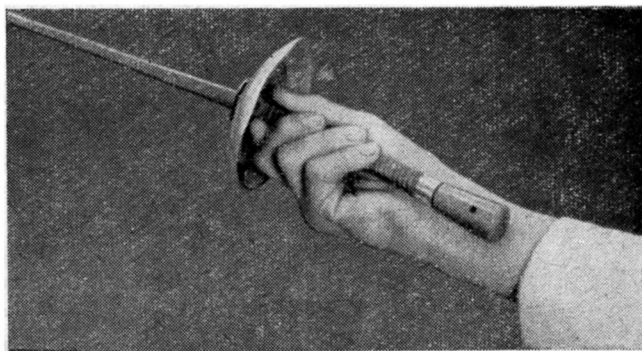


Рис. 21. Держание рапиры

Для освоения привычного и удобного держания рапиры существуют специальные подготовительные упражнения. Вот некоторые из них (полезно выполнять систематически): активное сжатие рукоятки пальцами с попеременным расслаблением мышц пальцев; опускание и поднятие острия клинка в результате расслабления пальцев или сжатия ими рукоятки в положении выпрямленной руки; круговые движения острием клинка вправо и влево также в результате «работы» мышц пальцев и мелких движений в лучезапястном суставе; попеременно: выпрямление руки вперед, сгибание ее до положения рапиры в 6-й позиции: при выпрямлении руки — сжатие рукоятки, при сгибании — некоторое ослабление хвата.

Все эти упражнения можно выполнять в произвольном исходном положении, но непременно удобном и естественном, не вызывающем перенапряжения мышц туловища и ног.

ПОЗИЦИИ И ПЕРЕМЕНА ИХ. ПОКАЗ УКОЛА

Определенное положение руки и оружия по отношению к тому или иному сектору поражаемого пространства фехтовальщика называется *п о з и ц и е й*. Всего их имеется девять, и обозначаются они порядковыми номерами. Тщательное изучение позиций — не только основа школы фехтования, но и залог успешного освоения и совершенствования в дальнейшем защит, так как конечное положение клинка при защите точно соответствует одной из позиций.

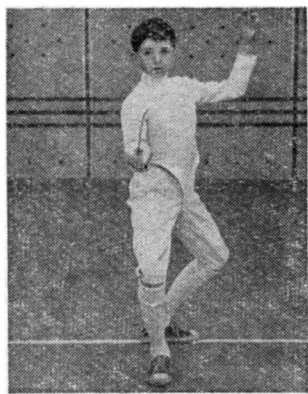
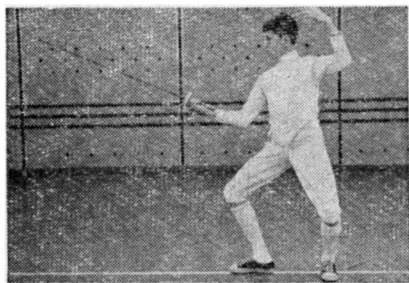


Рис. 22. 6-я позиция

Изучаются позиции обычно не по порядковым номерам, а в зависимости от частоты применения в вольных боях: сначала 6-я и 4-я, затем 7-я, 8-я и т. д. Эти позиции проще других, техника их воспринимается легче, быстрее, и, стало быть, каждый тренер может довести ее до совершенства даже у юных спортсменов.

В 6-й позиции клинок рапиры располагается против правого края третьего сектора поражаемого пространства (рис. 22). Вооруженная рука полусогнута и вместе с оружием как бы стережет все поражаемое пространство со стороны его внешней границы. Положение руки и кисти такое же, как и в боевой стойке.

В 4-й позиции клинок рапиры располагается против четвертого сектора (рис. 23). Вооруженная рука немно-

го согнута и вместе с оружием находится в плоскости левого края туловища. Локоть отстоит от туловища на длину кисти. Острие клинка выше гарды, на уровне глаз и чуть левее головы. Кисть вооруженной руки повернута ладонью влево.

В 7-й позиции клинок рапиры находится против первого сектора поражаемого пространства (рис. 24). Вооруженная рука полусогнута. Кисть ее повернута ла-



Рис. 23. 4-я позиция

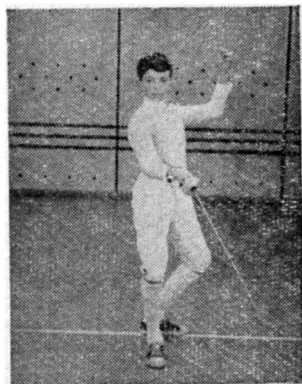


Рис. 24. 7-я позиция

донью влево и располагается на уровне нижней границы груди. Острие клинка ниже гарды, несколько левее ее и направлено вперед-вниз.

В 8-й позиции клинок рапиры находится против второго сектора поражаемого пространства (рис. 25). Вооруженная рука полусогнута. Кисть ее почти в таком же положении, как в 6-й позиции, и располагается на уровне нижней границы груди. Острие клинка ниже гарды и направлено вперед-вниз.

Перемена позиций во время боя осуществляется, как правило, с той же целью, что и другие подготавливающие действия перед нанесением укола, и носит обычно тактический характер. Меняя позиции, или так называемой «игрой оружием», фехтовальщик отвлекает внимание противника при подготовке своей атаки, мешает ему выбрать момент для активных противодействий или же намеренно открывает определенный сектор своего поражае-

мого пространства, вызывая этим противника на атаку или контратаку.

В процессе обучения перемену позиций можно производить на месте и в движении, в сочетании с шагами вперед и назад, а также при маневрировании с партнером на разных дистанциях. Подобные упражнения надо выполнять на каждом уроке, ибо они относятся к основным в специальной подготовке юных фехтовальщиков.

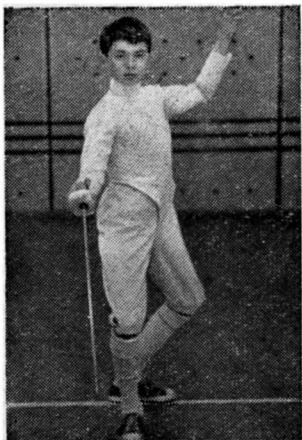


Рис. 25. 8-я позиция

Положение рапиры, при котором вооруженная рука до отказа выпрямлена в сторону противника, а острие клинка направлено в любую точку его поражаемого пространства, называется показом укола. Выполнять показ укола на первых порах лучше по команде, фиксируя положение вооруженной руки.

ДИСТАНЦИЯ БОЯ. МАНЕВРИРОВАНИЕ

Расстояние между двумя фехтовальщиками, возможное и необходимое для нанесения укола, называется дистанцией боя. Существует три такие дистанции: ближняя, средняя и дальняя. Они различаются по способу доставания противника оружием.

С ближней дистанции можно нанести укол только посредством выпрямления руки.

Со средней дистанции укол наносится чаще всего с помощью выпада.

С дальней дистанции для нанесения укола необходимо атаковать противника с шагом вперед и выпадом.

Известна и еще одна дистанция — небоевая, условно называемая сверхдальней. Ее не изучают специально. Но в любом поединке по команде старшего судьи «Стойте!» противники должны тотчас разорвать боевую дистанцию — отойти на безопасное друг для друга расстояние.

Сам же бой на рапирах фехтовальщики ведут, как правило, в дальней дистанции. С одной стороны, она наиболее удобна для подготовки и нанесения укола в атаке; с другой стороны, на ней легче осуществимы защитные действия против стремительных атак противника.

Точное ощущение дистанции во время боя — это один из трудных специальных навыков фехтовальщика, который совершенствуется в течение длительного времени. Разнообразные упражнения в маневрировании с партнером начинаются с самых первых уроков. Прежде всего выполняются различные шаги вперед и назад в медленном темпе по команде тренера, затем эти шаги выполняются по сигналам и в маневрировании с тренером. В дальнейшем каждый фехтовальщик постоянно маневрирует с партнером-противником на разных дистанциях и в разных темпо-ритмах, отводя этому немало времени в самостоятельной тренировке. Причем непременно следует обращать внимание на законченность каждого шага и на правильное соблюдение боевой стойки. Упражнения в маневрировании пробуждают и оттачивают так называемую бойцовскую наблюдательность — очень важное специальное качество фехтовальщиков.

Вот несколько примерных упражнений в маневрировании:

- шаги вперед и назад, держа партнера за руки в зави с ним;
- маневрирование с партнером без оружия только шагами вперед и назад на разных дистанциях;
- маневрирование в парах с оружием (клинки в соединении) на разных дистанциях;
- маневрирование в парах с оружием, включая все виды передвижения, по заданию тренера в медленном и среднем темпе.

СОЕДИНЕНИЯ И ПЕРЕМЕНА ИХ

Положение оружия двух фехтовальщиков, при котором клинки находятся в соприкосновении, называется соединением. Клинки могут соприкоснуться любыми сторонами как в верхних, так и в нижних позициях. Обозначаются соединения порядковыми номерами, соответствующими тем позициям, которые занимает оружие.

В 6-м соединении рапиры находятся в шестых позициях и соприкасаются правыми сторонами клинков.

В 4-м соединении рапиры находятся в четвертых позициях и соприкасаются левыми сторонами клинков.

В 8-м соединении рапиры находятся в восьмых позициях и соприкасаются правыми сторонами клинков.

В 7-м соединении рапиры находятся в седьмых позициях и соприкасаются левыми сторонами клинков.

Соединение, при котором оба спортсмена одинаково не закрыты от укола прямо, называется нейтральным.

Если же один из фехтовальщиков закрыт от укола прямо со стороны противника, значит, он владеет соединением. В этом случае владеющий соединением нажимом своего клинка на клинок противника выводит его клинок за пределы своего поражаемого пространства. Во время боя, вступая в кратковременные или продолжительные соединения, спортсмен обостряет «игру оружия» и в результате затрудняет противнику выбор момента для нанесения укола в атаке.

Перемена соединения осуществляется движением оружия, при котором клинок, обводя рапиру противника, из одного соединения переходит в другое: из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е и т. д. Обводить клинок противника можно и в верхней и в нижней линии, завладевая при этом новым соединением. Вступать в соединение можно двумя способами: скольжением по клинку или легким ударом по нему (батманом).

В процессе обучения перемена соединений производится на месте и в маневрировании на разных дистанциях. Обведение клинка надо выполнять легко, непринужденно, нешироким движением и без замаха рапирой на себя. В дальнейшем овладение соединениями и перемены их совершенствуются в упражнениях с партнером по заданию тренера и в самостоятельной тренировке.

Наиболее типичными ошибками при перемене соединения считаются:

- выведение клинка противника слишком сильным нажимом на него далеко за пределы своего поражаемого пространства;

- выпрямление руки в момент овладения соединением;

- чрезмерно сильный удар по клинку противника при соединении с ним.

- слишком легкое соприкосновение с клинком противника, без отведения его в сторону;
- замедленное широкое обведение рапиры противника неэкономным круговым движением руки;
- дополнительное сгибание руки на себя в момент обведения клинком рапиры противника.

УКОЛЫ В МИШЕНЬ

Освоение техники уколов в фехтовании начинается на мишени. Утыкание клинка в неподвижную мишень помогает выработать правильную по положению и направлению оружия доставку рапиры к поражаемому пространству, точность попадания в него и качество самого укола. Уколы в мишень можно наносить с ближней, средней и дальней дистанций.

Уколы одной рукой выполняются выпрямлением вооруженной руки вперед до утыкания острия клинка в мишень (рис. 26). Они осуществимы из всех позиций. В момент нанесения укола рапира и рука должны составлять прямую линию — от плеча фехтовальщика до точки утыкания острия клинка.

При уколе из 6-й позиции рука выпрямляется за счет разгибания в локтевом суставе; положение кисти не меняется. При уколе из 4-й позиции рука выпрямляется с одновременным небольшим поворотом предплечья и кисти наружу; в момент утыкания клинка прямая линия руки и рапиры немного смещена влево. При уколе из 8-й позиции рука выпрямляется вперед так же, как при уколе из 6-й позиции, только пальцы и кисть активнее придают направление движению острия клинка. При уколе из 7-й позиции выпрямление руки происходит так же, как при уколе из 4-й позиции.

Следует помнить, что при уколе из любого исходного положения первоначально пальцами и кистью острия клинка задается точно прямолинейное направление движения и уже одновременно происходит выпрямление вооруженной руки. Утыкание клинка в мишень обеспечивается в основном активным разгибанием руки в локтевом суставе. При этом линия плеч немного сдвигается вперед, однако плечевая ось должна сохранить горизонтальное положение.

Уколы с выпадом выполняются со средней дистанции (рис. 27). В бою это основной прием любой атаки. Естественно, что изучению этого приема уделяется максимум внимания.

В начале обучения укол с выпадом лучше всего выполнять из 6-й позиции и по разделениям: показ укола,

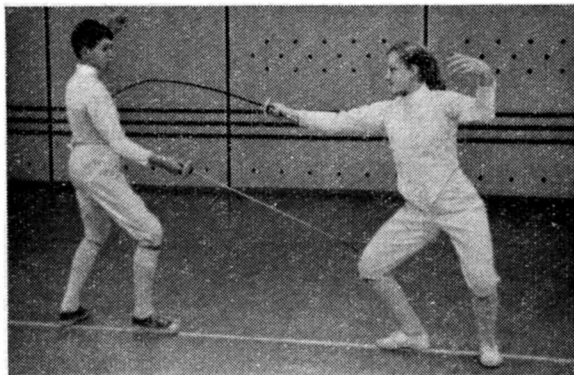


Рис. 26. Укол одной рукой

укол с выпадом. Таким образом воспитывается правильное, координированное сочетание движений вооруженной руки, ног и туловища спортсмена. И только после того, как тренер добьется от занимающихся своевременного выпрямления руки вперед и точного направления острия клинка, можно приступать к изучению приема в целом из разных исходных положений (позиций).

Уколы с шагом вперед и выпадом выполняются с дальней дистанции, то есть укол наносится в выпаде после предварительного сближения шагом вперед. Однако более целесообразно технику этого приема осваивать расчлененно: сначала с шагом вперед совершать показ укола, придавая острию клинка необходимое направление, а затем без паузы заканчивать эти движения выпадом.

Наиболее часто при уколах в мишень с дальней дистанции встречаются следующие ошибки:

- перенапряжение мышц руки и плечевого пояса;
- резкое выпрямление руки, от чего острие клинка как бы падает и укол оказывается наложенным;

- сгибание руки на себя (замах) перед посылom рапиры вперед;
- неполное выпрямление руки при чрезмерном наклоне туловища вперед.

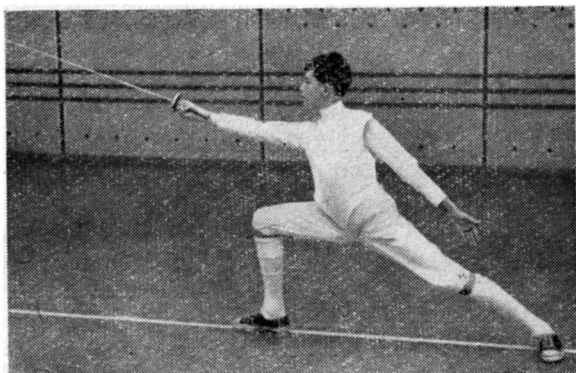


Рис. 27. Укол с выпадом

ПРОСТЫЕ БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Действия оружием, состоящие из одного технического приема, называются в фехтовании простыми. Такими действиями бывают атаки, защиты и ответы.

Простые атаки

В бою на рапирах, как и на других видах оружия, фехтовальщики, даже овладевшие высоким мастерством, сплошь и рядом все-таки отдают предпочтение простым атакам. И происходит это вовсе не из-за тактической бедности противников, а потому, что любая простая атака выполнима легко (техника ее без труда воспринимается и почти сразу же прочно стабилизируется), очень быстро, автоматически точно. Кроме того, в напряженной ситуации боя такая атака гарантирует спортсмена от получения укола в контратаке со стороны противника. В простых атаках уколы можно наносить тремя способами: прямо, переводом и переносом.

В атаке уколом прямо острие клинка достигает поражаемого пространства противника строго прямолинейным движением, не встречая на своем пути препятствия (руку противника или его оружие). Совершать эту

атаку можно либо из положения рапиры вне соединения (в позиции), либо из соединения и с какой угодно дистанции (техника и координация движений атаки уколom прямо из позиций описаны в разделе «Уколы в мишень»).

При выполнении атаки уколom прямо из нейтрального соединения клинок рапиры должен скользить по клинку противника, продвигаясь вперед без всякого нажима до момента утыкания. При этом вооруженная рука атакующего выпрямляется вперед без поворота кисти при уколах из 6-го и 8-го соединений и с поворотом кисти ладонью вверх при уколах из 4-го и 7-го соединений. Если же фехтовальщик владеет соединением, то атаковать уколom прямо из этого соединения надо так же, как из одноименной позиции. А вот если соединением владеет противник, тогда атакующему, выпрямляя руку, следует одновременно нажимом на клинок противника отводить его кнаружи от поражаемого пространства, сохраняя при этом прямолинейное движение острия своего клинка и вооруженной руки.

К подготовке квалифицированных спортсменов к атакам уколom прямо необходимо относиться как к основам школы техники фехтования: каждую из них тщательно изучать и постоянно совершенствовать. Причем способность подростков осваивать эти атаки сравнительно легко и быстро не должна дезориентировать нетерпеливых тренеров, которые считают, что можно и не задерживаться долго на изучении «элементарных» действий, полезнее, мол, «не теряя времени», перейти к разучиванию более сложных технических приемов. Такая точка зрения глубоко ошибочна: как правило, воспитанники таких тренеров с первых же месяцев занятий знают много разных приемов, но и через год не умеют выполнять их хорошо. А если спортсмен не освоил изучаемого движения (действия) в совершенстве, это оказывается серьезным препятствием на его пути повышения мастерства. Опыт работы с подростками убедительно доказывает, что чем лучше освоены простые приемы в начале обучения, тем легче изучают ребята в дальнейшем сложные действия и тем стабильнее их техника в вольных боях. Значит, они могут увереннее, успешнее противодействовать своим противникам.

Наиболее часто при освоении атаки уколom прямо встречаются следующие ошибки:

— сгибание руки на себя (замах) перед посылom рапиры вперед, а также неполное выпрямление руки в момент нанесения укола;

— слишком низкое положение руки с оружием из-за резкого наклона туловища вперед;

— выставление ноги на выпад раньше, чем началось выпрямление руки — посыл рапиры вперед;

— пассивность левой ноги при выполнении выпада и в результате — ее неполное разгибание.

Подобных ошибок возникает гораздо меньше, если в занятиях с подростками тренер строго соблюдает методическую последовательность обучения. Вот примерная схема изучения и совершенствования атаки уколом прямо:

1) показ укола на месте и с шагом вперед;

2) показ укола и выпад — по разделением;

3) показ укола из разных позиций;

4) уколы одной рукой в мишень — сначала из 6-й позиции, затем из других;

5) уколы с выпадом в мишень — сначала из 6-й позиции, затем из других;

6) уколы с шагом вперед и выпадом в мишень;

7) уколы в мишень на точность (в обозначенные круги небольшого диаметра);

8) упражнения в парах: сначала уколы одной рукой, затем с выпадом — в неподвижного партнера;

9) уколы со средней дистанции в маневрировании по сигналу — на опускание вооруженной руки партнера;

10) уколы из соединений: сначала из нейтрального, затем владея соединением и, наконец, из соединения, которым владеет партнер;

11) уколы со средней и дальней дистанций, маневрируя в соединении, по сигналу — на разрыв соединения партнером.

На все эти упражнения следует отводить много времени и в самостоятельной работе подростков, разумеется под наблюдением тренера. Кроме того, по мере освоения этих упражнений их можно разнообразить, предлагая занимающимся так называемые тактические варианты атаки уколом прямо. Например, маневрируя с партнером на средней дистанции, укол прямо после шага вперед или шага назад; маневрируя на дальней дистанции, укол прямо в момент, когда партнер-противник начинает шаг вперед; маневрируя на средней дистанции, укол прямо в

открывающийся сектор поражаемого пространства партнера-противника при перемене им позиции; маневрируя на средней дистанции в соединении, укол прямо в момент, когда партнер «теряет» соединение; укол прямо в повторном выпаде, если от первой атаки партнер-противник уходит шагом назад.

Выполнять перечисленные упражнения с партнером лучше всего в разном темпе — в зависимости от того, насколько освоена техника приема. Так, меняя условия выполнения одной и той же атаки, тренер может воспитать у юных фехтовальщиков подлинно боевые качества: остроту наблюдательности и скорость реакции, вариативную координацию движений и специальную выносливость, без которых немислимо успешное общение с противником.

В атаке уколом переводом острое клинка достигает цели посредством обведения оружия и руки противника. Необходимость в этом обведении — переводе — возникает в тех случаях, когда противник владеет соединением или постоянно меняет позицию (соединение) и его угрожающе выставленная вперед рука с оружием оказывается препятствием для нанесения ему укола прямо. Осуществляется укол переводом вследствие активного разгибания вооруженной руки в локтевом суставе при одновременных движениях в лучезапястном суставе и пальцах, направляющих острое клинка винтообразно в намеченную точку поражаемого пространства противника. Выполняя атаку уколом переводом, надо добиваться свободного выпрямления руки с рапирой вперед, но непременно в синхронном сочетании с обводящим движением острия клинка.

Наносить уколы переводом можно во все секторы поражаемого пространства — вверх и вниз, как по наружной, так и по внутренней линии. При положении рапиры противника в верхних позициях (соединениях) укол переводом совершается обведением его оружия и руки снизу, для чего острое клинка немного опускается, однако не нарушая этим целеустремленного разгибания руки и прямолинейного движения гарды. При положении рапиры противника в нижних позициях (соединениях) укол переводом выполняется обведением его руки и оружия сверху: острое клинка направляется немного вверх, причем прямолинейное движение гарды вперед сохраняется. В зависимости от дистанции между занимающимися ата-

ки уколом переводом выполняются с выпадом или с шагом вперед и выпадом. Если атака начинается с дальней дистанции, то перевод осуществляется только после шага вперед.

Наиболее часто при освоении атаки уколом переводом встречаются следующие ошибки:

- сгибание руки на себя (замах) перед выносом рапиры вперед;

- преждевременное обведение оружия противника — до выпрямления руки;

- выполнение перевода неэкономно — широким движением всей руки;

- слишком резкое движение в лучезапястном суставе, от чего острый клинок как бы падает;

- излишний наклон туловища вперед в момент выпрямления руки;

- вялое и в результате «падающее» движение руки с оружием;

- сгибание руки на себя при обведении клинком рапиры противника из-за боязни задеть его руку;

- выполнение перевода с поворотом кисти ладонью вниз (при изучении укола переводом это грубая ошибка, хотя у некоторых квалифицированных фехтовальщиков такая техника перевода допустима).

Вот примерные специальные подготовительные упражнения для изучения и совершенствования укола переводом (выполняются без партнера и с партнером):

- 1) попеременное расслабление и сжатие рукоятки рапиры тремя удерживающими ее пальцами — рука прямая;

- 2) вращение острия клинка в обе стороны, осуществляя его мелкими движениями в лучезапястном суставе и посредством сжатия рукоятки пальцами;

- 3) круги рапирой в обе стороны, осуществляя их движениями в локтевом и лучезапястном суставах с последующим выпрямлением руки вперед;

- 4) обведение оружия, вделанного в мишень;

- 5) исходное положение* — соединение б-е, владеет партнер: несколько раз показ укола переводом, затем укол переводом в сектор поражаемого пространства, указанный тренером; то же из других соединений;

* Исходное положение в дальнейшем обозначается и. п.

6) и. п. — соединение нейтральное: на попытку партнера выполнить нажим на оружие — укол переводом; сначала на месте, потом в маневрировании с шагом вперед;

7) и. п. — оружие в верхних позициях: на перемену позиций партнером (из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю и т. д.) — переводы выпрямленной рукой, избегая соприкосновения с клинком противника; то же в маневрировании;

8) и. п. — соединение нейтральное: на попытку партнера выполнить нажим на оружие — укол переводом с выпадом;

9) и. п. — произвольное: на попытку партнера завладеть соединением — сначала на месте, потом с шагом вперед укол переводом с выпадом; укол наносится в момент сближения, когда партнер совершает шаг вперед.

Тактические варианты простых атак

В вольных боях условия для применения простых атак уколom прямо и переводом постоянно изменяются в зависимости от тактики общения спортсмена с противником. Различные ситуации, выгодные или подходящие для осуществления простой атаки, могут возникнуть в поединке рапиристов непредвиденно, неожиданно для них самих, и могут быть созданы преднамеренно специальными, рассчитанными на определенную реакцию противника всевозможными движениями оружием, разнообразным маневрированием, обманными уколами, то есть имитацией их, и т. д.

В результате появляется благоприятный боевой момент, в который инициативному фехтовальщику обычно удастся одним движением оружия нанести решающий укол в контратаке или ответной атаке, в повторной или ложной атаке. Все это — действия простые, но отличающиеся от своего классического эталона — основной атаки уколom прямо или переводом — «внутренним» смыслом, и потому они называются тактическими вариантами простых атак. Техника выполнения этих вариантов идентична уже описанной для атак уколom прямо и переводом. И только в тех случаях, когда противник оказывается на прежней дистанции боя, уколы ему приходится наносить с более широкой амплитудой движения острия клинка, а иногда даже с замахом рапирой на себя.

Основная атака всегда осуществляется как инициативное наступательное действие, которое завершается

уколом противнику, не предпринимавшему атаки со своей стороны. И применяется такая атака обыкновенно против «неактивных», а то и рассеянных фехтовальщиков — или бездействующих тактически, или слишком увлеченных подготовкой своих действий, или временно утративших остроту общения на дорожке и непосредственность правильного реагирования оружием.

Правда, в бою какая бы то ни была «облегченная» атмосфера создается редко: как правило, каждому спортсмену приходится преодолевать упорное противодействие противника. Поэтому при обучении подростков уже на самых первых занятиях целесообразно знакомить их с некоторыми элементами тактики ведения боев. Например, они должны знать, когда и как применяются повторные уколы, в каких случаях допустимы уколы на сближение — на шаг вперед, чем выгодны уколы переводом на попытки противника завладеть соединением и т. д. Когда же они приступят к изучению тактических вариантов простых атак, необходимо все внимание ребят концентрировать на условиях выполнения любой из этих атак.

Повторная атака (как показывает и ее название) выполняется непосредственно вслед за первой, не увенчавшейся успехом атакой с целью внезапно настигнуть отступающего противника и нанести ему укол в повторном выпаде. Обычно эта атака выполняется двумя способами — в зависимости от того, насколько глубоко отступает противник: быстро закрываясь вперед, в боевую стойку, фехтовальщик не остается в ней, а тотчас переходит во второй выпад или продолжает атаковать с шагом вперед и выпадом.

Применяются повторные атаки чаще всего в такие моменты боя, когда противник во избежание укола не реагирует оружием, а лишь отступает назад; или когда он пассивно защищается оружием и одновременно отступает; или когда он взял защиту, но медлит с нанесением ответного укола. Если противник при отступлении не защищается оружием, повторную атаку принято выполнять уколом прямо. Если же, отступая, он взял защиту оружием, но не дает после нее ответа, то укол в повторной атаке должен следовать переводом. А главное, для успешного осуществления повторной атаки необходима прежде всего полная уверенность атакующего в том, что противник не предпримет ответных действий.

Контратака выполняется на противника, уже начавшего свою атаку, для опережения ее и нанесения укола противнику раньше, чем его атака завершится. Наиболее часто контратаки применяются либо на сближение противника, либо на различные движения его оружия, имеющие тактическую цель. Так, если в маневрировании противник вдруг сближается шагом или скачком вперед и при этом не боится ни оружием, ни рукой, то его можно контратаковать уколом прямо. Если же, сближаясь, он хочет вступить в соединение или завладеть соединением, для чего постоянно меняет позиции (соединения), то контратаковать надо уколом переводом.

В зависимости от дистанции боя в этот момент контратака выполняется одной рукой, с полувыпадом или с выпадом, а при очень бурном наступлении противника — одной рукой с одновременным отходом назад. В тех случаях, когда противник часто ударяет по клинку или захватывает его, создавая видимость активного наступления, контратака выполняется уколом переводом — в тот сектор поражаемого пространства, который откроется в результате действия на оружие.

Поводом для контратаки могут служить также ложные угрожающие движения оружием во время подготовки противником своей атаки или его непрерывная «игра оружием» для подготовки атаки. В таких ситуациях боя контратака выполняется, как правило, с выпадом — уколом прямо или переводом в соответствии с положением руки и оружия противника.

Известен и еще один вариант контратаки, успех которой не зависит от выигранного времени, так как она совершенно исключает для противника возможность завершить начатую атаку нанесением укола. Это контратака с о п п о з и ц и е й. В бою она применяется очень часто, даже в момент, когда атака противника заканчивается, потому что контратакующий одновременно закрывает оружием то место своего поражаемого пространства, в которое направлен укол: как бы поймав клинок противника, он отводит его своим оружием кнаружи именно в той позиции, в которой и произошло соединение. При этом воздействие на оружие противника осуществляется сильной частью клинка.

Отв е т н а я а т а к а обычно выполняется тотчас после неудавшейся атаки противника, пока он возвращается в

боевую стойку. В зависимости от дистанции, а также от положения и движений оружия противника укол в ответной атаке может быть нанесен любым способом — прямо или переводом, с одним выпадом, или с шагом вперед и выпадом, или с двумя шагами вперед и выпадом. Наиболее выгодный момент для ответной атаки — только что закончившаяся разведывательная атака противника, так как после нее, занятый подготовкой своей атаки, он может быть не готов к активной защите.

Ложная атака выполняется инициативно и преднамеренно для вызова противника на его привычные действия, например активную защиту или контратаку, чтобы затем, отразив любое такое действие, нанести ему ответный укол. Выполняется ложная атака в отличие от действительной, как правило, с некоторым запасом дистанции или с неполным по длине выпадом — это облегчает фехтовальщику закрытие в боевую стойку для продолжения схватки, не прерывая взаимодействия с противником оружием. В зависимости от условий боя, создаваемых противником, укол в ложной атаке может быть нанесен прямо или переводом, однако для успешного осуществления его атакующий должен начинать угрозу оружием уверенно и чувствовать себя на дорожке удобно, устойчиво, особенно в момент вызова противника на противодействие. Ведь, по существу, ложная атака представляет собой только первую часть боевого действия, которое завершается нанесением укола. И неслучайно поэтому ложную атаку называют обыкновенно атакой второго намерения.

Простые защиты

Активное действие оружием, выполняемое для отражения атаки противника, сделанное одним движением руки, называется **простой защитой**.

Как боевой прием защита представляет ценность лишь в том случае, если она активна, то есть после нее следует ответный укол. В бою на рапирах защиты выполняют двумя способами — отбивом и отводом. Преобладают защиты отбивом, при которых клинки противников соприкасаются в какой-то точке буквально на мгновение. Применение же защит отводом обычно вызывает попытки противника нанести укол, не теряя соединения.

На обучение подростков простым защита́м отводится сравнительно мало времени. В конце концов мастерство рапириста определяет его умение пользоваться защита́ми в бою. Ведь схема движения клинка при осуществлении защит не нова: она почти такая же, как при перемене позиций, и конечное положение руки с оружием при взятии определенной защиты аналогично соответствующей номерной позиции. Но техника выполнения защит требует большей экономности и непринужденности движений, четкого отражения клинка противника, только тогда и можно рассчитывать на эффективность защиты.

По форме перемещения рапиры защиты бывают: прямые, полукруговые и круговые. Изучать их лучше сначала отдельно от ответов: стоя на месте, затем с небольшим шагом назад и уже в дальнейшем — в специальных подготовительных упражнениях с партнером по заданию тренера.

В прямых защита́х кисть вооруженной руки и клинок рапиры перемещаются по прямой или близкой к ней линии.

Прямая 4-я защита принимается из 6-й позиции или 6-го соединения против уколов, направленных противником в верхний внутренний сектор поражаемого пространства (рис. 31). Вооруженная рука немного смещается влево в результате небольшого вращения ее внутрь в плечевом и локтевом суставах, причем кисть поворачивается ладонью влево, как в 4-й позиции. Движение руки с рапирой должно осуществляться точно и без особого натужного напряжения мышц. Отбив оружия противника выполняется посредством активного сжатия рукоятки пальцами и четкой остановки руки в момент соприкосновения клинков.

Прямая 6-я защита принимается из 4-й позиции или 4-го соединения против уколов, направленных противником в верхний внешний сектор поражаемого пространства (рис. 29). Вооруженная рука смещается вправо и несколько вперед — до положения 6-й позиции; предплечье при этом немного поворачивается кнаружи, а кисть — ладонью вверх-влево. Четкая остановка руки и рапиры осуществляется легким напряжением мышц-разгибателей кисти и сжатием рукоятки пальцами. Отбив оружия противника выполняется сильной частью клинка.

Прямая 7-я защита принимается из 8-й позиции или 8-го соединения против уколов, направленных противником в нижний внутренний сектор поражаемого пространства (рис. 30). Вооруженная рука смещается влево до положения 7-й позиции; предплечье при этом несколько вращается внутрь, и кисть поворачивается ладонью влево. Острие клинка останавливается немного левее гарды, на том же уровне, что и в 8-й позиции. Четкое конечное положение рапиры достигается легким напряжением мышц плеча и предплечья и сжатием рукоятки пальцами.



Рис. 28. 8-я защита

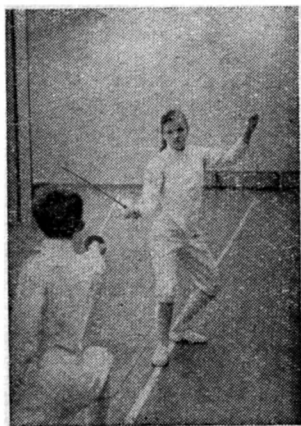


Рис. 29. 6-я защита

Прямая 8-я защита принимается из 7-й позиции или 7-го соединения против уколов, направленных противником в нижний внешний сектор поражаемого пространства (рис. 28). Вооруженная рука смещается вправо до положения 8-й позиции в результате небольшого вращения ее наружу в плечевом и локтевом суставах, причем кисть поворачивается ладонью вверх-влево. Отбив оружия противника выполняется активным сжатием рукоятки пальцами при легком напряжении мышц предплечья и плеча, а также четкой остановкой руки в момент соприкосновения клинков.

В полукруговых защитах кисть вооруженной руки и клинок рапиры перемещаются полукруговым движением — сверху вниз или снизу вверх.

Полукруговая 8-я защита принимается из любой верхней позиции или одного из верхних соединений против уколов в нижние секторы поражаемого пространства. Из 6-й позиции оружие перемещается небольшим разгибанием руки в локтевом суставе с одновременным отведением предплечья сначала влево, а затем вправо до положения 8-й позиции. При этом кисть совершает как бы

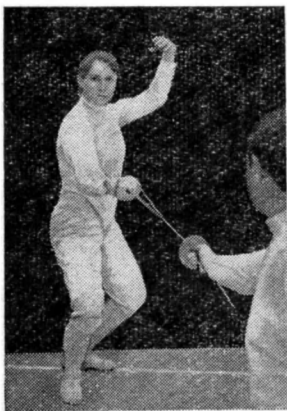


Рис. 30. 7-я защита



Рис. 31. 4-я защита

полукруговой путь, в соответствии с которым острие клинка приобретает С-образное направление движения сверху вниз. Из 4-й позиции и 4-го соединения оружие перемещается вращательным движением руки в локтевом и плечевом суставах кнаружи с одновременным опусканием предплечья до положения 8-й позиции. При этом острие клинка направляется сначала вниз, а затем вправо.

Полукруговая 7-я защита принимается тоже из верхних позиций и соединений против уколов в нижние секторы поражаемого пространства. Из 6-й позиции оружие перемещается разгибанием руки в локтевом суставе с одновременным опусканием рапиры до положения 7-й позиции. При этом острие клинка совершает полукруговой путь вниз-влево. Из 4-й позиции оружие перемещается вращательным движением кисти в лучезапястном суставе с одновременным опусканием предплечья. При этом

острие клинка направляется сначала немного вправо, а затем вниз-влево.

Полукруговая 6-я защита принимается из любой нижней позиции или одного из нижних соединений против уколов в верхние секторы поражаемого пространства. Из 8-й позиции оружие перемещается небольшим подниманием предплечья — до положения 6-й позиции. При этом острие клинка совершает полукруговой путь влево-вверх-вправо. Из 7-й позиции оружие перемещается подниманием гарды вверх-вправо с одновременным вращательным движением руки в локтевом суставе и поворотом кисти ладонью вверх-влево до положения 6-й позиции.

Полукруговая 4-я защита принимается тоже из нижних позиций и соединений против уколов в верхние секторы поражаемого пространства. Из 8-й позиции оружие перемещается подниманием руки до положения 4-й позиции. При этом острие клинка совершает полукруговой путь вверх-влево. Из 7-й позиции оружие перемещается вращательным движением кисти в лучезапястном суставе с одновременным подниманием предплечья до положения 4-й позиции. При этом острие клинка совершает полукруговой путь вправо-вверх-влево.

В круговых защитах кисть вооруженной руки и клинок рапиры выполняют круговое движение.

Круговая 6-я защита, так же как и 4-я прямая, принимается из 6-й позиции или 6-го соединения против уколов противника вверх-внутрь поражаемого пространства. Клинок рапиры осуществляет непрерывное круговое движение вниз-влево-вверх-вправо, ось круга проходит через лучезапястный сустав и предплечье. При этом острие клинка описывает как бы эллипс, несколько вытянутый вверх-вправо. Величина его зависит от того, в какую точку поражаемого пространства — близко или далеко от вооруженной руки — направлен укол противника.

Круговая 4-я защита, так же как и 6-я прямая, принимается из 4-й позиции или 4-го соединения против уколов противника вверх-кнаружи. Клинок рапиры осуществляет непрерывное круговое движение вниз-вправо-вверх-влево до положения 4-й позиции. Ось этого вращения как бы исходит из лучезапястного сустава. Инерция движения клинка преодолевается напряжением мышц кисти с участием связок лучезапястного сустава и мышц предплечья — сгибателей пальцев.

Круговая 8-я защита принимается из 8-й позиции или 8-го соединения против уколов противника в нижние секторы поражаемого пространства. Клинок рапиры совершает непрерывное круговое движение вверх-влево-вниз-вправо в результате вращения кисти в лучезапястном суставе, а также незначительного сгибания и разгибания руки в локтевом суставе до положения оружия в 8-й позиции.

Круговая 7-я защита принимается из 7-й позиции и 7-го соединения против уколов противника в нижние секторы поражаемого пространства. Клинок рапиры совершает непрерывное круговое движение вверх-вправо-вниз-влево в результате вращения кисти в лучезапястном суставе до положения оружия в 7-й позиции. Четкий отбив клинка противника достигается своевременным напряжением мышц кисти и мышц предплечья — сгибателей пальцев.

Следует заметить, что начинающие фехтовальщики в вольных боях выполняют прямые и полукруговые защиты большей частью отводом. Техника защит отводом в основном почти такая же, как и защит отбивом, поэтому осваивается она подростками легко, без специального изучения.

При выполнении защит наиболее часто встречаются следующие ошибки:

- слишком широкое движение клинком — за пределы соответствующей позиции, как правило, из-за боязни получить укол от противника уже после взятой защиты;
- нерасчетливое (большое) сгибание руки в локтевом суставе, сопровождающееся прижатием ее к телу;
- слишком широкое движение всей рукой при взятии круговых защит;
- сильный удар по клинку противника, причем после предварительного замаха в сторону от его оружия;
- опускание острия клинка при взятии прямых защит в верхних позициях, отчего отбив совершается слабой частью клинка;
- чрезмерное опускание руки и рапиры при взятии защит в нижних позициях.

Вот несколько примерных упражнений для освоения простых защит:

- 1) имитация той или иной защиты перед зеркалом;
- 2) имитация всех защит с последующим показом укола в маневрировании с партнером шагами вперед и назад;

3) удары в 4-ю и 6-ю позиции по неподвижному клинку стоя против мишени или с партнером;

4) удары по клинку на показ укола партнером, стоя на месте; медленно, фиксируя точное конечное положение оружия;

5) взятие защиты с шагом назад на показ укола партнером с шагом вперед;

6) взятие защиты попеременно с партнером, стоя на дистанции ближе средней: на показ укола с шагом вперед вверх-внутрь — 4-я защита с шагом назад и после короткой паузы ответный показ укола с шагом вперед; то же для партнера;

7) защита с ответом от укола в атаке со средней дистанции: на попытку партнера нанести укол прямо с выпадом вверх-внутрь — 4-я защита и ответный укол одной рукой; то же для партнера;

8) защита с ответом от укола в атаке со средней дистанции (позиции 6-е) на попытку партнера нанести укол прямо с выпадом вверх-внутрь — 4-я защита и на возвращение партнера в стойку — ответный укол также с выпадом; то же для партнера.

Простые ответы

Укол, нанесенный противнику после взятой защиты, называется ответом. Если он выполнен одним движением руки, то это простой ответ. В бою на рапирах простые ответы обычно следуют после какой-либо защиты, принятой спортсменом стоя на месте или с отступлением не более чем на шаг назад. Но применяются также ответы и с шагом вперед, и с выпадом, когда дистанция между противниками неожиданно увеличивается.

Ответные уколы после любой защиты можно наносить теми же способами, что и уколы в атаках — прямо и переводом. После 6-й защиты для ответа уколом прямо, причем только в верхние секторы поражаемого пространства, рука выпрямляется, не меняя положения кисти. После 4-й защиты для ответа уколом прямо рука выпрямляется с небольшим поворотом кисти кнаружи ладонью вверх-влево; при этом предплечье остается близко к оружию противника. После 8-й защиты для ответа уколом прямо рука выпрямляется; положение кисти не меняется, но пальцы несколько поднимают острие клинка.

После 7-й защиты для ответа уколom прямо рука выпрямляется так же, как после 4-й защиты, но острое клинка направлено чуть выше.

В тех случаях, когда атака противника отражена защитой и, закрываясь после неудачной попытки нанести укол, он страхует себя движением оружия от ответного укола прямо, возникает возможность осуществить ответ уколom переводом. Техника этого ответа практически та же, что и укола переводом в атаке. Только если противник оказывается слишком близко, ответ уколom переводом приходится выполнять с замахом рапирой на себя и не до конца разгибая руку. Если же противник отступает, разрывая дистанцию, и одновременно страхует себя оружием, ответ уколom переводом надо выполнять с шагом вперед или даже с выпадом. При обучении подростков ответам уколom переводом необходимо уделять большое внимание прежде всего меткости уколов в различные места поражаемого пространства.

Наиболее часто при выполнении ответных уколов встречаются следующие ошибки:

- перенапряженность мышц плечевого пояса;
- вместо целеустремленного выноса оружия вперед «бросающее» движение всей рукой и в результате промах;
- после взятой защиты замах рапирой на себя;
- слишком широкое движение острием клинка при ответах переводом;
- чрезмерный наклон туловища вперед, из-за которого ухудшается меткость уколов;
- преждевременное выставление ноги на выпад — до начала выпрямления вооруженной руки при нанесении ответного укола с выпадом.

В определенных, сплошь и рядом предполагаемых или неожиданных ситуациях боя, возникающих в непосредственном общении с противником на дорожке, допустимы и целесообразны некоторые тактические варианты простых ответов. Так, в поединках на рапирах из этих вариантов чаще всего применяется контрответ, то есть ответный укол после защиты, принятой против ответного укола противника.

Если какая-либо боевая фраза заранее обусловлена и подготовлена (например, спортсмен выполняет ложную атаку именно для вызова противника на активную защи-

ту, чтобы затем отразить его ответный укол и самому нанести укол в контрответе), то фехтовальщик может быть уверен в успешной реализации своего замысла. Другое дело, если условия боя не продуманы заранее — «завязка» оружием непредвиденна для спортсмена или его атака умело отбита и противник пытается нанести ответный укол врасплох. Тогда контрответ может быть осуществлен как бы стихийно и успех его уже будет зависеть от правильной «постановки» техники защиты, а также от степени автоматизации навыка.

Техника выполнения контрответов и простых ответов первого намерения в основном не имеет различий. Но, тем не менее, обучению подростков контрответам следует уделять столько же внимания, сколько и другим боевым действиям. Ведь контрответы почти всегда выполняются с «нестандартных» дистанций — иной раз согнутой рукой или с замахом рапирой на себя, только рукой или с выпадом или уже стоя на выпаде. И укол в контрответе может быть нанесен любым способом — прямо или переводом, в зависимости от манеры боя противника.

Вот примерные упражнения для освоения простых ответов и контрответов (выполняются с партнером):

1) и. п. — дистанция ближняя, позиции 6-е: на попытку укола прямо — 4-я защита и ответный укол;

2) и. п. — дистанция средняя, позиции 6-е: на попытку укола прямо с шагом вперед — 4-я защита и ответный укол;

3) и. п. — то же; на показ укола с шагом вперед в разные секторы поражаемого пространства — соответствующая прямая защита и ответный укол;

4) и. п. — то же; на показ укола вверх-внутрь с шагом вперед — 4-я защита и попытка ответного укола; но на попытку ответа — 4-я контрзащита и укол в контрответе;

5) и. п. — то же; на попытку укола прямо с выпадом — 4-я защита и попытка ответного укола; но на попытку ответа — 4-я контрзащита, стоя на выпаде, и укол в контрответе;

6) и. п. — дистанция ближе средней, позиции 6-е: на показ укола вверх-внутрь — 4-я защита и попытка ответного укола, но на попытку ответа — 4-я контрзащита и попытка укола в контрответе; то же для партнера.

Эти упражнения следует выполнять из разных исходных положений — сначала стоя на месте, потом в движе-

нии вперед и назад. В дальнейшем их можно разнообразить еще больше, предлагая занимающимся некоторые тактические варианты защит и ответов. Необходимо лишь всегда устанавливать трудность упражнений и темп выполнения каждого из них в зависимости от того, насколько освоена подростками техника изучаемых приемов и действий.

Вот примерные типовые упражнения для совершенствования техники простых боевых действий:

Действия

1-го партнера

2-го партнера

И. п.— дистанция средняя, позиции 6-е

Укол прямо с выпадом

4-я защита и ответный укол

И. п. — дистанция средняя, соединение 6-е

Укол переводом с выпадом вверх-внутри

Владеет 6-м соединением 4-я защита и ответный укол

И. п.— дистанция дальняя, соединение 6-е

Укол переводом с шагом вперед и выпадом

Владеет 6-м соединением 4-я защита и ответный укол

И. п.— дистанция дальняя, соединение 6-е

Укол переводом с шагом вперед вниз под руку

Владеет 6-м соединением 8-я защита и ответный укол переводом вверх

И. п.— дистанция дальняя, соединение 4-е

Укол переводом с шагом вперед и выпадом вверх-наружу

Владеет 6-м соединением 6-я защита и ответный укол переводом вниз

И. п.— дистанция средняя, соединение 4-е

Укол переводом с выпадом, стоя на выпаде, 4-я защита и контротчет укол прямо

Владеет 6-м соединением 4-я защита и попытка ответного укола прямо

И. п.— дистанция средняя, соединение 6-е

Укол переводом с выпа-
дом

Владеет 6-м соединением
4-я защита с шагом назад
без ответа

Закрытие вперед и пов-
торный укол переводом с
выпадом

И. п.— дистанция средняя, соединение 6-е

Укол переводом с выпа-
дом

Владеет 6-м соединением
4-я защита с шагом назад
без ответа

Закрытие вперед и пов-
торный укол переводом с
выпадом

Стоя на выпаде, 4-я за-
щита и контрответ уко-
лом прямо

6-я защита и попытка от-
ветного укола переводом

И. п.— дистанция дальняя

Попытка завладеть 8-м
соединением с шагом впе-
ред

Позиция 8-я

Попытка контратаки пе-
реводом вверх-внутрь с
последующим страхую-
щим движением оружием
в 4-ю позицию

4-я защита против укола
в контратаке и ответный
укол переводом кнаружи

И. п.— дистанция средняя, соединение 6-е

Укол переводом с выпа-
дом

Владеет 6-м соединением
4-я защита с шагом назад
и попытка ответного уко-
ла прямо

Позиция 6-я

4-я защита и попытка
контрответа уколom прямо

4-я защита и контрответ
уколom переводом

СЛОЖНЫЕ БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Действия оружием, состоящие из двух или более технических приемов, называются в фехтовании сложными. Такими действиями могут быть и атаки, и защиты с ответами. Применяются они обычно в тех случаях, когда в бою создаются условия, в которых спортсмену трудно или небезопасно наносить укол в простом действии. Например, чаще всего тактику общения на дорожке противник усложняет либо непрерывными движениями клинка (переменой позиций-соединений, стремлением незаметно завладеть соединением и т. д.), либо внезапными изменениями дистанции — то сокращая ее до ближней, то разрывая до сверхдальней. Чтобы не только разгадать намерения соперников, но и противодействовать им, фехтовальщикам приходится перед атакой выполнять множество различных, внешне как бы произвольных движений оружием — подготавливающих действий, вызывая ими у противника соответствующие защитные реакции или создавая желаемое взаимное расположение клинков, выгодное для осуществления решающей атаки.

Сложные атаки

В поединках на рапирах предпосылками для применения сложных атак, как правило, служат определенные бойцовские качества противника, а также присущая ему манера фехтования. В частности, такими предпосылками может быть наличие у противника высокой защитной реакции, или его умение перехватывать защитным движением клинка любые встречные, подготавливающие атаку действия оружием, или способность постоянно держать вооруженную руку прямой (показ укола) — в угрожающем положении, или постоянное стремление поддерживать увеличенную, не привычную для соперника дистанцию.

По своему содержанию сложные атаки бывают трех видов: с действием на оружие, с обманами и комбинированные (то есть атаки, которые включают и действие на оружие, и обман). Первыми желательно изучать атаки с действием на оружие, ибо техника их легко воспринимается и быстро, почти всегда правильно осваивается даже подростками младшего возраста.

Действием на оружие в фехтовании называют инициативное воздействие на клинок противника с определенной тактической целью. По характеру соприкосновения клинков в этот момент различают ударные и скользящие действия на оружие. К ударным относят батманы, при осуществлении которых клинки соприкасаются четко, на один миг и в одной точке. Скользящими принято считать все остальные — захваты, отведения, нажимы и толчки, при выполнении которых клинок непременно скользит по клинку противника и одновременно выводит острие его в сторону — за пределы поражаемого пространства. В бою любое действие на оружие может быть использовано как средство тактической подготовки решающего укола и тогда оно составляет единое целое с другими приемами сложной атаки.

В атаках с батманами своевременное стремительное действие на оружие противника фактически страхует спортсмена от получения укола в возможной контратаке.

Поэтому в боях на рапирах атаки с батманами применяются широко и часто.

Батманы называются по номерам соответственно тому соединению, в которое совершается удар по клинку, например батман в 4-е соединение, батман в 6-е соединение и т. д. Осуществляются они обычно для: устранения угрожающего положения острия клинка противника; открытия того или иного сектора его поражаемого пространства; обречения на неудачу его контратаки; затруднения противнику применять защитные действия.

Выполнять атаки с батманами можно как из всех соединений, так и из положения оружия вне соединения. Техника удара по клинку в общем идентична технике соответствующей защиты отбивом. Разница лишь в том, что батман выполняется более целеустремленно: рука, несколько разгибаясь в локте, активно продвигает клинок острием вперед — на противника.

По форме движения клинка различают батманы (как и защиты) прямые, полукруговые и круговые (или контрбатманы). В прямом батмане клинок рапиры движется по прямой линии, например из 6-й позиции в 4-е соединение. В полукруговом батмане клинок и кисть вооруженной руки совершают полукруговое движение, например из 6-й позиции в 8-е соединение. В контрбатмане клинок

и кисть выполняют как бы круговое движение, например из 6-го нейтрального соединения в 4-е соединение.

При выполнении прямого батмана из соединения допустим небольшой, почти не видимый, замах рапирой: клинок на какое-то мгновение чуть отводится в противоположную сторону от оружия противника, а затем энергично соприкасается с его клинком и четко останавливается в конечном положении. Полукруговые батманы применяются чаще всего для воздействия на оружие противника, угрожающее в нижние секторы поражаемого пространства. Очень выгодны и результативны также контрбатманы из любого соединения, которым владеет противник. Если рапиры скрещиваются в верхних соединениях, то контрбатман выполняется обведением клинка противника (переводом) снизу. Если рапиры находятся в каком-либо нижнем соединении, то оружие противника обводится сверху. Клинок перемещается круговым движением в лучезапястном суставе, а само обведение оружия противника является одновременно и замахом для выполнения контрбатмана.

В большинстве случаев рапиристы атакуют с батманами с дальней дистанции. Батман в такой атаке может быть выполнен и в начале шага вперед, и в конце его. Когда же атака с батманом производится со средней дистанции, батман должен быть осуществлен или перед началом выпада, или в самом его начале. Причем применение батмана здесь уже зависит от ситуаций боя.

В зависимости от тактических условий, сложившихся в бою, батманы могут быть действительными и ложными. Действительным называется батман, цель которого — раскрыть определенный сектор поражаемого пространства противника, чтобы, атакуя, тотчас нанести в него укол прямо. Ложным называется батман, цель которого — вызвать у противника защитные движения оружием и, противодействуя им, нанести в атаке укол переводом в открывающийся сектор поражаемого пространства противника. Как действительные, так и ложные батманы по форме движения клинка бывают прямыми, полукруговыми и круговыми. И все они могут выполняться различными по силе ударами.

В атаках с захватами достигается тот же тактический результат, что и в атаках с батманами. Как любое боевое действие на оружие, захваты могут быть также само-

стоятельными приемами. Техника захватов не сложна, однако требует внимания при их выполнении. С самого начала клинок должен соприкасаться непременно сильной своей частью со слабой частью клинка противника и, не останавливаясь в точке соприкосновения, сейчас же переходить в скольжение активно вперед с одновременным несильным нажимом на него. Вооруженная рука атакующего при этом немного разгибается. Конечное положение рапиры в захвате в основном соответствует той позиции, в которой произошло соединение.

По форме движения клинка захваты бывают: прямые, полукруговые, и круговые (контрзахваты). По своему тактическому намерению они, как и батманы, могут быть действительными и ложными. В большинстве случаев атаки с захватами рапиристы совершают с дальней дистанции. Причем захват, продолжающийся во время сближения, уже тем самым страхует спортсмена от укола в возможной контратаке противника.

Помимо обычных батманов и захватов в бою на рапирах применяются двойные действия на оружие — батман и захват в разные соединения, захват и батман в одно и то же соединение и т. д. Атаки с такими действиями на оружие целесообразны против фехтовальщиков, отступающих глубоко и с угрожающе выпрямленной рукой.

Наиболее часто при освоении атак с действием на оружие встречаются следующие ошибки:

- слишком большой замах рапирой перед выполнением батмана;

- напряженное полное выпрямление руки после осуществления батмана;

- замах рапирой на себя перед нанесением укола уже после батмана или захвата;

- слишком широкое круговое движение всей рукой при выполнении контрбатманов и контрзахватов;

- потеря соединения перед выполнением толчка;

- недостаточное выведение посредством захвата острия клинка противника в сторону.

Вот примерные специальные подготовительные упражнения для изучения и совершенствования атак с действием на оружие (выполняются с партнером):

- 1) батманы в разные соединения, стоя на месте;

- 2) батманы в разные соединения с шагом вперед и после шага вперед;

- 3) батманы в 4-е соединение поочередно в маневрировании шагами вперед и назад;
- 4) батман в 4-е соединение — укол прямо;
- 5) батман в 4-е соединение с шагом вперед — укол прямо;
- 6) на показ укола — захват в 4-е соединение с шагом вперед;
- 7) захваты в разные соединения с шагом вперед, после каждого захвата — укол прямо;
- 8) контрзахват в 4-е соединение с шагом вперед — укол прямо; то же в 6-е соединение;
- 9) ложный батман в 4-е соединение — укол переводом; то же в 6-е соединение.
- 10) ложный захват в 4-е соединение — укол переводом; то же в 6-е соединение;

В атаках с обманами успех во многом зависит от того, насколько целеустремленно и убедительно фехтовальщик совершает прежде всего сам обман, то есть ложную угрозу оружием, похожую на попытку простой атаки, для вызова защитных движений клинком у противника. Если противник поверил угрозе, он непременноотреагирует на обман соответствующей защитой и в результате откроет какую-либо часть своего поражаемого пространства. На это и рассчитывает атакующий — сначала выполняет обман, как правило в незащищенный сектор, а затем, противодействуя защитным движениям оружия противника, наносит укол в другое, открывающееся, место его поражаемого пространства.

Атаковать с обманами можно из положения рапиры как в соединении, так и вне соединения (позиции). При этом обман осуществляется выпрямлением руки — показом укола прямо или переводом в сочетании с небольшим наклоном туловища вперед или с шагом вперед. Выбор способа обмана обычно определяют взаимные расположения клинков, а также ситуации тактического общения соперников, складывающиеся непосредственно в данный момент вследствие подготовки одним из них атаки. Обманы уколом прямо целесообразны против фехтовальщиков, которые держат во время боя оружие преимущественно в положении, удобном для защиты от простых атак, уколом прямо. Обманы уколом переводом эффективны против фехтовальщиков, которые ведут бой в непрерывных соединениях, постоянно пытаются овладеть

то тем, то иным соединением или часто меняют их, намеренно вызывая атаку уколом переводом.

Широко применяются в поединках на рапирах атаки с обманами и со средней, и с дальней дистанций. В любом случае они оказываются одинаково результативными, если для начала их спортсмен умело подготовил благоприятные условия. В атаке с дальней дистанции обман надо выполнять одновременно с шагом вперед: это способствует стремительному наращиванию скорости и слитности с решающим движением. В атаке со средней дистанции рука при выполнении обмана должна выпрямляться не полностью, чтобы придать острию клинка угрожающе-поступательное движение вперед — на противника.

Все атаки с обманами имеют свои обусловленные «персональные» названия. Атака, в которой обман осуществляется прямо, а укол наносится с переводом, называется «прямо-перевод». Атака, в которой обман и укол совершаются переводами в разные секторы поражаемого пространства противника, называется «двойной перевод». Атака, в которой обман и укол совершаются переводами, но в один и тот же сектор — против круговой защиты противника, называется «удвоенный перевод». Применяются также атаки с двумя обманами-переводами — «тройной перевод» и «утроенный перевод». Однако для выполнения их в бою спортсмену требуется безукоризненная специальная координация и высокая скорость движений — качества, которые фехтовальщик приобретает только в процессе длительной систематической тренировки. Поэтому начинать изучение атак с двумя обманами следует не раньше чем на третий год занятий.

Наиболее часто при освоении атак с обманами встречаются следующие ошибки:

- выполнение обмана неубедительно, согнутой рукой или слишком далеко от противника;

- нанесение укола после обмана с замахом рапирой на себя из-за боязни задеть руку или оружие противника;

- пауза после осуществления обмана, разрушающая целостность действия атаки, в которой за обманом, в органично-непрерывном сочетании с ним, должно следовать нанесение укола;

- слишком широкое движение рукой и острием клинка, если обман и укол осуществляются переводами.

Следует заметить, что технику выполнения атак с обманами подростки воспринимают гораздо успешнее, если тренер строго соблюдает методически правильную последовательность изучения этих атак и уделяет много внимания совершенствованию в парных упражнениях специального характера. Подбирать такие упражнения надо обязательно в зависимости от того, насколько прочно и качественно освоены занимающимися все приемы атаки.

Вот примерные специальные подготовительные упражнения для изучения и совершенствования атак с обманом (выполняются с партнером):

1) и. п.— дистанция ближняя: на непрерывную перемену позиций партнером (из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю и т. д.) — переводы выпрямленной рукой, осуществляемые мелкими движениями пальцев и мышцами кисти, избегая соприкосновения с клинком противника;

2) и. п.— дистанция ближняя, позиция 6-я: на показ укола прямо — попытка 4-й защиты, но на попытку защиты — укол переводом;

3) и. п.— дистанция средняя, позиция 6-я: на обман уколом прямо с шагом вперед — попытка 4-й защиты; но на попытку защиты — укол переводом;

4) и. п.— дистанция средняя, соединение 6-е, владеет партнер: на обман уколом переводом с шагом вперед — попытка 4-й защиты, но на попытку защиты — укол переводом кнаружи;

5) и. п.— дистанция дальняя, соединение 6-е, владеет партнер: на обман уколом переводом с шагом вперед — попытка 4-й защиты, но на попытку защиты — укол переводом кнаружи с выпадом.

Тактические варианты сложных атак применяются в вольных боях на рапирах широко, чаще всего преднамеренно, и, как правило, в таких ситуациях взаимного общения фехтовальщиков, когда простые действия одного из них оказываются безуспешными, потому что противник их ожидает или даже вызывает различными движениями оружия. Атака с батманом очень выгодна как ложная — для вызова противника на активную защиту с попыткой ответного укола. Атака с захватом весьма эффективна как действие второго намерения — против фехтовальщиков, привыкших отступать глубоко и с угрожающе выпрямленной рукой. Атака с обманом наиболее

результативна, когда она осуществляется как повторная или как контратака.

Техника выполнения разнообразных тактических вариантов сложных атак в основном идентична уже описанной технике атак с действием на оружие или с обманом первого намерения. Только в тех случаях, когда противник специально или невольно создает дистанцию боя ближе средней или, наоборот, почти сверхдальнюю, уколы в атаке приходится наносить ему либо с коротким выпадом, например в контратаке двойным переводом, либо с продолжительным захватом его оружия в повторной атаке, если противник стремительно отступает.

Приступать к изучению тактических вариантов сложных атак надо постепенно, в соответствии с определяющей у каждого подростка манерой ведения боев и только после полного освоения техники той или иной сложной атаки первого намерения.

Например, изучив атаку с батманом, можно продолжить ее совершенствование, применяя в бою как повторную; изучив атаку с обманом, можно совершенствовать ее дальше, применяя в качестве контратаки двойным переводом и т. д.

Вот некоторые тактические варианты сложных атак:

1) повторная атака с действительным батманом или захватом на противников, отступающих с выпрямленной рукой;

2) повторная атака с ложным батманом или захватом на противников, пытающихся в отступлении принять защиту;

3) ложная атака с батманом — для вызова противника на активную защиту;

4) повторная атака двойным переводом на противников, пытающихся в отступлении «поймать» своим клинком оружие атакующего;

5) контратака двойным или удвоенным переводом на противников, вызывающих простую контратаку;

6) ответная атака с действием на оружие на противников, быстро возвращающихся с выпада в стойку после безуспешной атаки;

7) ответная атака обманом с двойным или удвоенным переводом на противников, быстро возвращающихся в стойку с одновременной попыткой принять защиту.

Сложные защиты и ответы

Активное действие оружием для отражения любой попытки противника нанести укол, состоящее из двух или более движений клинком, называется **сложной защитой**. В поединках рапиристов такие защиты возникают обычно как реакция на ложные угрозы оружием атакующего и выполняются чаще всего с отходом назад. Причем характерно, что, сколько бы предварительных движений рапирой ни выполнил фехтовальщик, непосредственный отбив клинка противника он всегда совершает в последнем движении сложной защиты.

В зависимости от того, в какое место поражаемого пространства направлена противником угроза оружием, фехтовальщик, реагирующий на обманы сложной защитой, может осуществить как бы серию разнообразных по форме движений оружием — прямых, полукруговых и круговых — в самом различном их сочетании и неожиданной последовательности. Четкости выполнения каждой защиты способствует активная работа вооруженной руки в локтевом и лучезапястном суставах, а также энергичное напряжение мышц пальцев.

Так, против атак с обманами и уколом вверх-внутрь-вверх-кнаружи выгодно пользоваться сложными защитами: прямая 4-я — прямая 6-я, или прямая 4-я — круговая 4-я, или прямая 6-я — прямая 4-я, или круговая 6-я — прямая 4-я; против атак с обманами вниз, а уколом вверх приемлемы иные сочетания защит: прямая 8-я — полукруговая 6-я, или прямая 7-я — полукруговая 6-я, или прямая 7-я — полукруговая 4-я и т. д.

Укол, нанесенный противнику после отбива его оружия, с одним или несколькими обманными движениями клинком называется сложным ответом. Такой ответ может следовать и после простой и после сложной защиты. В зависимости от дистанции между соперниками укол наносится одной рукой, или с шагом вперед, или с выпадом. Применяются сложные ответы в основном против фехтовальщиков, которые строят бои преимущественно на ложных атаках, вызывая ими простые ответы.

Наиболее часто при выполнении сложных защит и ответов встречаются следующие ошибки:

— слишком широкое движение клинком — за пределы соответствующих позиций;

- приближение руки к телу во время защитных движений оружием;
- отбивание клинка противника прямой рукой;
- чрезмерное отклонение туловища назад при взятии защиты;
- выполнение обмана в ответе с замахом рапирой на себя;
- выполнение обмана и нанесение укола в ответе неэкономно широким движением клинка;
- выполнение обмана во время выпада, если сложный ответ осуществляется с выпадом.

Вот примерные типовые упражнения для совершенствования техники сложных боевых действий:

Действия

1-го партнера

2-го партнера

И. п.— дистанция дальняя, позиции 6-е

Ложный батман в 4-е соединение и попытка укола переводом; после защиты противника, стоя на выпаде, страхуется от ответа переводом в 4-ю позицию

Защита 4—6 и ответ двойным переводом

И. п.— дистанция дальняя, соединение 6-е, нейтральное

Ложный контрбатман в 4-е соединение и попытка укола переводом; после защиты противника, уходя с выпада, страхуется от ответа переводом в 4-ю позицию

Защита 4—6 и ответ двойным переводом

И. п.— дистанция дальняя, соединение 6-е

Попытка двойного перевода; после защиты противника, уходя с выпада, страхуется от ответа переводом в 4-ю позицию

Владеет 6-м соединением

Защита 4—6 и ответ двойным переводом

Действия

1-го партнера

2-го партнера

И. п. — дистанция дальняя, соединение 4-е

Попытка удвоенного перевода; после защиты противника, уходя с выпада, страхуется от ответа переводом в 4-ю позицию

Владеет 4-м соединением

Защита круг 4—6 и ответ двойным переводом

И. п. — дистанция дальняя, соединение 6-е

Попытка двойного перевода

Владеет 6-м соединением
Защита 4—6 и попытка ответа двойным переводом с выпадом

Уходя с выпада, защита 4—6

После защиты противника, уходя с выпада, страхуется от контрответа переводом в 6—4-ю позицию

Предугадав намерение противника, контрответ двойным переводом с выпадом

Все эти упражнения следует выполнять из различных исходных положений — сначала с места, потом в маневрировании, в медленном и быстром темпе. В дальнейшем в зависимости от освоения материала занимающимися каждое упражнение можно разнообразить и усложнять.

ОБУЧЕНИЕ ФЕХТОВАНИЮ НА САБЛЯХ

В последнее время обучать фехтованию на саблях начинают и в группах новичков. Лет 10—15 назад считалось, что знакомство с фехтованием должно начинаться с рапиры, а затем, после изучения основ рапирного боя, часть ребят переводить в группы саблистов.

Новая методика преподавания, где специализация в сабельном фехтовании начинается без предварительной папирной подготовки, полностью себя оправдала.

У нас в стране подготовлено много «чистых» саблистов, достигших результатов международного класса.

Фехтование на саблях имеет ряд особенностей, отличных от других видов оружия.

Дистанция боя между противниками более далекая, чем на рапире и шпаге. Всевозможные комбинации шагов, скачков, выпадов, бросков, различная скорость передвижения, смена ритма и амплитуды движений характерны для фехтовальщиков-саблистов, применяющих в бою легкий, широкий маневр, внезапные ускорения и глубокие уходы.

Основным средством поражения противника являются разнообразные удары. Уколы применяются реже, техника их выполнения сложнее. И только у зрелых саблистов в боевом арсенале укол занимает достойное место.

Исходное положение оружия у фехтовальщиков-саблистов в бою очень различно, обычно сабля находится в движении. Меняются позиции, клинок выдвигается вперед, опускается вниз, поднимается вверх. Обычно эти движения входят в комплекс отвлекающих действий, применяемых для маскировки атаки или вызова желаемого действия противника, которое встречается контратакой или соответствующей защитой.

Но в первые два года надо требовать от ребят, чтобы они начинали боевые действия из исходного положения 3-й защиты. И только после прочного усвоения типовых норм школьной техники можно разрешить ведение боя с произвольным положением вооруженной руки.

Предварительно знакомят занимающихся с особенностями строения сабли*.

ДЕРЖАНИЕ САБЛИ

Отступая на 1 см от гарды, большой палец лежит на спинке ручки, касаясь ее «подушечкой» первой фаланги, а остальные обхватывают ручку снизу (рис. 32).

* Подробное описание устройства сабли см. в учебнике для институтов физической культуры «Фехтование» В. Аркадьева. ФиС, 1959.

Указательный палец своим сгибом между первой и второй фалангами подхватывает нижнюю часть ручки напротив большого пальца.

Нижняя часть ручки проходит по направлению от сгиба первой и второй фаланг указательного пальца к линии сгиба между последней фалангой мизинца и ладонью.

Пальцы плотно обхватывают ручку, прижимая правую сторону спинки в ее нижней части к мякоти ладони около мизинца так, что между спинкой ручки и основанием большого пальца остается свободное место.

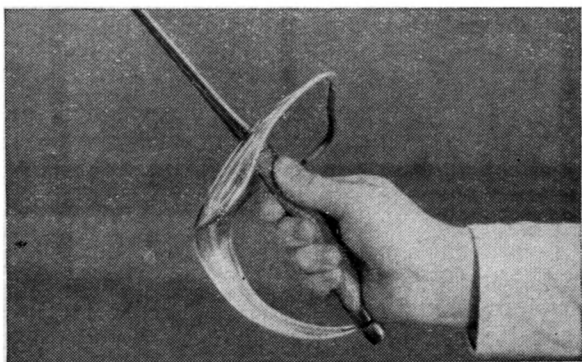


Рис. 32. Держание сабли

При обучении держанию сабли нужно учитывать, что у ребят сила пальцев и кисти небольшая, мышцы ладони слабо развиты.

Поэтому ряд трудностей, возникающих при изучении держания сабли, не должны расцениваться как ошибки.

Обучать держанию нужно предварительно посадив группу. Тогда ребята не отвлекаются на сохранение правильности боевой стойки, а целиком сосредоточивают внимание на изучении держания сабли.

После подробного объяснения и демонстрации правильного держания сабли тренер предлагает ученикам внимательно рассмотреть ладонь правой руки и ознакомиться с особенностями ее строения.

Только после этого ребятам раздается оружие, иначе они, не дослушав до конца объяснений преподавателя, начнут пробовать, делая при этом ошибки.

Тренер предлагает ученикам положить ручку нижней стороной, придерживая саблю левой рукой таким образом, чтобы она легла от сгиба между первой и второй фалангами указательного пальца до линии сгиба между третьей фалангой мизинца и ладонью.

Затем большой палец первой фаланги накладывается на спинку ручки, а остальные пальцы, сгибаясь, обхватывают ее снизу.

После того как занимающиеся сделают несколько самостоятельных попыток правильно взять саблю, тренер проверяет каждого ученика.

Почти у всех ребят встречается одна общая ошибка: спинка ручки не может упереться в мякоть ладони около мизинца (так как она слабо еще выражена) и смещается ближе к впадине ладони.

Заострять внимание учеников на исправлении этого недостатка сразу не следует. По мере улучшения физического развития и увеличения силы кисти эта неправильность будет изжита. Необходимо периодически напоминать ребятам о правильном держании.

Наиболее часто при держании сабли встречаются следующие ошибки:

- ручка держится как бы в кулаке;
- большой палец упирается в гарду или, наоборот, хват ручки слишком низкий.

Вариант держания, где используется плоскость гайки, не рекомендуется;

- большой палец выдвигается намного вперед по отношению к указательному пальцу, обхватывающему ручку снизу.

ПОЗИЦИИ И ПЕРЕМЕНА ИХ.

3-я позиция. В 3-й позиции острие сабли направлено вверх, немного вперед, влево (рис. 33).

Лезвие развернуто вправо, вниз, вперед. Плечо и предплечье лежат в боевой плоскости. Локоть находится на против линии талии, на длину ладони от нее. Предплечье почти параллельно боевой линии. Кисть располагается несколько ниже локтя, за счет разгибания выходит вправо от боевой плоскости и направлена ладонью вперед, влево, вниз.

Обратив внимание учеников на то, что 3-я позиция аналогична 3-й защите (рис. 34), которая предохраняет от всех ударов справа, защищая руку, правый бок, правую щеку, и является основной исходной позицией при ведении боя, приступают к ее изучению.

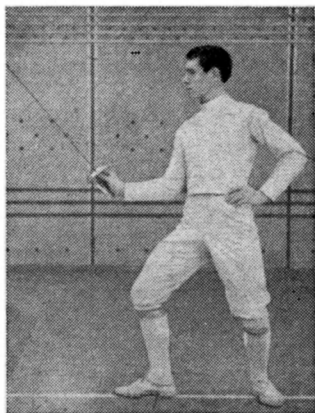
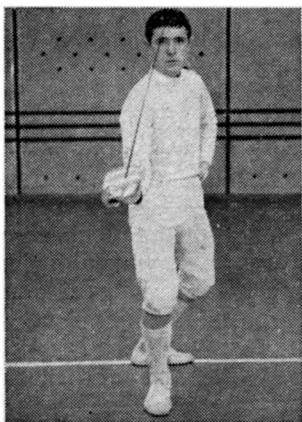


Рис. 33. 3-я позиция

Занимающиеся принимают положение боевой стойки, берут саблю и выпрямляют руку так, чтобы она была параллельна боевой линии и лежала в боевой плоскости.

Затем, сгибая руку в локтевом суставе, они опускают предплечье до уровня талии так, чтобы локоть отстоял от нее на требуемое расстояние, и за счет тыльного сгибания в лучезапястном суставе, направляя дужку гарды вправо-вперед, принимают 3-ю позицию.

Целесообразно, исправляя 3-ю позицию, наносить легкие удары по оружию, создавая представление у ребят, что они действительно предохранены от ударов справа как бы защитной стенкой.

Требования, предъявляемые к начинающим изучать 3-ю позицию, должны быть несколько упрощены.

Не заостряя внимания на мелких деталях, ребята должны запомнить правильное положение плеча и пред-

плеча и что поворот кисти вправо лучше защищает от ударов, если острое направлено вверх, а лезвие вправо-вперед.

Затем в различных упражнениях в движении (самостоятельно, перед зеркалом, по команде, сохраняя дистанцию с партнером) закрепляется навык правильного положения 3-й позиции.

Основные ошибки при освоении 3-й позиции следующие:

- излишнее поднимание кисти вверх от горизонтальной линии;

- выход локтя вправо от боевой плоскости;

- отклонение кисти вправо или влево от боевой плоскости;

- излишний разворот ручки гарды вправо за счет вращения ручки в пальцах. Отсутствие разворота кисти вправо за счет тыльного сгибания;

- опускание острия сабли вниз-вперед.

Нужно учитывать, что **первые** три ошибки часто обусловлены неверным положением головы в боевой стойке и легко устраняются при правильном ее положении.

4-я позиция. Острие клинка направлено вверх-влево-вперед, лезвие обращено влево-вперед-вниз. Гарда занимает место напротив левого края туловища на уровне талии. Плечо лежит в боевой плоскости (рис. 35).

Показав и объяснив структуру 4-й позиции, отметив, что она совпадает с 4-й защитой, тренер предлагает ученикам принять положение боевой стойки и 4-й позиции.

Обходя строй занимающихся, тренер исправляет основные недостатки каждого ученика, наносит саблей легкие удары в 4-й сектор, указывая на целесообразность данного положения, защищающего от всех ударов слева (рис. 36).



Рис. 34. 3-я защита

Основные ошибки при изучении 4-й позиции следующие:

- излишнее выведение гарды за левый край туловища;
- слишком низкое или высокое положение гарды;
- неправильный разворот гарды, то есть лезвие клинка не встречает на себя рубящего удара;
- заваливание острия клинка вправо, вследствие чего остается незакрытой от ударов верхняя часть 4-го сектора.

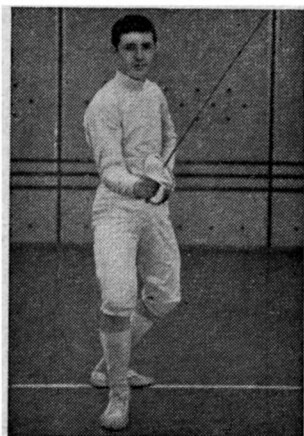


Рис. 35. 4-я позиция

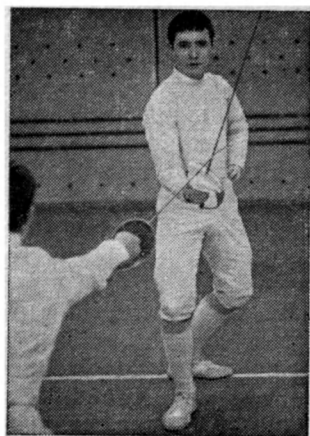


Рис. 36. 4-я защита

После того как ученики несколько раз примут положение 4-й позиции, а тренер исправит основные ошибки, на этом же занятии приступают к изучению перемещений из 3-й позиции в 4-ю и обратно.

Из 3-й в 4-ю. За счет рабочего усилия пальцев и лучезапястного сустава клинок движется влево, одновременно разворачиваясь лезвием влево-вперед, гарда перемещается от боевой плоскости влево до левого края туловища.

Перемещение из 4-й позиции в 3-ю проходит в обратном порядке.

В обоих случаях необходимо следить за тем, чтобы

к концу поперечного смещения гарды она была достаточно развернута для встречи лезвием рубящего удара (воздвигнута защитная стенка).

Совершенствовать смену позиций рекомендуется в следующих упражнениях:

1. Тренер, стоя перед строем занимающихся, одновременно с командой «3-ю или 4-ю позицию принять!» делает широкий замах оружием, создавая угрозу в соответствующий сектор, на что ученики принимают соответствующую позицию.

2. Смена позиций в движении по команде «С шагом вперед в 4-ю закройсь!», «С шагом вперед в 3-ю закройсь!» и т. д.

3. Ученики в строю соблюдают дистанцию в зависимости от перемещения тренера.

Тренер одновременно с перемещением создает угрозу оружием в ту или иную сторону, на что ученики принимают соответствующую позицию.

4. Ученики самостоятельно, стоя на месте и в движении, перед зеркалом отрабатывают смену позиций.

5. Тренер индивидуально проверяет каждого ученика. Двигаясь, заставляя ученика соблюдать дистанцию, тренер неторопливо с замахом наносит удары в 3-й или 4-й сектор, а ученик принимает соответствующую защиту.

Основные ошибки при перемене позиций следующие:

— отставание острия клинка от движения гарды с последующей «догоняющей» постановкой в нужное положение;

— слишком широкая амплитуда перемещений с уходом в стороны от типовых положений оружия в 3-й и 4-й позициях;

— перекручивание в пальцах ручки сабли, вследствие чего получается чрезмерный разворот клинка с неправильным положением лезвия.

5-я позиция. Рука находится полностью в боевой плоскости, полусогнута, предплечье направлено вверх-вперед, пронировано так, что кисть ладонью повернута вперед и находится на уровне верхней точки головы. Острие клинка направлено влево-вверх-вперед, а лезвие развернуто вверх-вперед (рис. 37).

Обучение 5-й позиции проводится из исходного положения 3-й позиции.

Кисть поднимается вверх, не выходя из боевой плоскости, предплечье пронируется, разворачиваясь ладонью вперед. Клинок смещается острием влево-вверх и занимает типовое положение. Локоть поднимается вверх в боевой плоскости до уровня дельтовидной мышцы.

Нижний край ручки перемещается ближе к фалангам мизинца и безымянного пальца.

Это положение на начальном этапе из-за слабости кисти строго соблюдать не обязательно. Но в дальнейшем его нужно освоить, так как оно наиболее выгодно при ответах, дает возможность ускорить рубочное движение за счет сжатия этих пальцев, создающих «рычаговое» усилие.

Освоение 5-й позиции встречает ряд трудностей, особенно у ребят со слабо развитой мускулатурой. Они поднимают оружие в 5-ю позицию за счет отведения локтя вверх-назад, выводя его за боевую плоскость усилием больших групп мышц плеча и плечевого сустава.

Гарда смещается влево от боевой плоскости, а острие клинка опускается влево-вниз.

Для устранения этих ошибок можно использовать сле-

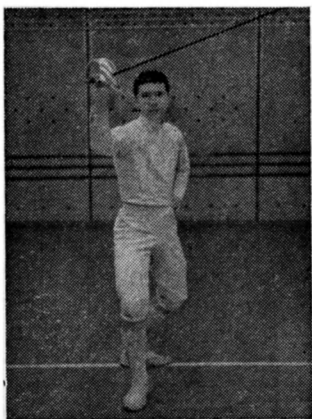


Рис. 37. 5-я позиция

дующие упражнения:

— ученики перед зеркалом медленно из 3-й позиции принимают 5-ю. Проверяют ее правильность и медленно возвращаются обратно;

— тренер, стоя перед строем, замахиваясь оружием, создает угрозу то правому боку, то голове. Ученики принимают соответствующие меры;

— стоя в боевой стойке правым боком почти вплотную к стене, ученики меняют 3-ю и 5-ю позиции, следя за тем, чтобы гарда поднималась и опускалась по вертикальной линии, а локоть не задевал за стенку;

— ученики по команде в движении меняют позиции;

— ученики в строю, соблюдая дистанцию по отношению к тренеру, меняют позиции на его угрозу оружием;

— один из партнеров в роли тренера, стоя на месте, с небольшим замахом, не торопясь наносит удары в разные секторы, следя за правильностью смены позиций и их конечных положений.

Это же упражнение выполняется в движении.

УДАРЫ

Удар по голове. Удар по голове выполняется непрерывным движением руки с нарастанием скорости к моменту рубки за счет отведения в плечевом и разгибания в локтевом суставах и финального рубочного усилия лучезапястного сустава и пальцев (рис. 38).

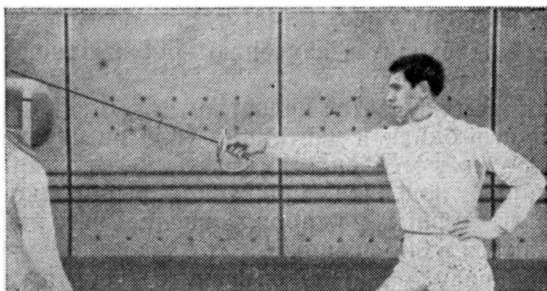


Рис. 38. Удар по голове

Гарда движется в боевой плоскости по прямой линии вперед-вверх до уровня плеча.

В конечном положении рука полностью выпрямлена, расположена в боевой плоскости.

Гарда на уровне плеча, дужка выходит из боевой плоскости вперед-влево, лезвие клинка направлено вниз, то есть клинок по отношению к боевой линии составляет острый угол.

Благодаря наличию этого угла удар приходится точно по голове, при его отсутствии часто возникают промахи.

Прежде чем приступить к изучению целостного удара

по голове, ребята должны получить правильное представление о работе пальцев и лучезапястного сустава при рубке.

На мишенях или в парах на близкой дистанции занимающиеся, выпрямив заранее руку, наносят удары за счет движения пальцев и лучезапястного сустава.

Удары могут выполняться в медленном и быстром темпе, одиночные, сдвоенные и сериями.

При появлении усталости руку опускают и расслабляют. Можно проделать упражнения на расслабление — встряхивания.

Основные ошибки при выполнении этого упражнения:

— включение в рубку крупных мышечных групп плеча;

— сгибание в локтевом суставе;

— работа на фоне большого перенапряжения.

Это упражнение надо проводить до легкой усталости, повторяя несколько раз.

Затем переходят к изучению рубки одной рукой по голове ударом сверху.

Этот прием изучается целостно.

В парах в близкой дистанции (или на чучеле) ученики поочередно в медленном темпе наносят удар по голове, фиксируя конечное положение, выполняют еще несколько повторных ударов, после чего медленно возвращаются в 3-ю позицию.

Здесь сразу следует объяснить ребятам технику выполнения ухода в 3-ю позицию после удара по голове.

Рука, сгибаясь в локтевом суставе, возвращается в исходное положение. Гарда опускается до линии талии. За счет сгибания и приведения в лучезапястном суставе дужка гарды разворачивается вправо-вперед, а острие сабли поднимается кверху.

Не следует форсировать скорость выполнения приема. Только после закрепления правильной структуры движения надо переходить к его убыстрению. Причем после скоростного удара по голове возвращение в 3-ю позицию выполняется несколько медленнее.

При обучении этим приемам и совершенствовании в них обычно возникают следующие типовые ошибки:

— излишний замах при рубке, поднимание кисти вверх за счет сгибания в локтевом суставе.

Эта ошибка вызывается обычно расслабленным держанием сабли в исходном положении.

Излишнее опускание острия сабли в 3-й позиции также ведет к ненужному замаху:

- отсутствие или слабо выраженное финальное движение в лучезапястном суставе (рубка осуществляется грубым опусканием руки вниз);

- излишний отскок оружия после удара со сгибанием руки в локтевом суставе;

- неправильное конечное положение рубки (излишне низкое или высокое положение кисти). Смещение ее вправо или влево от боевой плоскости;

- нечеткое положение оружия лезвием вниз вследствие напряженной неправильной работы пальцев и лучезапястного сустава;

- отсутствие необходимого угла при рубке и вследствие этого — промах. Клинок проносится мимо головы справа;

- отдергивание оружия после удара;

- при закрытии запоздалый разворот оружия, а иногда вообще отсутствие сгибания в лучезапястном суставе.

Удар по правому боку. Рука движется вперед за счет разгибания в локтевом суставе и отведения в плечевом. По ходу выпрямления предплечье пронируется, острое клинка описывает как бы дугу вперед, вниз, вправо. Кисть поворачивается пальцами вниз, направляя клинок на удар лезвием горизонтально вправо (рис. 39).

Сама рубка производится за счет финального усилия пальцев и лучезапястного сустава, совпадающего с полным выпрямлением руки. Гарда в конечном положении находится немного ниже уровня плеча.

Возвращение после рубки правого бока в 3-ю позицию. Рука, сгибаясь в локтевом суставе, движется назад в боевой плоскости. Одновременно за счет рабочего усилия пальцев и кисти клинок отводится назад-влево-вверх и разворачивается лезвием вперед-вправо. Происходит как бы вращательное движение в лучезапястном суставе.

Рубка правого бока — движение технически сложное, поэтому целесообразно изучать его, расчлняя на доставку клинка, финальный посыл руки с самой рубкой.

Дистанция ближняя. 1. Ученики на чучелах или в парах, выпрямляя руку, поворачивают кисть, направляя клинок лезвием в сторону рубки. Рука как бы ввинчивается вперед.

Необходимо следить, чтобы локоть не выходил вправо от боевой плоскости и не было лишнего замаха.

2. Выпрямляя руку полностью, используя финальное усилие кисти, наносят удар и, оставаясь в этом положении, совершают несколько дополнительных рубок за счет пальцев и лучезапястного сустава.

Возвращаться в 3-ю позицию нужно целостным плавным движением, без резких отдергиваний.

Удар по левому боку целесообразнее изучать без прорезания, так как усвоение удара с прорезанием на этом этапе обучения представляет большую трудность.

Техника удара по левому боку без прорезания сходна с ударом по голове, только в момент выпрямления руки предплечье немного супинируется (рис. 40).

Удар наносится лезвием по направлению справа-сверху-вниз-влево.

Для совершенствования техники ударов по правому и левому боку рекомендуется использовать следующие упражнения:

1. И. п.— дистанция ближняя. На чучеле или в парах.

Выпрямив руку, ученики выполняют удары по голове сверху, справа, слева за счет работы пальцев и кисти.

Необходимо следить за точным направлением лезвия при рубке: справа горизонтально; сверху вертикально вниз; слева-сверху, слева, вниз.

2. И. п.— дистанция ближняя. Наносить удары по чучелу по правому и левому боку.

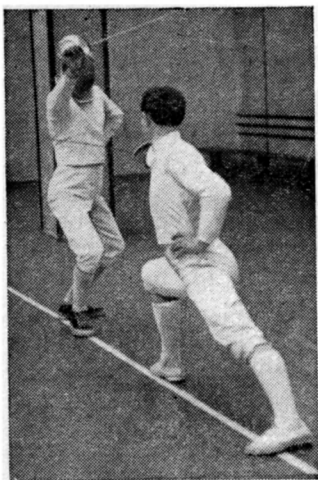


Рис. 39. Удар по правому боку

Оставаясь в конечном положении, нанести несколько дополнительных рубок кистью и медленно вернуться в 3-ю позицию.

3. Партнер А держит оружие в нейтральном положении между 3-й и 4-й позициями.

Партнер Б сначала с близкой, а затем со средней дистанции наносит попеременно удары по правому и левому боку.

4. И. п. — дистанция ближняя. Партнер А медленно перемещает оружие из 3-й позиции в 4-ю.

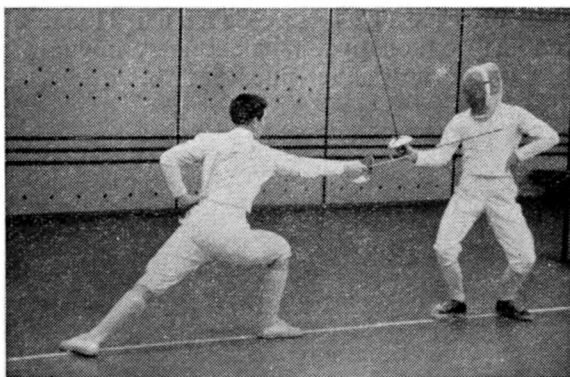


Рис. 40. Удар по левому боку

Партнер Б в этот момент наносит удар по правому боку, несколько дополнительных ударов кистью на прямой руке и возвращается в 3-ю позицию.

Партнер А после возвращения партнера Б в 3-ю позицию перемещает оружие в 3-ю позицию, открывая 4-й сектор.

Партнер Б наносит удар по левому боку и т. д.

5. И. п. — дистанция средняя. А держит оружие нейтрально. С шагом вперед принимает 3-ю и 4-ю позиции.

Б, определив открывающийся сектор, наносит удар, стоя на месте, и сразу закрывается в 3-ю позицию.

А после полученного удара возвращается в и. п.

Упражнение повторяется многократно.

Все описанные выше упражнения можно выполнять с выпадом. Соответственно должна быть изменена дистанция между партнерами.

Обучение ударам по правому и левому боку сопряжено с рядом трудностей и ошибок, например:

— перенапряженное держание оружия, отсутствие финального рубочного усилия пальцев и кисти, включение в удар больших групп мышц плеча;

— при рубке левого бока — излишнее опускание гарды вниз-влево;

— слишком большой замах в локтевом суставе.

ПРОСТЫЕ БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Атаки со средней дистанции. После обучения рубке головы одной рукой начинают обучать рубке с выпадом в целостном виде (рис. 41).

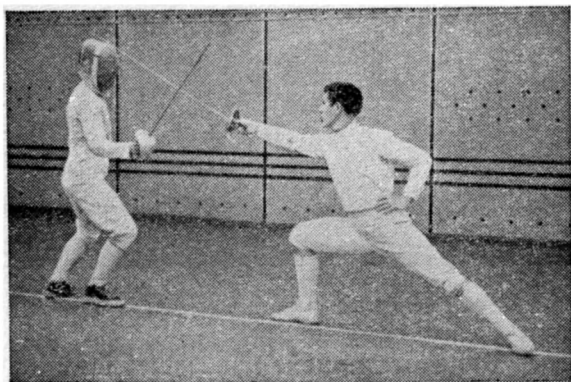


Рис. 41. Удар по голове с выпадом

Надо следить за тем, чтобы выпад выполнялся непрерывно убыстряющимся движением к моменту рубки. Удар рукой совпадает с постановкой маховой ноги на поле боя.

Стремиться на этом этапе к более быстрому рубочному движению, опережающему постановку маховой ноги на пол, нецелесообразно, так как это ведет к большому перенапряжению и неправильной координации в выполнении выпада.

Только после 1—1,5 лет занятий можно постепенно подвести занимающихся к выполнению выпада с рубкой, опережающей постановку маховой ноги на пол.

В парах, в дистанции чуть ближе средней, ученики поочередно наносят удар по голове с выпадом; оставаясь в его конечном положении, проверяют его правильность. Затем, сделав несколько пружинистых покачиваний, возвращаются в и. п.

Полезно, оставаясь на выпаде, сделать несколько дополнительных ударов кистью и проследить, чтобы при уходе с выпада рука возвращалась плавно в 3-ю позицию.

Для совершенствования удара по голове с выпадом на этом этапе обучения применяют следующие упражнения:

1. Выполнение приема в строю в парах самостоятельно и по команде.

2. Отработка техники выпада с рубкой чучела.

Упражнения в парах:

1. Поочередное выполнение выпада.

2. Ученик несколько раз, неполно разгибая руку, выдвигает ее плавно вперед, разворачивая лезвием клинка в направление удара. Затем быстро делает выпад.

3. То же, что и во 2-м упражнении, только подготовка идет одновременно с шагом вперед. Иногда сразу вместо шага вперед — выпад с ударом по голове.

4. Партнеры находятся на дальней дистанции. А — на месте стоя. Б — маневрирует, делая шаг вперед-назад.

А, выбирая момент, на шаг вперед атакует с выпадом ударом по голове.

5. А и Б маневрируют, сохраняя среднюю дистанцию.

А — ведущий; выбирая момент, иногда атакует с выпадом ударом по голове.

Ошибки, встречающиеся в выполнении этого приема, подробно описаны в разделе передвижений.

Атаки с выпадом ударом по правому и левому боку осваиваются в той же последовательности, что и при обучении атаке с выпадом ударом по голове.

Атаки с дальней дистанции. С дальней дистанции применяются следующие атаки:

шаг вперед — удар с выпадом по голове;

шаг вперед — удар с выпадом по правому боку;

шаг вперед — удар с выпадом по левому боку.

Сначала эти упражнения отрабатываются в медленном темпе с фиксацией конечного положения удара.

Затем слитность упражнения и скорость выполнения увеличиваются. Начало шага плавное, быстрая постановка левой ноги и еще более быстрое выполнение выпада.

Необходимо следить за правильным возвращением в боевую стойку после окончания каждой атаки.

Совершенствовать эти атаки можно в следующих упражнениях:

1. Атака с ударами по чучелу.
2. Атака в заранее открытый сектор партнера.
3. Маневрирование шагами вперед, назад и неожиданная атака после шага назад ударом в заранее открытое место.

4. А медленно меняет позиции.

Б атакует, выбрав момент, нанося удар в один из открывающихся секторов.

5. А выполняет атаку с дальней дистанции, стремясь нанести удар прежде, чем Б успеет отступить назад.

Ошибки, встречающиеся при выполнении атак, обычно связаны с общими ошибками, приведенными выше, а также с нарушением связи между достаточностью сближения и началом рубки (то есть преждевременный или запоздалый посыл руки на удар).

А т а к а б р о с к о м — действенный прием в арсенале саблиста.

Но обучение ей должно начинаться после освоения атак с выпадом, с шагом вперед и выпадом.

Подробное описание техники выполнения и методики обучения дано в разделе «Техника передвижения».

Удары в открывающиеся секторы поражаемого пространства. Воспитание умения наносить удары в открывающиеся секторы противника надо начинать с простейших упражнений, постепенно усложняя их. Необходимо помнить, что эти упражнения требуют переключения внимания занимающихся с формы выполнения на выбор момента.

При этом могут возникнуть отклонения от технических норм приема. Требуется внимательно подбирать упражнения на выбор момента и заранее обусловленные, создавая нужное равновесие для хорошего усвоения техники и правильных реакций.

1. И. п. — дистанция средняя. А медленно переводит оружие из 5-й позиции в 3-ю.

Б с выпадом на начало перемены позиции наносит удар по голове.

2. А медленно переводит оружие из 3-й позиции в 4-ю.

Б атакует ударом по правому боку на начало перемены позиции.

3. А медленно переводит оружие из 4-й позиции в 3-ю.

Б атакует ударом по левому боку на начало перемены позиции.

4. И. п. — дистанция ближняя. А не торопясь непрерывно меняет положение позиций.

Б, выбрав момент, наносит удар в одно из открывающихся мест, возвращается в 3-ю позицию и повторно, выбирая момент, наносит удар в другой открывающийся сектор.

Это же упражнение в средней дистанции. Удар наносится в выпаде.

5. И. п. — дистанция средняя. А с шагом вперед принимает 5-ю позицию, а с шагом назад — 3-ю.

Б, стоя на месте, выбрав момент:

на шаг вперед рубит одной рукой правый бок или на шаг назад атакует с выпадом, нанося удар по голове.

6. Это же упражнение, но А может менять позиции произвольно.

Б, выбирая подходящий момент на сближение, рубит в открывающееся место одной рукой, а на отступление наносит удар в выпаде.

Защиты и ответы

Ответ по голове из 3-й защиты.

1. Дистанция ближняя. А наносит удар в сильную часть клинка Б.

Б, как только почувствует касание клинка А, наносит удар по голове и плавно возвращается в 3-ю позицию.

2. А чередует удары с угрожающими замахами.

Б парирует удар, наносит ответ, на замахи не реагирует.

3. Б в 4-й позиции.

А с различными интервалами с замахом наносит удары по правому боку.

Б принимает 3-ю защиту и наносит ответ.

4. И. п. — дистанция средняя. В движении отрабатываются вышеописанные упражнения.

А не торопясь наступает и через разные интервалы атакует ударом по правому боку.

Б с шагом назад принимает 3-ю защиту и наносит ответ.

5. То же упражнение, но ведущий А движется вперед-назад, а Б, сохраняя дистанцию, должен своевременно принять защиту.

6. И. п.— дистанция ближняя. А не торопясь наносит удар по правому боку и быстро делает шаг назад.

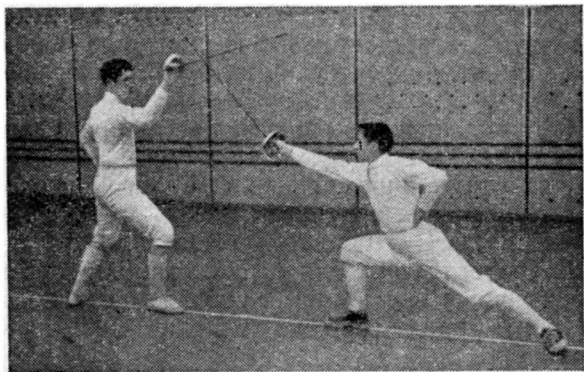


Рис. 42. 5-я защита

Б, приняв 3-ю защиту, наносит ответ с выпадом.

7. И. п.— дистанция средняя. А с выпадом атакует по правому боку и быстро закрывается назад в боевую стойку.

Б с шагом назад принимает 3-ю защиту и с выпадом наносит ответ.

Для обучения ответам по голове после 4-й и 5-й защит можно использовать все приведенные выше упражнения, учитывая особенности этих защит. Причем для предварительного знакомства с ответом из 5-й защиты можно использовать следующие упражнения (рис. 42):

1. А наносит удар в сильную часть клинка Б, заранее принявшего 5-ю защиту, и оставляет свое оружие в положении рубки.

Б наносит ответный удар отдельно в два этапа:

— обносит клинок А снизу назад-направо и разворачивает свою саблю лезвием вперед, а острием вверх;

— выпрямляя руку, финальным усилием пальцев и лучезапястного сустава наносит удар.

После усвоения правильной структуры движения надо переходить к целостному выполнению.

Основные трудности в правильном выполнении защит у ребят следующие:

— преждевременное взятие защиты на начало замаха, а не на финальное рубочное движение.

— стремление отбить оружие встречным движением, а не подстановкой его под удар противника. Отсюда слишком широкая амплитуда в защитных действиях и замедленные ответы, так как приходится преодолевать инерцию защитного движения.

Защита перехватом. Частный случай выполнения защит изучается после прочного освоения защитных движений;

— принятие защиты выпрямлением руки вперед — ошибка, которую необходимо исправить на первых занятиях.

Надо принять за основу защиты подстановкой с небольшим смещением оружия на себя во время отражения удара противника;

— при взятии защиты часто нарушается разворот лезвия в сторону ожидаемого удара противника.

Только тогда, когда удар принят лезвием клинка, возникает верное тактильное ощущение в правильности взятой защиты;

— нарушение дистанционных соотношений при ответах с шагом назад: защита на месте — затем шаг назад, слишком большой шаг, ведущий к ненужному разрыву в дистанции.

Защиты 3, 4, 5, — ответы по правому и левому боку.

Этим ответам обучают после хорошего усвоения ответов ударом по голове и атак ударом по правому и левому боку.

Структура движения ответа из 4-й и 3-й защит по правому и левому боку похожа на соответствующие атакующие движения, описанные выше, но при рубке из 4-й защиты гарда смещается вправо в боевую плоскость.

Техника ответа из 5-й защиты по левому боку без прорезания похожа на ответ по голове, только здесь острие клинка проносится правее головы, а лезвие его направлено вниз-влево.

При ударе из 5-й защиты по правому боку гарда, опускаясь вниз, движется вперед за счет разгибания в локтевом суставе. Финальным движением кисти и лучезапястного сустава, направляя клинок лезвием вправо горизонтально полю боя, наносится удар. Гарда и локоть движутся в боевой плоскости.

Все упражнения, в которых совершенствуется техника ответов по правому и левому боку, должны быть на первом периоде заранее обусловлены.

1. А наносит удар в 3-ю защиту и принимает 5-ю позицию.

Б отвечает ударом по правому боку и возвращается в 3-ю позицию.

2. А наносит удар по голове и принимает 5-ю позицию.

Б парирует удар 5-й защитой и отвечает ударом по правому боку. Затем возвращается в 3-ю позицию.

3. А наносит удар по левому боку и принимает 5-ю позицию.

Б защищается 4-й защитой и отвечает ударом по правому боку.

Те же упражнения в немного измененном варианте используются для изучения ответа по левому боку.

Усложнять эти упражнения можно, выполняя их в движении.

4. А может наносить удар в любой сектор, а затем принимает 5-ю позицию.

Б парирует удар соответствующей защитой и отвечает по правому боку.

5. А может наносить удар в любой сектор, а затем принимает 3-ю позицию.

Б парирует удар соответствующей защитой и отвечает по левому боку.

Эти два упражнения усложняются выполнением в движении.

Дальнейшим совершенствованием защитных действий будет выработка умения у защищающихся нанести ответный удар в открывающийся сектор поражаемого пространства. Это умение совершенствуется в следующих упражнениях.

1. И. п.— дистанция ближняя. А, заранее условившись, наносит удар в один из 3 секторов, а затем быстро принимает любую позицию.

Б парирует удар и наносит ответный удар в открывающийся сектор.

При обучении этому упражнению следует обратить внимание ребят на то, что после взятия защиты необходимо сделать маленькую паузу перед ответом для определения открывающегося сектора.

Это же упражнение выполняется в движении.

2. И. п.— дистанция средняя. А атакует в заранее определенный сектор поражаемого пространства Б и быстро возвращается назад, принимая любую позицию.

Б парирует удар и в выпаде наносит удар в открывающийся сектор.

Это же упражнение выполняется в передвижении. Вот примерные упражнения для совершенствования защиты и ответов:

1. И. п.— дистанция средняя. А в 3-й позиции, Б — в нейтральной.

А не торопясь, с замахом наносит удары в любой сектор.

Б, определив сторону падения, принимает соответствующую защиту и наносит ответный удар по голове.

2. То же упражнение, только на более глубокую атаку А Б принимает защиту с шагом назад.

3. И. п.— дистанция дальняя. Б стоит на месте. А издали угрожает в один из секторов Б. Затем в атаке с шагом вперед выпадом с замахом наносит удар в другой сектор.

Б не реагирует на первую угрозу, принимает необходимую защиту и наносит ответ по голове.

4. И. п.— дистанция средняя. А владеет дистанцией, Б сохраняет ее.

А, произвольно перемещаясь, наносит удары с замахом в любой сектор Б.

Б, определив сторону нападения, парирует его соответствующей защитой и наносит ответный удар по голове.

5. Б, владея дистанцией, делает шаг вперед, шаг назад.

А сохраняет дистанцию и наносит удары в любой сектор поражаемого пространства в разные моменты движения Б.

Б принимает соответствующую защиту и наносит ответный удар по голове.

Дальнейшее совершенствование идет в условиях, приближенных к боевым.

1. И. п. — дистанция средняя. А — в нейтральной позиции.

Б с выпадом может атаковать в любой сектор с максимальной скоростью.

А должен своевременно взять нужную защиту и нанести ответный удар.

2. И. п. — дистанция средняя. А и Б произвольно маневрируют. А владеет дистанцией и в разные моменты маневра совершает действительные простые атаки в открытый сектор.

Б должен своевременно защищаться и нанести ответный удар.

3. И. п. — дистанция дальняя. А маневрирует, делая небольшие плавные шаги вперед и назад. Во время шага вперед А немного выпрямляет руку, разворачивая оружие лезвием вперед.

Б, сохраняя дистанцию, в различные моменты (на шаг вперед, на окончание шага, на начало шага назад) наносит удары с замахом в разные секторы.

А, определив сторону нападения, принимает соответствующую защиту и отвечает. Причем ответ в зависимости от дистанции наносится стоя на месте, с шагом назад или с выпадом.

Это упражнение можно видоизменить. Б после нанесения удара быстро закрывается любой защитой (3, 4, 5-й).

А, защитившись, должен ответить в открывающееся место.

Упражнения в парах типа «Кузнечики». Это упражнение должно применяться на всех этапах тренировки после освоения занимающимися защит и ответов по правому, левому боку и голове.

Оно может выполняться стоя на месте и в движении.

А не торопясь наносит удар в один из 3 секторов поражаемого пространства Б.

Б парирует удар А соответствующей защитой и отвечает медленно ударом в открытый сектор А.

А после попадания в защиту Б старается правильно определить направление ответного удара Б и принять соответствующую защиту.

Затем все упражнение повторяется снова. Обязательное условие при первоначальном выполнении этого упражнения — медленный темп.

Следить, чтобы после попадания в защиту ученик не отдергивал руку назад, а, определив направление ответного удара, принимал соответствующую защиту.

После взятия защиты удар нужно направить только в открытое место, а не в оружие.

Это упражнение на первых этапах играет в основном техническую роль.

Медленно нанося удары и принимая защиты, ребята следят за правильностью ведения клинка и положения защит.

В дальнейшем в упражнение вносят боевой характер.

Выполнение в этом случае идет с постепенным убыстрением с целью нанести удар.

СЛОЖНЫЕ БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Атака — батман обухом по оружию противника — удар по голове. Целесообразно начать обучение атаке с батманом, делая батман не лезвием, а обухом, так как это движение более простое по своей структуре, быстрее усваивается и находит применение в бою.

В парах в ближней дистанции.

1. Из 3-й позиции ученики попеременно наносят удар по правой щеке и возвращаются в 3-ю позицию.

2. А — в 3-й позиции.

Б прямой рукой наносит серийно ряд ударов по правой щеке, предварительно сделав батман обухом об оружие А.

3. А — в 3-й позиции.

Б из 3-й позиции целостно выполняет батман обухом, удар по правой щеке.

4. И. п. — средняя дистанция. А — в 3-й позиции.

Б с выпадом выполняет батман обухом, удар по правой щеке.

5. А держит оружие концом вниз и иногда ритмично поднимает его в 3-ю позицию.

Б, выбрав момент, на поднятие клинка совершает атаку с батманом.

6. И. п. — дальняя дистанция. А держит оружие концом вниз, с шагом вперед он поднимает его в 3-ю позицию.

Б контратакует с выпадом на шаг вперед.

А так и с обманом. Обучение атакам с обманами надо начинать с создания правильного представления об обманном движении.

Наиболее рациональной техникой при обманных движениях надо считать движение, похожее на действительную рубку.

Техника выполнения обманов, основываясь на структуре выполнения действительных рубок, имеет свои особенности.

Выдвижение оружия в сторону обмана проходит на фоне нарастания скорости и по форме соответствует действительной рубке.

Но рука в конце обманного движения выпрямляется не полностью.

Финальное ускорение действительной рубки после обмана создается полным разгибанием локтевого сустава при активной работе пальцев и лучезапястного сустава.

Начало обманного движения при сближении с противником зависит от дистанции, которую надо преодолеть.

Выполнение обмана должно начинаться в момент, когда есть дистанционная возможность создать реальную угрозу поражения нужного сектора.

При обучении и совершенствовании атак с обманами можно использовать следующие упражнения:

1. И. п. — дистанция ближняя. А держит оружие нейтрально.

Б из 3-й позиции попеременно выполняет обманы то по голове, то по правому боку, после каждого обмана возвращаясь в 3-ю позицию.

2. И. п. — дистанция ближняя. А и Б в 3-й позиции.

Б выполняет обман по голове (медленно). А на обман принимает 5-ю защиту.

Б наносит удар по правому боку, и оба принимают и. п.

3. А — в 5-й позиции, а Б — в 3-й.

Б выполняет обман по правому боку. А закрывается 3-й защитой.

Б — наносит удар по голове, и оба принимают и. п.
4. И. п. — дистанция немного ближе средней. Обман выполняется стоя на месте, а рубка — в небольшом выпаде.

И. п. как в упражнениях 4 и 5.

5. И. п. — дистанция немного ближе дальней. А и Б — в 3-й позиции.

Б с шагом вперед выполняет обман по голове. А защищается 5-й защитой.

Б в выпаде наносит удар по правому боку.

6. И. п. — дистанция средняя. А — в нейтральном положении.

Б с шагом вперед может выполнять обман или по голове, или по правому боку.

А с шагом назад должен принять защиту — 3-ю или 5-ю.

Б в выпаде наносит удар в открывающийся сектор.

После освоения правильного технического выполнения обманных движений и ударов надо обратить внимание на выполнение атаки на фоне постепенного ускорения к моменту нанесения удара.

Нужно следить, чтобы обманное движение, создавая реальную угрозу, соответствовало моменту сближения с противником.

Дальнейшее совершенствование атак с обманами идет по пути выбора момента для начала атак: в зависимости от дистанции, от места для обмана, в зависимости и от дистанции и от выбора места для обмана.

1. И. п. — дистанция дальняя. А маневрирует, делая шаги вперед, назад.

Б на месте, выбрав момент на шаг вперед, выполняет атаку с выпадом — обман по голове, удар по правому боку

или

Б на начало шага назад атакует с шагом вперед выпадом, выполняя обман по голове — удар по правому боку.

2. И. п. — дистанция средняя. А — меняет позиции 3—5, 5—3.

Б, выбрав момент (начало открытия одного из секторов), выполняет атаку с обманом в открывающийся сектор и наносит удар в открываемый.

А на обман реагирует защитным действием, закрывая сектор, куда направлен обман.

Это же упражнение выполняется на дальней дистанции.

Б атакует с шагом вперед выпадом.

З. И. п. — дистанция дальняя. А маневрирует — шаг вперед — шаг назад. При шаге вперед принимает 5-ю позицию, при шаге назад — 3-ю.

Б, выбрав момент, на шаг вперед атакует с выпадом, обман по правому боку — удар по голове.

На шаг назад атакует с шагом вперед выпадом — обман по голове — удар по правому боку.

* *
*

Атаки с несколькими обманами проходят после прочного усвоения предыдущего материала.

Удары в темп. Изучать удары в темп можно после прочного усвоения защитных действий. Уже первые учебные бои показывают, что почти все занимающиеся на атаку противника реагируют встречным ударом, а не защитой.

Такая оборонная реакция на атаку не отвечает требованиям фехтовального боя.

Нужно привить ребятам твердые защитные навыки и на первых этапах обучения любую атаку обязательно отражать защитой.

Причем задача защищаться в первых учебных боях облегчается тем, что партнер знает и применяет лишь ограниченное число простых атак. И только после 5—6 месяцев тренировочных занятий над защитами можно познакомить учеников с рубкой в темп.

Ребята должны четко представлять, что темповый удар можно применять только в том случае, если противник явно запаздывает совершить атаку или нанести ответ.

Так обычно первые попытки темповой рубки возникают произвольно, когда один из партнеров приближается на дистанцию выпада, бездействуя рукой. Попытка темповой рубки обычно превращается в удар по голове.

С обучения удару в темп по голове и надо начинать знакомство с рубкой в темп.

1. И. п. — дистанция средняя. А попеременно то атакует с выпадом ударом по голове, то делает шаг вперед, беря оружие на себя.

Б в первом случае принимает 5-ю защиту и наносит ответ, а во втором — контратакует ударом по голове.

2. И. п. — дистанция дальняя. А сближается с Б, причем в одном случае после шага быстро с выпадом атакует по голове, а в другом — продолжает сближение, делая еще шаг, входя в дистанцию ближе средней.

Б в первом случае защищается 5-й защитой, а во втором — контратакует ударом по голове.

В конце первого года обучения тренер начинает на некоторых занятиях давать небольшие проверочные индивидуальные уроки.

Ознакомление с темповыми рубками по руке и обучение им надо проводить в индивидуальных уроках. Тренер знакомит учеников с основными приемами рубок, удару по руке снаружи, изнутри, снизу, стараясь выработать четкую дифференциацию между необходимостью применения защитных действий и ударов в темп.

Для совершенствования темповых рубок рекомендуются следующие упражнения:

1. А — в 3-й позиции, рука немного выдвинута вперед.

Б из 3-й позиции наносит удар по руке сверху-изнутри и, сделав несколько дополнительных ударов кистью, возвращается в и. п.

2. А держит оружие в 4-й позиции, несколько выдвинув руку вперед.

Б из 3-й позиции наносит удар по руке снаружи и, сделав несколько дополнительных ударов кистью, возвращается в и. п.

3. А выдвигает руку вперед, делая замах на голову.

Б наносит удар по руке снизу и, сделав несколько дополнительных ударов кистью, возвращается в 3-ю позицию.

4. И. п. — дистанция ближе средней. А, выдвинув руку вперед, меняет положение оружия, перемещая его в разные позиции.

Б, выбрав момент, наносит удар по руке в открывающееся место и возвращается в 3-ю позицию.

5. И. п. — дистанция средняя. А с шагом вперед медленно с замахом наносит удар по голове.

Б в шаге назад на начало замаха рубит в темп по руке снизу, принимает 5-ю защиту и отвечает рубкой по голове.

6. И. п. — дистанция средняя. А с шагом вперед медленно с замахом наносит удар по правому боку.

Б в шаге назад на начало замаха рубит в темп по руке снаружи, принимает 3-ю защиту и отвечает рубкой по голове.

7. И. п. — дистанция средняя. А с шагом вперед медленно с замахом наносит удар по левому боку.

Б — в шаге назад на начало замаха рубит в темп по руке изнутри сверху, принимает 4-ю защиту и отвечает рубкой по голове.

8. И. п. — средняя дистанция. А теснит Б, делая попеременно с разными интервалами то простую быструю атаку по голове, то атаку с медленным началом и замахом.

Б соблюдает дистанцию и в зависимости от действий А защищается 5-й защитой и наносит ответ или рубит по руке в темп и разрывает дистанцию.

9. То же упражнение с атакой по правому боку.

10. То же упражнение с атакой по левому боку.

11. А, двигаясь по полю боя, попеременно то атакует быстро слитным движением в любой сектор, то начинает сближение, делая заметный замах перед ударом.

Б, соблюдая дистанцию, должен своевременно, распознав действия А, или принять нужную защиту и нанести ответ или своевременно ударить в темп по руке в открывающееся место.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ДСШ

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ОТДЕЛЕНИЯ

Отделение или секция фехтования ДСШ является основной организационной базой всей учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Отделение комплектуется из учащихся средних школ, желающих специализироваться в фехтовании. При формировании групп новичков должно учитываться здоровье подростков, их физическое развитие, одинаковый возраст,

успеваемость и прилежание в общеобразовательной школе и интерес к фехтованию.

Группы для занятий фехтованием на рапирах можно комплектовать разнородными по полу. Такое смешение в группе, а в дальнейшем и при работе в парных упражнениях лучшим образом способствует более качественному освоению действий фехтовальщика. Известно, что мальчики быстрее и с большим пониманием проникают в «секреты» фехтовального поединка и с большим воодушевлением помогают девочкам постичь приемы единоборства. Девочки, в свою очередь, своим прилежанием в изучении техники вдохновляют мальчиков на достижение совершенной техники.

Набор в отделение фехтования желательно проводить согласно разработанным нормативам по общей физической подготовке*. Такой отбор помогает комплектовать группу с более или менее одинаковой физической подготовленностью, что создаст в дальнейшем разные условия формирования спортивно-технических навыков.

Работой отделения в основном руководит тренер. Он планирует на год всю учебно-тренировочную работу, составляя учебный и рабочий планы.

Известно, что самой лучшей организационной формой занятий с юными спортсменами является групповой урок. Уроки дают более широкие возможности для разрешения задач физической подготовки и спортивного совершенствования занимающихся. Одной из основных задач группового урока первого года обучения подростков является привитие активного и сознательного отношения к систематическим занятиям, любви к физическим упражнениям вообще и к фехтованию в частности.

Однако тренер не должен ограничивать свою работу только рамками групповых занятий, обеспечивающих в основном физическое и специальное развитие, он обязан также расширять интересы и знания занимающихся. Для этого проводятся теоретические занятия в форме бесед на различные темы (по истории развития фехтования как у нас в стране, так и за рубежом; по вопросам методики обучения; по вопросам тактического общения с противником, по вопросам режима тренировки и строгого соблюдения режима дня; по вопросам врачебного контроля и

* Перечень нормативов дан в разд. «Физическая подготовка».

самоконтроля; гигиене занятий фехтованием и др.). Кроме этого, тренер организывает по возможности встречи с сильнейшими фехтовальщиками города, общества, республики, СССР и коллективные посещения соревнований среди взрослых с последующим анализом техники и тактики увиденных боев.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Для правильного построения учебно-тренировочных занятий в отделении фехтования должны быть следующие документы: учебный план, программа, рабочий план прохождения программного материала, конспект занятий, журнал учета посещаемости и фиксирования проходимого материала, расписание занятий, расписание медицинского осмотра и журнал учета результатов врачебного освидетельствования, календарь соревнований.

Эти документы * дают возможность определить конкретные задачи перед составом занимающихся, рассчитать точное время, правильно распределить по урокам изучаемый материал программы и проводить обучение в строгой последовательности.

Рабочий план составляется на основе программы (лучше всего на полгода и поурочно). По такому плану тренер сможет хорошо ориентироваться в программном содержании, вовремя вводить изучение нового материала в определенной последовательности и, если необходимо, проводить повторные уроки. В каждом уроке должен отражаться тот материал, который подлежит изучению или совершенствованию по тому или иному виду подготовки юного фехтовальщика.

Журнал учета посещаемости ведется постоянно в течение всего года. В нем записываются отдельные анкетные данные занимающихся, ведется учет успеваемости в общеобразовательной школе, усвоения специального материала, сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и результатов соревнований. В этом журнале записываются содержание изучаемого материала и степень его усвоения группой и отдельными учениками.

* См. программу по фехтованию для ДЮСШ. Изд. Методического кабинета ГЦОЛИФКа, 1967.

Результаты врачебного контроля фиксируются в отдельных карточках обследования, которые хранятся у врача. Отдельные данные состояния здоровья учеников по совету врача тренер записывает в своем рабочем журнале, для того чтобы следить за нагрузкой во время урока и правильно ее дозировать. Календарь соревнований обычно составляется городской секцией фехтования, на основании которого тренер составляет календарь внутренних соревнований. Внутренний календарь отделения предусматривает итоговые соревнования на первенство отделения, отдельные встречи между коллективами и показательные соревнования для популяризации фехтования в школе.

Процесс становления высококвалифицированного фехтовальщика включает в себя: 1) всестороннее физическое развитие, 2) отличное освоение техники приемов и действий, 3) осмысленное применение действий в вольном бою, 4) высокое развитие волевых качеств.

Физическая подготовка. Занятия по физической подготовке направлены в первую очередь на повышение и совершенствование всестороннего физического развития юных спортсменов и строятся на материале различных спортивно-вспомогательных упражнений или некоторых видов спорта (спортивные игры, гимнастика, легкая атлетика и др.) *.

Техническая подготовка. На первых годах обучения фехтованию ставится задача овладения основными приемами, где движения и положения изучаются в строго установленных формах типовой техники. Непременным условием решения задач технической подготовки является большое количество повторений в разных, но несколько упрощенных условиях (объем работы по изучению приемов и действий будет зависеть от степени усвоения и понимания материала занимающимися). Для этого тренер должен широко применять такие методические приемы, как проведение упражнений у зеркала, у подсобных снарядов (у настенных мишеней и чучел), использовать взаимопомощь в парных упражнениях, а также индивидуальной проверкой каждого ученика до-

* Общая физическая подготовка широко освещена в отдельном разделе данного пособия.

бываться правильности выполнения, не упуская из внимания ни одной грубой ошибки.

Нельзя изучать технику приемов фехтования быстрыми темпами; форсирование при изучении почти всегда вызывает «зигзаги», то есть частые возвращения к пройденному материалу не для его совершенствования, а для исправления уже заученных ошибок.

При обучении технике фехтования на первом году занятий тренеру зачастую приходится доказывать своим ученикам, особенно мальчикам, необходимость шлифовки приема и его элементов, учиться красиво и непринужденно проделывать всевозможные движения по дорожке, без особого напряжения владеть («играть») оружием.

Учебно-тренировочные занятия не следует перегружать изучением нового материала. Тренеру иногда покажется, что занимающиеся легко, без особого напряжения выполняют простейшие приемы, и тогда он начинает увеличивать их количество, мало уделяя внимания технике выполнения. Такая «методика», как правило, не дает положительных результатов, ибо двигательный навык, не успев закрепиться, «рассыпается». Лучше всего в одном занятии давать не больше 1—2 приемов, но зато разнообразить условия их выполнения и доводить до полного осмысливания учениками.

Тактическая подготовка. Спортивное совершенствование юного фехтовальщика должно развиваться на основе прочного освоения техники и тактики боя. При изучении фехтования эти оба компонента вольного боя стоят в неразрывной связи. Перед тем как начать осваивать тот или иной технический прием, занимающиеся должны получить от тренера разъяснение, в какой момент боя и для решения каких тактических задач применяется этот прием.

Очень важно развивать у юных спортсменов такие качества, как наблюдательность и быстрое восприятие действий, способность к распределению внимания и его переключению, быстроту и точность реакции. Для развития этих качеств широко применяются упражнения игрового характера, подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие быстроты реакции на слуховой и зрительный раздражители, упражнения на внимание и др.

Наиболее эффективным средством обучения тактике фехтования является вольный бой.

Задания тренера по тактике в учебных боях на первых порах должны быть простыми и не вызывать больших затруднений при выполнении. Они могут быть усложнены только при условии хорошего освоения техники приемов фехтования.

Волевая подготовка. Успех в вольном бою во многом зависит от того, как развиты волевые качества фехтовальщика. Если в тренировке важное значение имеют трудолюбие и упорство, настойчивость и целеустремленность, то для достижения победы над противником решающее значение будут иметь самообладание, инициативность, смелость, уверенность, способность к быстрому осмысливанию действий. Развитие волевых качеств проходит постепенно, в систематических учебно-тренировочных занятиях, в технико-тактической тренировке с партнером, в индивидуальных уроках с тренером и в соревнованиях и зависит в первую очередь от степени трудности технико-тактического задания тренера. Непосильные задания, как правило, вызывают неуверенность и порождают в дальнейшем трусливую манеру ведения боя.

Для развития и совершенствования волевых качеств необходимо чаще предоставлять занимающимся возможность самостоятельно решать различные задания как по технике, так и по тактике; учебные бои советовать проводить преимущественно в наступательном стиле и в укороченное время.

Годовое планирование

Круглогодичная тренировка в фехтовании является основным условием всесторонней подготовки юных спортсменов.

Построение и содержание плана круглогодичной учебно-тренировочной работы с подростками должно прежде всего исходить из условия школьного режима и соответствовать физическому развитию. Планирование учебного процесса в группах первого года обучения не связано с подготовкой к крупным соревнованиям, поэтому весь программный материал равномерно распределяется в течение всего года с учетом систематических занятий 3 раза в неделю.

Годовой план насчитывает три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период продолжается 5—6 месяцев. В нем решаются следующие задачи:

1) привитие навыков дисциплины, 2) привитие навыков режима и гигиены спортсмена, 3) развитие и повышение физической подготовки, 4) развитие специальных качеств фехтовальщика, 5) изучение и совершенствование техники и тактики фехтования, 6) развитие морально-волевых качеств фехтовальщика.

Основным содержанием этого периода являются занятия по общей физической и специальной подготовке, в которые включаются упражнения для развития специальных качеств фехтовальщика: специальной координации движений, быстроты, выносливости; упражнения для воспитания и развития навыков в передвижении; упражнения перед зеркалом, упражнения у мишени и упражнения с партнером. В занятии с группой второго года обучения в этом периоде можно вводить короткие индивидуальные уроки технической направленности с тренером, а также учебные вольные бои с практикой судейства самими занимающимися.

Соревновательный период продолжается от 3 до 4 месяцев.

Основные задачи этого периода: 1) изучение и совершенствование техники и тактики фехтования, 2) дальнейшее развитие специальных качеств, 3) воспитание волевых качеств (инициативности, уверенности, смелости, стойкости), 4) подготовка к итоговым, контрольным и другим внегрупповым соревнованиям.

В этом периоде значение общей физической подготовки несколько снижается и соответственно возрастает удельный вес специальной подготовки. Средствами этого периода являются в основном упражнения с партнером, индивидуальные уроки с тренером, учебные бои и учебные соревнования. От правильного чередования этих средств во многом зависит успешное развитие специальных умений и навыков технико-тактической подготовки, а также правильное физическое развитие юных спортсменов.

В соревновательном периоде продолжается изучение новых элементов техники и тактики, развитие навыков ведения вольного боя и совершенствование спортивного мастерства. Рациональное распределение изучаемого материала в этом периоде обеспечивает лучшее его изуче-

ние и подводит организм подростка к перенесению все увеличивающихся нагрузок за счет более сложных упражнений с партнером и учебно-тренировочных боев. И только перед официальными соревнованиями необходимо снижать нагрузку, уменьшая количество специальных упражнений, и прекращать разучивание сложных приемов. В это время желательно проводить беседы на специальные темы: о правилах соревнований, о правилах поведения фехтовальщика на соревнованиях, о режиме во время соревнований, о тактике ведения боя, о некоторых особенностях противников и т. д.

Переходный период продолжается 2—3 месяца и совпадает со школьными каникулами. Основными задачами этого периода являются отдых от учебы в школе и снижение напряжения в занятиях по специальной подготовке. Содержанием этого периода является активный отдых, проводимый в пионерских или спортивных лагерях, где ребята занимаются упражнениями из других видов спорта (плавание, спортивные игры, легкая атлетика), а также участвуют в туристических походах, пеших прогулках и др. Кроме этого, в спортивных лагерях в занятия можно включать и некоторые специальные подводящие упражнения для совершенствования отдельных приемов фехтования (выпада, передвижений различного характера, сочетаний отдельных передвижений), а также упражнения для совершенствования ловкости, быстроты реакции, координации и т. д.

Для составления плана на год необходимо учитывать следующее: характеристику группы; задачи, поставленные для разрешения в том или ином периоде; основное направление по отдельным видам подготовки; расписание сдачи контрольных нормативов; стабильный календарь соревнований.

На основе годичного плана составляется индивидуальный план тренировки разрядника (для первого юношеского разряда и выше), в котором учитываются все стороны его подготовки. Особое внимание уделяется устранению недостатков в технике и тактике фехтования, развитию специальных физических и морально-волевых качеств. Индивидуальный план может быть составлен не только на год, но и на полгода, на месяц и даже на более короткий период. Это зависит от задач обучения и тренировки и от подготовленности юного спортсмена.

Перспективное планирование

В фехтовании, как и других видах спорта, учебно-тренировочный процесс юных спортсменов можно планировать и на несколько лет. Обычно подготовку юного фехтовальщика планируют на 5—6 лет обучения и тренировки (с 11—12 до 16—18 лет). Перспективный план составляется также на основе программы по фехтованию для детских юношеских спортивных школ, учитывая требования ко всем сторонам подготовки юных спортсменов.

На первом году обучения больше использовать средства для развития общей координации движений, для развития гибкости, ловкости, а при распределении материала по технической подготовке уделять больше времени изучению и совершенствованию ритуальных положений фехтовальщика и передвижений, изучению техники уколов одной рукой и с выпадом, а также простым действиям.

На втором году обучения наряду с развитием координации и ловкости необходимо развивать и совершенствовать быстроту реакции, общую и специальную выносливость, быстроту зрительных восприятий, наблюдательность и внимание. При изучении техники и тактики фехтования отводится сравнительно большое время на освоение новых приемов и действий.

В последующие годы планируется совершенствование физических и специальных качеств, способствующих лучшему ведению вольного боя. Начиная со второго года обучения занимающиеся систематически принимают участие в квалификационных соревнованиях, поэтому при планировании необходимо учитывать примерное количество соревнований, для того чтобы рост соревновательных нагрузок проходил постепенно.

Соревнования юных фехтовальщиков

Соревнования по фехтованию в подростковых и юношеских группах являются одним из важных средств учебно-тренировочной работы и одной из основных форм воспитания квалифицированных спортсменов. Кроме того, соревнования по фехтованию — это прежде всего подведение итогов за тот или иной период обучения и тренировки. Подростки и особенно юноши среднего возраста

очень любят соревнования, любят помериться силами в ловкости и сообразительности. А для тренеров соревнования любого вида — самый лучший способ проверки технико-тактической подготовки своих учеников.

Соревнования у подростков должны проводиться уже на первом году обучения, но при условии, что они занимаются фехтованием не менее чем 5—6 месяцев. Соблюдение этого условия необходимо для того, чтобы в течение данного периода произошло (пусть не совсем полное) закрепление навыка выполнения фехтовальных приемов и действий.

Соревнования фехтовальщиков-новичков разделяются на внутригрупповые и внегрупповые неофициального и официального характера. А в зависимости от поставленной задачи соревнования могут быть следующих видов:

1) учебные соревнования для изучения некоторых правил соревнований и правил присуждения уколов. Такие соревнования проводятся вначале с одним или двумя противниками на 1—3 укола, затем в группах из 4—5 человек по круговой системе с обязательным судейством силами тренера или старших спортсменов;

2) контрольные соревнования для проверки технико-тактических достижений занимающихся;

3) показательные выступления в виде соревнований группы из 3—4 человек в общеобразовательных школах на спортивных вечерах. Такие соревнования приучают подростков к состязаниям на людях;

4) неофициальные соревнования на первенство своей группы или отделения до выявления победителя, являющиеся репетицией к внегрупповым соревнованиям;

5) отборочные внутригрупповые соревнования, проводимые для выявления сильнейших фехтовальщиков группы для участия во внегрупповых календарных соревнованиях;

6) официальные товарищеские встречи между группами ДЮСШ или с группами других коллективов;

7) официальные «открытые соревнования» группы с приглашением юных спортсменов из других коллективов;

8) участие в календарных соревнованиях типа «открытая дорожка», первенство общества и др.

К официальным внегрупповым соревнованиям по фехтованию допускают мальчиков и девочек, достигших 13-летнего возраста и получивших опыт внутригрупповых

соревнований. Кроме того, все они должны быть хорошо физически подготовлены (в соответствии с их возрастом), иметь хорошую успеваемость в общеобразовательной школе и допуск врача.

Правила соревнований по фехтованию предусматривают их проведение отдельно по возрастным группам: 13—14 лет, 15—16 лет и 17—19 лет. Правда, в отдельных случаях руководством той организации, которая проводит соревнование, разрешается участие мальчиков и девочек второй группы вместе с участниками третьей, а старшим юношам и девушкам — вместе со взрослыми спортсменами, но только с разрешения врача.

Проведение соревнований раздельно по возрастным группам позволяет лучше проверить силы и возможности юных спортсменов при более или менее их равной физической подготовленности и технико-тактической подготовке. Соревнования юных фехтовальщиков должны проводиться четко и организованно в чистых и светлых залах, при квалифицированном судействе силами старших товарищей, с достаточным количеством инвентаря, с общей продолжительностью не более 3—4 часов.

Помимо этого, соревнования по фехтованию должны носить и воспитывающий характер. В соревнованиях особенно ярко проявляется умение управлять сознательно как положительными, так и отрицательными эмоциями перед противниками, судьями и товарищами, умение быть выдержанным, сохранять чувство уважения к победителю и беспрекословно подчиняться судье.

Во время соревнований юный спортсмен должен быть наиболее собранным и дисциплинированным. Он впервые познает, что такое чувство ответственности в борьбе за победу и чувство благодарности своему тренеру. Ему становится все более понятны чувства коллективизма и товарищества, чувства взаимной выручки. Юным фехтовальщикам, особенно подросткам, свойственна раздражительность, обостренное самолюбие, чрезмерная нервозность. Все это, естественно, ведет к полной потере контроля над собой. И только тренер в первую очередь обязан навести «порядок» в чувствах своих учеников, научить их воспринимать соревнования как средство повышения спортивного мастерства, как самый лучший способ выявления недостатков, над которыми впоследствии придется много работать.

Цена 28 коп.

