

4517.165

П18

С. В. Парамонов

# ПОДГОТОВКА ШПАЖИСТА



**АБОНЕМЕНТ**  
**ЛДУФК**  
**ИМ. ГВАНА БОБЕРСЬКОГО**

С. В. Парамонов

# **ПОДГОТОВКА ШПАЖИСТА**



КИЕВ «ЗДОРОВ'Я» 1986

75.716

П18

УДК 796.86

Подготовка шпажиста / Пармонов С. В.—  
К.: Здоров'я, 1986.— 136 с.

В книге канд. пед. наук, мастера спорта СССР междунар. кл. зав. каф. фехтования Киевского гос. ин-та физкультуры С. В. Пармонова представлена эффективная программа отбора, физической, технической, тактической и волевой подготовки фехтовальщиков-шпажистов.

Для тренеров, спортсменов.

Табл. 5. Ил. 12.

Рецензенты: канд. пед. наук, засл. мастер спорта СССР Д. А. Тышлер, засл. тренер РСФСР О. П. Пузанов

4202000000-059

П 170.86

БИБЛИОТЕКА

Киевского гос. ин-та физкультуры

© Издательство  
«Здоров'я», 1986

## ОТ АВТОРА

Советская школа фехтования на шпагах, сделавшая первые неуверенные шаги на Играх XV Олимпиады, по числу побед на мировой арене значительно уступает представителям других видов оружия.

Наиболее яркими для советских шпажистов были 60-е годы, когда они трижды выигрывали лично и дважды командно чемпионат мира, а клубная команда «Динамо» была постоянным победителем Кубка Европы.

Трудно назвать успешным период, прошедший после Московской Олимпиады. Вслед за, казалось бы, обнадеживающей победой на чемпионате мира 1981 г. последовали бесцветные выступления в последующие годы, когда ни в личных, ни в командных соревнованиях не было завоевано ни одной медали.

В этой книге была сделана попытка с позиций системных исследований проанализировать причины успехов и неудач советских шпажистов. На основании современных представлений об организации учебно-тренировочного процесса в книге раскрываются особенности и техника подготовки спортсмена — от новичка до мастера международного класса.

Автор стремился расширить круг теоретических представлений, способных обеспечить дальнейшее развитие фехтования как одного из видов спортивных единоборств. Работа отражает результаты личной педагогической деятельности, в ходе которой, в частности, использовалась методика применения системного подхода в сфере спорта, а также знания, накопленные в ходе развития современной методологии проектирования и программирования.

## **РАЗВИТИЕ ФЕХТОВАНИЯ НА ШПАГАХ**

### **Особенности фехтования на шпагах**

В современном спортивном фехтовании поединкам на шпагах принадлежит особое место.

В отличие от правил фехтования на рапирах и саблях при фехтовании на шпагах нет ограничения поражаемой поверхности — наносить уколы можно в любую часть тела. Отсутствует также так называемая тактическая правота. Достаточно опередить соперника на  $\frac{1}{24}$  с, и аппарат зафиксирует нанесение укола одной стороной, что автоматически приводит к блокированию электрической цепи другой стороны. Уколы, нанесенные одновременно, засчитываются обоим шпажистам. Как видим, свобода в выборе места нанесения укола, времени выполнения боевого действия должна была породить своеобразную методику подготовки шпажиста, отличную от других видов фехтования. Однако до второй половины XX века фехтование на шпагах оставалось на втором плане. Хотя в числе олимпийских видов спорта оно появилось уже в 1900 г. (первым чемпионом стал кубинец Рамон Фонст), более популярным и престижным было фехтование на классических видах. Рапира, появившаяся как вспомогательное оружие, облегчающее процесс обучения фехтованию на шпагах, на долгие годы стала основной в фехтовальном спорте. Очевидно, отношение к шпаге как к дуэльному оружию наложило отпечаток и на спортивное фехтование. Если бои на рапирах и саблях проходили до 5 уколов (ударов), то шпажисты вплоть до 1936 г. фехтовали на один укол, а до 1952 г. — на три. Ценность укола определяла и манеру ведения боя.

Шпажисты либо вели малопродуктивную, но относи-

тельно безопасную охоту за рукой соперника, либо «папириному» прочно защищались и наносили ответный укол. Шпага воспринималась как некоторое дополнение к фехтованию на рапирах и саблях и привлекала рослых, но относительно медленных рапиристов и саблистов. Популярности фехтования на шпагах в некоторой степени содействовали включение этого вида в программу современного пятиборья и проведение в ряде стран чемпионатов по фехтовальному троеборью (победитель определялся по сумме результатов, показанных при выступлениях в поединках рапиристов, саблистов и шпажистов).

В середине 30-х годов на крупных соревнованиях по фехтованию на шпагах появилось новшество, которому было суждено сыграть огромную роль в развитии этого вида спорта. На помощь судьям пришел электроаппарат, безупречно фиксирующий разницу или одновременность нанесения уколов в поединке шпажистов. Условность фехтования на рапирах и саблях серьезно затруднила «электрификацию» этих видов фехтования. Электрорапира появилась почти 20 лет спустя, а поиск принципов судейства с помощью аппарата в сабле ведется до сих пор.

Объективизация судейства в фехтовании на шпагах привела к двум важнейшим последствиям. Во-первых, резко возросла привлекательность шпаги как единственного на то время вида фехтования, в котором на нет был сведен авторитет именитого соперника. Здесь речь идет не о сознательном подсуживании в пользу лидера. Одним из существенных свойств психики есть конформность, влияние авторитета при оценке значимости как слов, так и действий различных по статусу людей. В шпаге, в отличие от рапиры и сабли, дорога на пьедестал стала зависеть только от подготовки и решительности самого спортсмена. Во-вторых, отчетливо проявилась суть фехтования на шпагах: борьба за выигрыш времени, независимо от эффективности или сложности предварительных действий. Если рапирист должен всегда помнить о

тактической правоте, структуре схватки, то шпажисту необходимо в первую очередь просчитать выгодность того или иного завершающего действия с «точки зрения» электроаппарата. В связи с этим уязвимость открытой, но отдаленной поражаемой поверхности соперника принимать во внимание не следует. Время, в течение которого наносится укол, тесно связано с местом, куда направляется острие шпаги. Поэтому у шпажиста должно быть высокоразвитым пространственно-временное восприятие.

С введением электроаппарата в судейство шпажных поединков подготовка фехтовальщиков в этом виде оружия складывается из двух компонентов. Первый из них — это способность точно атаковать и защищаться, отбивать и захватывать оружие соперника, обладать легкостью и вариативностью передвижения на дорожке; второй — уметь ориентироваться в пространстве и времени при нанесении уколов.

Такова, на наш взгляд, сущность принципиальных изменений, связанных с обретением шпажистами электрического судейства. Но процесс «электрификации» шпаги произошел не сразу. В довоенные годы судейство с использованием аппаратуры применялось лишь на крупнейших соревнованиях, а следовательно, не влияло непосредственно на процессы обучения и тренировки.

### *Основы методики обучения в 50—60-е годы*

\* В основу методики были положены принципы подготовки рапириста, способного по необходимости «переключаться» на фехтование на шпагах. В методической литературе в основном разрабатывалась техника и тактика фехтования на рапирах и саблях.

Это явление особенно характерно для советского фехтования. В довоенные годы, когда спортивные организации СССР не являлись членами большинства междуна-

родных федераций, наши ведущие тренеры (Т. И. Климов, А. П. Мордовин, П. Н. Заковорот, позднее — В. А. Аркадьев, В. А. Андриевский, К. Т. Булочко, И. И. Манаенко) использовали отечественные традиции рапирно-сабельного фехтования. Выпущенный в предвоенные годы первый учебник по фехтованию и рукопашному бою содержал в себе разнообразные концепции технической и тактической подготовки рапиристов и саблистов, а также фехтовальщиков на карбинах с эластичным штыком.

Переломным моментом в истории советского фехтования был выход нашей страны на олимпийскую арену. Советским специалистам в области фехтования удалось сделать, казалось бы, невероятное. В течение 5 лет после крайне неудачного выступления на Играх XV Олимпиады в Хельсинки спортсмены нашей страны сумели войти в число претендентов на звание сильнейших в мире в фехтовании на саблях и рапирах.

Первые успехи к нашим шпажистам пришли позднее, хотя логичнее было раньше ожидать успеха именно в этом виде оружия. Как отмечалось выше, в соревнованиях на рапирах и саблях судейство в определенной степени находится под воздействием авторитета, фехтование на шпагах лишено этого влияния.

Причины этого заключались прежде всего в менее творческом подходе наших ведущих тренеров к проблемам подготовки шпажистов, сказывалась и система отбора, поскольку все начинали с рапиры и сабли, а шпагой занимались спортсмены, не сумевшие закрепиться в лидирующей группе, и (возможно) менее одаренные.

Основателям современной фехтовальной школы В. В. Аркадьеву, И. И. Манаенко, В. А. Андриевскому, К. Т. Булочко в вопросах подготовки рапиристов и саблистов удалось подняться на уровень крупнейших специалистов Италии, Франции, Венгрии, смело заглянуть в будущее фехтования.



Это было непросто. Одной из причин трудности творческого подхода к развитию фехтования на шпагах было то, что в мировом спорте господствовала элита блистательных итальянских и французских фехтовальщиков, ориентированных на использование рапирной техники. Вплоть до 60-х годов продолжался период, который можно назвать «рапирно-шпажной эпохой итальянского фехтования», самым ярким представителем которой был Э. Манджаротти. Начиная с 1932 г. и до 1960 г. итальянские шпажисты неизменно выходили чемпионами Олимпийских игр в личном зачете, четырежды выигрывали олимпийское командное первенство.

Что собой представляло классическое фехтование на шпагах, основанное на принципах «итальянской школы»? В техническом плане это был особый вариант фехтования на рапирах. Шпажист проходил базовую подготовку в рапире и даже, достигнув определенного мастерства, периодически тренировался и выступал в фехтовании на рапирах для того, чтобы не утратить навыки отточенной рапирной техники. Овладевая всей технической базой, будущий шпажист особое внимание уделял действиям, позволяющим выводить оружие соперника из проекции поражаемой поверхности. Для этого широко использовались захваты, уколы с оппозицией, вырабатывалась способность к сложным многотемповым действиям, при которых оружие соперника «связывалось», пресекая действия в темп, на опережение предпринимаемых решающих действий. Затем осваивались специфические для шпаги боевые приемы: атаки и ответы с уколом в руку, неожиданные действия, направленные на поражение ног соперника. Предполагалось, что, освоив все разнообразие рапирной техники, боец сумеет добавить к ней способность просчета времени и может разумно использовать правило обоюдных уколов (поведя в счете с разрывом в один-два укола, закончить бой за счет обоюдных уколов).

Необходимость надежно действовать тяжелым оружием привела к тому, что шпажисты в большинстве случаев использовали ортопедическую рукоятку-пистолет, при этом несколько снижалось ощущение точного укола, но улучшались возможности воздействия на оружие соперника и прочность защитных действий.

Шпажисты строили бои на разнообразном маневрировании на дорожке, стремясь удержать преимущество в счете, они использовали отходы, разрыв дистанции. Большая поражаемая поверхность открывала возможность для использования зрелищно-эффективной флеш-атаки. Поэтому правилами 50-х годов была определена для шпажистов наибольшая длина дорожки — 24 м. (в рапире — 14 м).

В первых учебниках по фехтованию, изданных в 50-х годах, так определяется структура обучения фехтовальщика-шпажиста: «Подготовленный рапирист после некоторой специальной подготовки становится хорошим шпажистом». Очевидно, следует обратить внимание на саму суть сказанного, что просто подготовленный рапирист становится хорошим шпажистом. Или «Шпажистам рекомендуется... при тренировке атак заниматься фехтованием на рапирах». Подобные взгляды на методику подготовки шпажиста прослеживаются в учебниках и пособиях и более позднего периода как у нас, так и за рубежом.

Предварительная подготовка на рапире как обязательный этап обучения шпажиста предусматривалась программой 1960 г. для детско-юношеских спортивных школ и являлось руководящим документом вплоть до 1968 г.

Представление о правильности такого подхода к обучению и манере боевых действий шпажистов закрепилось благодаря первым крупным успехам советских фехтовальщиков, действовавших именно в такой манере. В 1959 г. впервые чемпионом мира в личном первенстве

стал советский шпажист Б. Хабаров, два года спустя советские спортсмены Г. Костава, Д. Люлин, Б. Хабаров, В. Черников, А. Чернушевич завоевали командное первенство мира.

### *Новые тенденции в фехтовании на шпагах*

Ни тренеры сборной команды, ни авторы учебных пособий, ни организаторы всесоюзных тренерских сборов долго не обращали внимание на появление в фехтовании на шпагах принципиально новой тенденции: применение действий, изначально направленных на опережение оружия соперника. Бойцы этого стиля ориентировались не на схему широкого диапазона технических действий, разработки сложных завязок, а, наоборот, на действия врасплох, приемы, разрушающие сложившуюся логику фехтования. Конечной целью было не обыграть соперника технически, а прежде всего опередить его.

Изначальной схемой становилось представление о боевом соотношении времени действия и места, куда должен быть нанесен укол. Шпажистов этого типа называли «колючими» бойцами, «неудобными соперниками». Предполагалось, что применение классической техники, умелое сохранение дистанции и внимательность в бою обеспечивают «классическому» шпажисту преимущество над бойцом, ориентированным на примитивное опережение действия.

В действительности дело обстояло сложнее. К примеру, выиграв в 1956 г. турнир I Спартакиады Украины, киевский шпажист В. Лемке на протяжении многих лет входил в сборную команду республики. Он необычайно остро чувствовал бой, атаковал из неожиданных позиций, отказавшись от классической стойки и четкой постановки руки в определенной позиции. Наряду с этим его техническая подготовка, физические качества оцени-

завать низко. В несколько иной, но также отличной от общепринятой классической техники, фехтовал другой сильнейший шпажист республики Р. Сафронов, пришедший в фехтование на шпагах из современного пятиборья. Эти фехтовальщики неоднократно поднимались на вершину пьедестала командных первенств СССР и Спартакиад народов СССР.

Однако результативность их и ряда других шпажистов нового типа рассматривалась не столько как личный успех, сколько как досадные просчеты фехтовальщиков, работающих в классической манере. Тренеры не обращали внимания и на то, что бойцы такого направления умело использовали особенности усовершенствованного шпажного инвентаря: более гибкие, захлестывающие клинки, очень цепкие пуандере — наконечники. Действия взмахлест позволяли обойти даже правильно поставленную защиту, проникнуть в пространство, казалось бы, полностью закрытое гардой. В бою применялись новые технические действия, развивались принципы иной, разрушающей традиционные представления тактики.

Даже появление такого яркого спортсмена, как Г. Крисс, проповедовавшего новые тенденции фехтования на шпагах, осталось без тщательного анализа наших тренеров и теоретиков.

С именем Г. Крисса связаны выдающиеся успехи советского шпажного фехтования. Он пять раз становился чемпионом страны в личном зачете, в 1971 г. завоевал звание чемпиона мира, дважды входил в состав команды-победительницы мирового первенства. Г. Криссу, единственному из советских шпажистов, удалось завоевать олимпийское первенство в личном турнире (Игры XVIII Олимпиады 1964 г.).

Боевые действия Г. Крисса не «читались» с той ясностью и безупречностью, как фехтование А. Никанчикова. Крисс невероятно остро ощущал фактор времени

и его «стоимость» при применении различных фехтовальных действий. Понимая логику действий спортсмена, фехтующего в классической манере, он строил бой вопреки этой логике, умело используя удобные для него представления о стойке, дистанции, ломанной линии боя (Крисс часто фехтовал на краю дорожки, ставя тем самым противника в необычайное положение), умело действовал в разрушаемой им самой ситуации, присущей классическому фехтованию. При этом он обладал превосходно поставленной защитой и разнообразнейшим арсеналом атакующих действий, включая боевые приемы с использованием новых качеств шпажного оружия.

Высокоразвитое чувство дистанции и момента начала действия соперника позволяло ему наносить большинство уколов, выполняя атаки как бы вразрез действиям соперника. Чередование контратак с защитой и с атакой на подготовку ставило соперников в чрезвычайно трудное положение.

Г. Крисс, несомненно, был представителем шпажной классики ближайшего будущего, точнее говоря, одним из ее создателей. Как ни странно, большинство специалистов не видели этого. Как правило, отмечалась самобытность олимпийского чемпиона, неповторимость его качеств. Необычность технических действий отвлекала внимание от новой логики боя и даже индивидуальной работы Крисса во время учебно-тренировочных сборов. Но без серьезного анализа новой логики боя, подготавливающих и, особенно, результирующих действий чемпиона рекомендовать следовать внешним проявлениям манеры Крисса было бессмысленно.

В 1975 г. воспитатель Г. Крисса заслуженный тренер СССР С. Я. Колчинский в своих воспоминаниях приводил некоторые высказывания зарубежных специалистов об особенностях фехтования Григория. «...Крисс поднялся на олимп в скоростном лифте самобытности», «Крисс делает все не по правилам», «Крисс атакует тог-

да, когда нужно защищаться и наоборот», «Зачем Крису классика!», «Надолго ли вспыхнул Крисс?». Такие и другие высказывания можно было услышать от иностранных и некоторых наших тренеров.

Крисса нельзя было упрекать в антиклассике. Он был представителем новой классики фехтования на шпагах. Недаром Белла Баи сравнивал необычного, фехтующего во внешне неказистой манере Крисса с выдающимся представителем классического фехтования на рапирах В. Ждановичем.

Но «классичность» Крисса и ряда других советских и зарубежных спортсменов, разрабатывающих новые принципы фехтования на шпагах, нельзя сводить к новой вольной и динамической технике. Суть в ином. Ортодоксальное фехтование строилось на стремлении разыграть и обыграть соперника за счет обманных действий оружием, преимущества в технике или физических данных. Теперь уже во главу угла было поставлено стремление обмануть, замаскировав свои главные намерения, разрушая при этом явные и тайные намерения соперника.

В течение длительного времени все это не рассматривалось как принципиально новое и важное направление в развитии шпажного фехтования по двум причинам. Первая — инерция методического подхода к обучению и вторая — наличие высококлассных шпажистов классической старой школы, показывающих высокие спортивные результаты (А. Никанчиков, И. Витебский, Б. Хабаров).

С 1966 г. лидером советских шпажистов становится выдающийся спортсмен А. Никанчиков, трижды чемпион мира в личном зачете (1966, 1967, 1970 гг.), дважды — в командном, победитель большого числа международных соревнований. Автор, будучи членом сборной команды страны с 1969 по 1975 г. и придерживавшийся более классического направления, все же должен отметить почти

магическое действие виртуозной техники А. Никанчикова и ее влияние на направленность подготовки следующего поколения шпажистов.

В конце 60-х годов были предложены новые формы и методы тренировки шпажистов (Э. В. Сладков, 1968; А. А. Дизендорф, 1970). Однако они остались вне поля зрения ведущих тренеров.

Влияние традиционного подхода было столь велико, что тренеры отказывались принимать в сборную команду предствителей нового направления, фехтовавших остро, результативно, но неэстетично. Молодые спортсмены С. Матвеев, М. Горлов, Ф. Сафин показывали высокие результаты, добивались успеха на международных турнирах, которые проходили в нашей стране, но в систему олимпийской подготовки их не включали.

Такое положение, на наш взгляд, предопределило снижение результатов советских шпажистов в середине 70-х годов.

Снижение результатов наблюдалось в фехтовальных школах, следовавших традиционным методам. В прошлом это были лидеры мирового фехтования на шпагах — итальянцы, французы, венгры. Как и советские тренеры, наставники сборной команды ВНР также не решались на серьезный пересмотр своих позиций. Так, шпажисты И. Кольценан и Э. Папп имели в 1975—1976 гг. высшие среди коллег по оружию результаты на мировой арене, но в олимпийскую команду в Монреаль включены не были.

В то же время в ряде стран, таких как Швеция, Швейцария, ФРГ, инновационные процессы проходили более интенсивно. Самый большой шаг вперед сделала команда западногерманских шпажистов. Не имевшие в прошлом особых достижений на мировой арене, они на протяжении 1973—1978 гг. вышли на лидирующие позиции. Основу команды составили воспитанники фехтовального центра в Таубербишофсхайме, где подготовку

шпажистов осуществлял Э. Бек. Лозунгом западногерманского тренера был рационализм и творчество. Правильным и перспективным признавалось то, что давало результат, вне зависимости от прошлого опыта, накопленного мировым фехтованием.

### *Представление о современном фехтовании на шпагах*

К 80-м годам фехтовальщики нового типа, работающие на выигрыш темпа, разрушающие классические представления, были уже не исключением, а явлением на международной арене. Наступил период интенсивного формирования новых технико-тактических действий в фехтовании на шпагах.

Попробуем обосновать значительные различия, появившиеся в фехтовании на шпагах. Классически поставленная в определенную позицию рука позволяла найти исходную точку при планировании собственных замерений и толкований, интерпретаций действий соперника. Опущенная рука означала преднамеренный отказ от предварительного диалога. «Игра» оружием, построенная на ложных безопасных для обоих бойцов захватах, нажимах, ударах, давала возможность «читать» первые строки боевых фраз, тактильно ощущать и предугадывать последующие действия соперника. Теперь же соединение клинков происходило преимущественно на решающей стадии схватки.

Таким образом, осуществлялась ориентация на предварительное определение временно-дистанционного «коридора», в котором и разворачивались основные боевые действия. Такой подход не означал сужение, сокращение технического арсенала, но требовал его оптимизации по отношению к реальным возможностям бойца и поведения соперника в экстремальных условиях очень короткой, но чрезвычайно жесткой схватки. Сопоставив эту картину



с эффектной картиной классического боя, специалисты отметили, что прежде было все по-иному. Проведя сближение, разыграв серию многотемповых действий, на последних этапах спортсмен «зависал», действовал медленно.

Быстрые, на первый взгляд, нелогичные шаги-скачки шпажиста в стойке, позволявшей в любой момент уйти назад или броситься в атаку «стрелой», шли в разрез с представлениями о необходимости сохранения определенной дистанции. Тем самым создавались предпосылки для действий из неудобных положений, разрушения традиционной логики боевых действий. Кроме того, в новой ситуации боец среднего роста вполне мог конкурировать с рослым и длинноруким фехтовальщиком, прежде имевшим бесспорное преимущество в опережающих действиях.

Увеличилась маневренность боя, частота выхода в ложные атаки, которые позволяли выяснить намерения, уловить представление об исходных схемах, на которых базируются действия соперника.

Изменились представления о способе держания оружия. Необходимость остро чувствовать свой клинок, нанести укол в небольшую, на какой-то миг открытую и, как правило, движущуюся поверхность заставляло отказываться от ортопедической ручки-пистолета и использовать прежнюю прямую «французскую рукоятку».

В результате изменения манеры боя произошли количественные изменения и в результативности боевых действий по отношению количества нанесенных уколов в различные секторы поражаемой поверхности. Убранная рука привела к резкому снижению числа уколов в нее, а также к уменьшению атак с действием на оружие, поскольку соприкосновение шпаг в основном происходит в последний момент «фраз» и на короткий миг (рис. 1).

Спрятанная как бы вовнутрь предварительная часть разыгрываемой «фразы» и повышение скорости финаль-

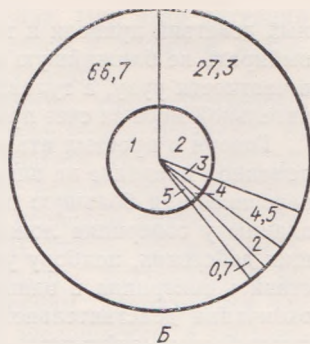
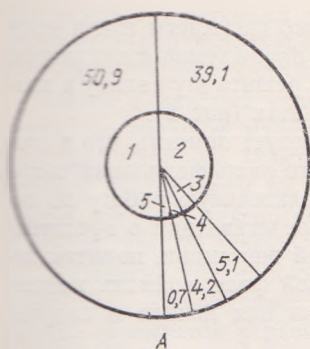


Рис. 1. Процентное соотношение применения эффективных боевых действий:

А — 1967—1968 гг.; Б — 1983—1984 гг. 1 — простые атаки; 2 — атаки с действием на оружие; 3 — контратаки; 4 — защитно-ответные действия; 5 — ремизмы

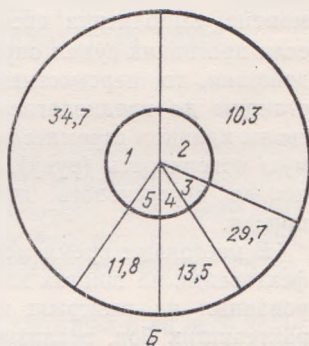
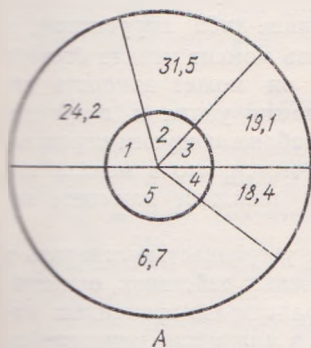


Рис. 2. Процентное соотношение нанесенных уколов в различные секторы поражаемой поверхности:

А — 1967—1968 гг.; Б — 1983—1984 гг. 1 — туловище; 2 — рука; 3 — голова; 4 — стопа; 5 — маска

ных действий привели к тому, что шпажисты стали чаще выбирать не ближайшую часть поражаемой поверхности, в частности руку, а туловище и решать эту задачу в значительной мере за счет простых атак (рис. 2).

Говоря о простых атаках, следует помнить, что в современном поединке на шпагах это лишь финальная часть, завершающая большую подготовительную работу по созданию у соперника ложных представлений о предстоящих действиях, подбору удобной дистанции, попыток заставить соперника в одноопорной фазе, поймать момент окончания действительной атаки или начало и направление боевого действия.

Последнее особенно важно, поскольку контратака на истинное действие оказывается часто эффективнее самого действия. Объясняется это относительно просто. Перед выполнением боевого действия шпажист имеет представление о дистанции до точки укола, своих скоростных способностях. Составив программу двигательного действия и выполняя его с максимально доступной ему скоростью, фехтовальщик лишает себя возможности в этот момент выполнения внести какие-либо коррективы, и если противник сумел определить момент начала боевого действия, то, переместившись, он может изменить дистанцию до предполагаемой точки укола и встретить своим клинком стремительно приближающуюся поражаемую поверхность (руку). Получается, что в момент наиболее агрессивного действия шпажист наименее защищен.

В настоящее время можно с уверенностью говорить о фехтовании на шпагах как о боевых действиях, ориентированных на выигрыш пространственно-временных характеристик боя, реализуемых в постоянно меняющейся дистанции, нетрадиционных позициях. Тактика этого фехтования строится не столько на конструировании перспективных многотемповых действий и развития боя, сколько на постоянном разрушении замыслов соперника,

выяснения его истинных намерений. При этом ситуация недоверия у соперника создается в основном непрерывной игрой ног и положений туловища.

Шпага с каждым годом обретает свой собственный стиль, по внешней манере и содержанию удаляясь от старинной классики. Можно ли считать, что этот этап обретения фехтованием на шпагах новой формы и содержания является завершающим периодом развития? Разумеется, нет. В первую очередь можно предположить, что лишённые традиционной красоты, фехтовальной эстетичности, характерные внутренним напряжением позы шпажистов утрачивают зрелищность, а следовательно, и привлекательность. Логика развития фехтования заключается в поиске средств, разрушающих сложившиеся представления. Можно считать, что тенденция поиска и формирования боевой подготовки исключительно быстрых, остро чувствующих бой спортсменов будет противопоставлена стратегии фундаментальной и специфической подготовки шпажистов на основе совершенной техники и новых представлений о развитии тактического мышления. Именно эта позиция определяет содержание дальнейших глав книги.

## **ОТБОР В ФЕХТОВАНИИ**

Каждый год в сентябре, когда происходит комплектование учебных групп в ДЮСШ, желающих заниматься фехтованием значительно больше, чем свободных мест. И, как правило, к концу учебного года группы, бывшие совсем недавно переполненными, теряют до половины своего состава.

Почему дети уходят? Вопрос сложный и на него нельзя ответить однозначно. Но несомненно то, что дети теряют интерес к этому виду спорта потому, что низкий уровень определенных качеств не позволяет попасть и держиваться им в лидирующей части группы. Причиной

может быть и отсутствие у тренера определенных знаний и умений по выявлению и развитию сильных сторон будущего фехтовальщика с учетом возрастных особенностей, индивидуальных различий юных спортсменов.

В соответствии с наследственностью и под влиянием внешних факторов каждый ребенок развивается индивидуально. Поэтому отбор в какой-то конкретный вид фехтования носит до некоторой степени условный характер. Чрезвычайно трудно в начинающем фехтовальщике распознать будущего чемпиона, ведь каждая новая спортивная звезда обладает только ей присущей суммой качеств. Поэтому поиск детей, способных в дальнейшем фехтовать точно так же, как выдающиеся спортсмены, заканчивается неудачей. Роль тренера и заключается в том, чтобы, руководствуясь знаниями о возрастных особенностях организма, закономерностями спортивного совершенствования, учитывая индивидуальные способности, особенности психики каждого, сформировать неповторимый индивидум будущего фехтовальщика.

По сложившимся традициям, фехтованием начинают заниматься после 10 лет. Как правило, до прихода фехтование дети уже занимались другими видами спорта: где занятия начинают с более раннего возраста, и по каким-то причинам оставили их. Понятно, что ребят с ярко выраженными и рано проявившимися спортивными способностями тренеры тех видов постарались оставить в своих группах. Поэтому тренер по фехтованию должен обладать глубокими знаниями, интуицией, позволяющими ему более тщательно анализировать имеющийся контингент, компенсировать «несправедливость» к нашему виду спорта.

Большую работу проводят энтузиасты, организовавшие спецклассы в средних школах Киева, но их усилий еще явно недостаточно. Очевидно, нужно внимательно проанализировать практику специалистов, работающих в фехтовальном центре Таубербишофсхайма (ФРГ), где

детей знакомят с фехтованием с 6 лет, а с 12—13 лет они уже тренируются ежедневно.

Естественно, такая работа требует соответствующих учебных программ, индивидуализации подхода к каждому ребенку и наличия детского фехтовального инвентаря. К настоящему времени сформировались принципы, характеризующие основной подход к методологии отбора.

Во-первых, это комплексный подход, требующий рассмотрения ребенка в единстве его психических и соматических характеристик, сопоставления показателей, относящихся к различным сферам жизнедеятельности, с точки зрения возможности формирования специальных способностей. Во-вторых, единство отбора и воспитания спортсмена, заключающееся в том, что полученная в процессе изучения личности информация (данные о наследственности, предистория, социальные и другие факторы) должна быть использована не только для заключения о пригодности к дальнейшей индивидуализации, но и для воспитания спортсмена-гражданина своей страны. В-третьих, последовательность и избирательность. Согласно этому принципу, вначале измеряются консервативные и малокомпенсируемые качества, затем консервативные, но компенсируемые, а затем лабильные и компенсируемые. Такая последовательность обеспечивает более ранний диагноз пригодности к данному спорту. Избирательность заключается в выделении в отдельную подсистему тех качеств и свойств, которые наиболее ярко отличают этажные контингенты спортсменов в данном виде спорта.

Имеются три аспекта системы отбора: критерии, методы и организация. К критериям относят качественно-количественные характеристики специальных способностей. Наиболее распространенные методы — аппаратурный, экспертных оценок, метод тестов. Под организацией подразумевается комплекс мероприятий, направленных на наиболее рациональное и эффективное использование методов отбора.

Аппаратурный метод позволяет с высокой точностью дать количественную оценку самым различным проявлениям организма спортсмена — от двигательной активности до функционирования внутренних систем. В настоящее время широко используются различные реакциомеры, измерители скорости и временных интервалов, целевые комплексы типа «Физиолог», ПНН-2, ПНН-3, телеметрические системы и т. д. Однако применение аппаратуры хотя и позволяет значительно улучшить систему отбора, все же данные методы не дают возможности моделировать соревновательную деятельность фехтовальщика.

Экспертные оценки, анкетирование применяются, как правило, для изучения интересов и самооценки, определения социометрического статуса члена спортивной группы, а на более позднем этапе — для создания психологического портрета спортсмена.

Тесты можно классифицировать на бланковые, манипуляционные, моторные и модельные. К бланковым относятся тесты, связанные с набором заданий, заключающихся в зачеркивании букв (таблица Анфимова), подсчете колец с разрывом в разные стороны («кольца Ландольта») и т. д.

Манипуляционные тесты предусматривают использование несложных приспособлений, например «Тройка», применяющихся для исследования оперативного мышления и т. д.

Моторные тесты используются для измерения двигательных качеств (прыжок вверх по Абалакову). Модельные тесты изучают реакции на комплекс условий, характерных для вида спорта (выполнение атакующих действий на электрифицированной мишени).

В целом число тестов может быть разработано неограниченное количество. Однако при разработке необходимо обращать внимание на валидность теста.

## Закономерности развития двигательных качеств

Двигательные качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) развиваются неодновременно и неравномерно. Лучшие показатели достигаются в разном возрасте и зависят от состояния различных систем организма. Так, сила и гибкость зависят от состояния костно-мышечного аппарата, выносливость — от сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Наибольший прирост силы отдельных мышц происходит в период от 14 до 17 лет. Так, сила мышц — разгибателей туловища увеличивается с 11 до 14 лет на 26,1 %, а с 14 до 17 лет — на 47,5 % (В. М. Волков, 1983). Прирост силы отдельных мышц в каждом возрастном периоде происходит неравномерно. Сила большинства мышц-разгибателей возрастает быстрее, чем мышц-сгибателей (рис. 3).

Большинство исследователей рекомендуют заниматься развитием силы с 14 лет, применяя различные упражнения с отягощением, умеренные статические усилия. Однако впечатляющие успехи юных болгарских штангистов говорят о некотором «омоложении» этого периода.

Быстрота характеризуется минимальным временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движения. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда суще-

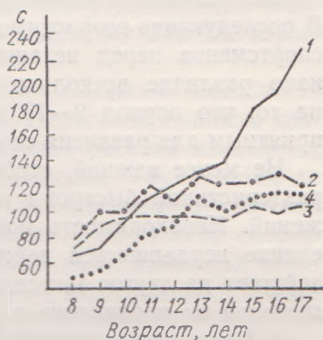


Рис. 3. Статическая выносливость (С') различных групп мышц у школьников 8—17 лет (В. М. Волков, В. П. Филев, 1983):

1 — икроножная мышца; 2 — мышцы-сгибатели предплечья; 3 — мышцы-разгибатели предплечья; 4 — мышцы — разгибатели туловища



ствуется надежная взаимосвязь. Высокая скорость движения может сочетаться с низким уровнем реакции.

Уровень реакции зависит от возраста. Латентный период реакции впервые удается определить в возрасте 2—3 лет. Он составляет 0,50—0,90 с. В возрасте 5—7 лет время реакции снижается до 0,30—0,40 с. До 9—11 лет время реакции уменьшается быстро, в последующие годы, особенно после 13—14 лет — медленно. Наиболее интенсивное уменьшение времени реакции под влиянием тренировок происходит в возрасте 9—12 лет. В этот период преимущество тренирующихся детей перед нетренирующимися особенно велико.

Скорость движения удается определить в 4—5-летнем возрасте, а к 13—14 годам продолжительность одних движений приближается к таковой у взрослых.

Дети, занимающиеся спортом, в возрасте 13—14 лет характеризуются лучшим развитием скорости движения. В последующие возрастные периоды преимущество юных спортсменов перед незанимающимися сохраняется, однако различие несколько уменьшается. Это указывает на то, что период 9—13 лет является наиболее благоприятным для развития скорости движений.

Не менее важной, особенно для фехтовальщика, характеристикой быстроты является частота (темп) движений. Необходимость повторений в фехтовальном поединке неудавшегося действия, переключения с одного действия на другое заставляет обратить особое внимание тренеров на проявление и развитие этого показателя.

В различные возрастные периоды увеличение максимальной частоты движений неодинаково. Наибольший ежегодный прирост отмечается у детей от 4 до 6 и от 7 до 9 лет. В последующие возрастные периоды темпы прироста снижаются.

У занимающихся спортом под влиянием тренировочных занятий период, наиболее благоприятный для развития темпа движений, несколько расширяется. Наиболь-

ный прирост установлен в возрасте 9—12 лет. В другие возрастные периоды тренировка темпа движений дает меньший эффект.

На данном этапе индивидуального развития имеются наиболее благоприятные условия для формирования частоты движения.

Ловкость — это способность к выполнению сложно-координированных движений. Обеспечивается это качеством взаимодействием центральных механизмов управления движением.

Одним из проявлений ловкости является точность ориентации в пространстве. В 4—6 лет эта способность слабо выражена. Наибольший прирост ее отмечается от 7 до 10 лет. Впоследствии (10—12 лет) пространственная точность движения стабилизируется. В возрасте 14—15 лет способность оценивать положение тела, отдельных его частей в пространстве несколько ухудшается, а в последующем (16—17 лет) она достигает данных взрослых.

Регулярные занятия спортом повышают способность к выполнению и анализу пространственной точности движений. По мере развития организма ребенка изменяется способность различать темп движения. Так, у детей до 5-летнего возраста отмечаются значительные отклонения от заданного темпа. С возрастом (13—14 лет) способность воспроизводить намеченный темп движений улучшается и приближается к данным взрослых (В. С. Фарфель, 1975).

В исследованиях, посвященных изучению выносливости и работоспособности, не уделяется внимание фехтованию. Но тренеры, работающие с юными фехтовальщиками, должны учитывать, что по мере развития организма физическая работоспособность повышается, изменяется в разные возрастные периоды (неодинаково), и проявляется в увеличении предельно возможного объема работы, повышении скорости и выносливости.

Таблица 1. Работоспособность мальчиков и девочек 8—15 лет занимающихся (I группа) и не занимающихся (II группа) спортом (С. Б. Тихвинский, 1972)

Показатели	Пол	Группа	Возраст, лет			
			8—9	10—11	12—13	14—15
Достигнутая мощность работы, Вт	Мужской	I	142,1	171,6	195,7	248,5
		II	140,6	161,7	162,0	210,7
	Женский	I	145,0	148,6	184,1	227,7
		II	116,0	137,0	152,9	168,5
Суммарная работа, кг/м	Мужской	I	3874	5105	8402	12 970
		II	3684	4721	4938	8486
	Женский	I	3645	4632	6712	10 749
		II	2610	3408	4592	5175

У занимающихся спортом большая работоспособность выносливость, чем у незанимающихся. При этом с возрастом и увеличением стажа занятий спортом различия между показателями спортсменов и неспортсменов возрастают (табл. 1).

Возраст влияет и на характер процессов утомления. Обычно под утомлением понимают возникающее при определенной работе состояние организма, характеризующееся снижением работоспособности. У юных спортсменов в период утомления работоспособность, быстрота движений снижаются в большей мере, чем у взрослых. Работу они прекращают при меньших изменениях внутренней среды организма. Утомление нередко проявляется в более значительных нарушениях координации движений и взаимодействия двигательных и вегетативных функций. Это связано с относительно меньшей подвижностью и силой нервных процессов и с более быстрым развитием торможения у детей.

Характер восстановительных процессов после мышечной нагрузки также зависит от возраста. После непродолжительных, преимущественно скоростных упражнений у детей восстановление работоспособности, вегета-

твенных функций, ликвидация кислородной задолженности происходят в более короткие, чем у взрослых, сроки (З. М. Балков, 1983).

Необходимо учитывать, что нередко тренировочные занятия могут проходить после утомительной деятельности в школе. В этом случае умственное утомление может суммироваться с физическим и психическим и отрицательно повлиять на успехи как в школе, так и в спорте.

Краткий анализ развития различных качеств позволяет говорить о различных темпах прироста или улучшения показателей в отдельных возрастных периодах. Для характеристики темпов прироста целесообразно руководствоваться средними темпами роста морфологических и функциональных показателей детей, не занимающихся спортом. Имеющиеся представления позволяют осуществлять более дифференцированную оценку двигательных способностей детей и планирование целенаправленной работы (табл. 2).

### *Значение психических качеств*

Успешное выступление на соревнованиях, достижение высоких результатов во многом зависят от психических качеств личности спортсмена. Поэтому при отборе и подготовке спортсменов необходимо учитывать психологические особенности, уровень психической подготовленности, формирование психики в зависимости от возраста и условий среды.

Выделяют такие психологические компоненты личности спортсмена: направленность личности (интерес, стремление к совершенствованию), волевые качества (смелость, стойкость, решительность и т. п.), эмоциональную устойчивость (надежность при воздействии экстремальных факторов), психические качества (внимание, скорость и точность сенсомоторных реакций, оперативная память).

Таблица 2. Хронология различных по темпам роста периодов (А. А. Гужаловский, 1980)

Возраст, лет	Абсолютная станова́я сила	Быстрота движений	Скоростно-силовые качества
7—8	Субкритический	НВТР	Субкритический
8—9	УВТР	То же	То же
9—10	Субкритический	УВТР	»
10—11	УВТР	Субкритический	УВТР
11—12	Субкритический	То же	Субкритический
12—13	То же	»	То же
13—14	ВТР	»	УВТР
14—15	УВТР	Субкритический	ВТР
15—16	То же	УВТР	Субкритический
16—17	НВТР	Субкритический	То же

Примечание: УВТР — критические периоды с умеренными темпами роста; НВТР — критические периоды с на

Психологические черты личности зависят от развития основных свойств нервной системы.

Согласно учению И. П. Павлова о свойствах и типах нервной системы, различают три ее свойства: силу процессов возбуждения и торможения, их уравновешенность, подвижность.

Сила нервных процессов характеризуется способностью нервных клеток переносить сильное возбуждение и сопротивляться тормозному действию посторонних раздражителей. Таким образом, это свойство определяет уро

Физические качества			Гибкость
Выносливость			
статическая силовая	динамическая силовая	общая	
Субкритический	Субкритический	Субкритический	Субкритический
То же	То же	НВТР	То же
»	»	Субкритический	НВТР
»	»	НВТР	Субкритический
»	НВТР	Субкритический	То же
»	ВТР	НВТР	»
НВТР	Субкритический	Субкритический	НВТР
НВТР	Субкритический	ВТР	Субкритический
Субкритический	ВТР	Субкритический	НВТР
НВТР	Субкритический	То же	Субкритический

НВТР — высокие темпы роста; ВТР — критические периоды с высокими темпами роста.

Явление работоспособности ЦНС. Сильная нервная система способна адекватно реагировать на раздражители. У людей с сильной нервной системой наблюдаются, как правило, более высокие пороги абсолютной чувствительности.

Напротив, слабая нервная система характеризуется слабыми процессами возбуждения и торможения. В этом случае сильные раздражители превышают предел работоспособности нервных клеток и вызывают запредельное торможение.

Уравновешенность (баланс) нервных процессов предполагает сопоставление первичных параметров подвижности возбуждательного и тормозного процессов. Это выражается в быстроте образования временных связей развития торможения. Так, преобладание процесса торможения над процессом возбуждения проявляется в замедленном образовании нервных связей и быстром угасании.

Подвижность нервных процессов выражается в способности нервной системы быстро менять процесс возбуждения на торможение и наоборот.

В соответствии с тремя свойствами нервной системы И. П. Павлов различал четыре типа высшей нервной деятельности:

1. Сильный уравновешенный с быстрой сменой нервных процессов, т. е. с высокой их подвижностью (савинический тип).

2. Сильный, но неуравновешенный с преобладанием процессов возбуждения (холерический тип).

3. Сильный уравновешенный, но с низкой подвижностью нервных процессов (флегматический тип).

4. Слабый, отличающийся слабыми процессами возбуждения и торможения (меланхолический тип).

Помимо этих основных типов высшей нервной деятельности, возможны различные сочетания свойств нервной системы. В настоящее время многие физиологи и психологи пытаются выйти из четырехуровневой классификации типов, уточнить и дополнить ее на основе дальнейшего изучения основных свойств нервной системы и взаимоотношений (В. А. Вяткин, А. С. Байремов, 1978).

Считают, что свойства нервной системы не определяют развитие способностей, но могут быть тем фоном, который облегчает формирование отдельных свойств личности, тем более что способности его — не просто физиологические свойства, а единство физиологического и психологического.

Был проведен ряд исследований (А. А. Пуни, А. В. Родионов, Б. В. Турецкий, 1978) индивидуально-типологических различий фехтовальщиков, что позволило разделить их на группы в зависимости от преимущественного проявления того или иного свойства нервной системы.

Оказалось, что у фехтовальщиков, условно отнесенных к группе «уравновешенных», перед соревнованиями ухудшаются показатели психомоторики. Причем чем острее бывает соревнование, тем выраженнее мобилизация всех физических и духовных сил спортсменов, принимающих в нем участие. Субъективно же спортсмены переживают сильное волнение.

У «неуравновешенных» фехтовальщиков перед соревнованием показатели психомоторики чаще всего ухудшаются (А. В. Родионов, 1983). Например, может резко снижаться быстрота реакции при одновременном значительном ухудшении точности движений. Субъективно переживаемое состояние может переходить от необоснованной уверенности в своей непобедимости к столь же необоснованной панике.

Большинство отрицательных сдвигов в психомоторике у фехтовальщиков с уравновешенной нервной системой, как правило, находит объяснение (плохая «спортивная форма», моральный конфликт, неуверенность в своих возможностях из-за сильного состава участников турнира), а у «неуравновешенных» спортсменов направление в изменении психического состояния нередко непредсказуемо. Часто именно тогда, когда от такого спортсмена ожидается высокий соревновательный результат и он на это рассчитывает, может произойти глубокий сдвиг. «Неуравновешенные» спортсмены часто теряют контроль над своими действиями в особо острых ситуациях.

У спортсменов с «инертной» нервной системой сдвиги в показателях психического состояния обычно незначи-



тельны и сопровождаются небольшим внешне выраженным и внутренне ощущаемым возбуждением.

В 1981—1982 гг. были обследованы 67 фехтовальщиков — мастеров спорта СССР международного класса, мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта. Оценилась сила процессов возбуждения, торможения и подвижности на основе опросника, разработанного Я. Стрелляу (1974) и модифицированного с учетом спортивной деятельности Б. А. Вяткиным (1978).

В связи с отсутствием четко выраженного результата в фехтовании спортсмены были условно разделены на такие контингенты: участники финала и полуфинала первенства СССР, участники финала УССР и республиканских советов ДСО и ведомств и группа спортсменов, показавших высоких результатов.

Прослеживалась следующая зависимость: у спортсменов первой группы сила процессов возбуждения превалировала над процессами торможения при высоком уровне подвижности их; во второй и третьей группах получено высокого уровня достоверности по значимости какого-либо показателя.

К этим спортсменам был применен тест, разработанный Б. Г. Норакидзе (1975), — «Способы определения характера личности». Тест состоит из 80 вопросов о типичных проявлениях различных сторон темперамента.

Исследования (табл. 3) позволяют говорить о том, что высокий спортивный результат показывают фехтовальщики с сильным, уравновешенным типом ВНД. Характерно, что среди спортсменов достаточно высокого уровня, к каким относились исследуемые, полностью отсутствуют представители со слабым типом высшей нервной деятельности.

Это, очевидно, можно объяснить тем, что на низшей стадии отбора фехтовальщики со слабым типом не смогли по определенным причинам составить конкуренцию и выполнить спортивный норматив.

Таблица 3. Зависимость достижения спортивного результата от типа высшей нервной деятельности

Тип высшей нервной деятельности	Результат		
	Финал, 1/2 финала первенства СССР	Финал УССР, РС ДСО, ведомств	Финал первенства города
Сильный уравновешенный (сангвиник)	12	9	6
Сильный неуравновешенный (холерик)	2	5	7
Сильный уравновешенный с высокой подвижностью нервных процессов (флегматик)	5	14	7
Сильный тип (меланхолик)	—	—	—
Всего спортсменов	19	28	20

### Сенсомоторные реакции

Высшее достижение фехтовальщиков — это сложноорганизованное системное реагирование на предложенную им сложную ситуацию. Поэтому способность получить правильное представление и своевременно реагировать является необходимым качеством для достижения высокого результата.

В. С. Каллер, Д. А. Тышлер (1971) разработали методику по исследованию сенсомоторных реакций у фехтовальщиков. Как правило, исследовались простая реакция дискриминации, дифференцировочная и реакция на движущийся объект.

Кривая реакции является главным образом показателем лабильности нервных процессов у спортсменов и их скоростных возможностей. Характеризуется показателем времени между возникновением сигнала и реакцией.

Сложные реакции (дизъюнктивная и дифференцирующая) позволяют определить уровень процессов возбуждения и торможения, способность адекватно реагировать на различные раздражители.

Реакция на движущийся объект отражает особенности восприятия спортсменом пространственно-временных отношений. Ее показатели свидетельствуют о точности временных оценок движущегося объекта. Для деятельности фехтовальщика характерна такая реакция с элементами слежения за оружием соперника, изменением дистанции между бойцами.

Необходимо отметить, что на протяжении длительного времени спортивного совершенствования показатели вариативности простой реакции, времени простой и сложных реакций, реакции на движущийся объект меняются незначительно. Это позволяет прогнозировать их уровень с достаточно большой точностью.

Для исследования реакций служат различные реакциометры и хронорефлектометры (типа МА-1, ИПР-0 и др.).

**Исследование свойств внимания и скорости переработки информации.** Правильная оценка ситуации, возникающая во время фехтовального поединка, основывается прежде всего, на отборе полезной информации из большого потока ложных и действительных действий. Можно представить себе, какой объем информации воспринимает шпажист, если любые действия соперника имеют целый ряд параметров (дистанция, направление действия, скорость постоянная или наличие ускорения, глубина амплитуда и т. д.).

Важность изучения скоростных характеристик приема информации в фехтовании не может вызывать сомнения. Как правило, при этом решаются сразу несколько задач: исследуются индивидуальные особенности приема информации как психологическое проявление свойств высшей нервной деятельности; исследуются индивидуальные ос

особенности приема информации как показатель интенсивности, концентрации и переключения времени; исследуются индивидуальные особенности приема информации как предпосылка к боевой деятельности.

Для исследования скорости приема информации применяется корректурная проба с кольцами Ландольта. Проба заключается в том, что испытуемый должен за определенное время подсчитать на предъявленном бланке количество с разрывом в определенной ориентации. Ошибка подсчета и время теста интегрируются в формуле:

$$S = \frac{358,8 - 2,807 \cdot n}{T} \text{ бит/с,}$$

где  $S$  — скорость переработки информации,  $T$  — время теста,  $n$  — ошибка подсчета.

Для исследования свойств внимания используется другой методический прием. Испытуемому предлагается считать кольца одной ориентации сначала в первых пяти строках бланка, затем с перерывом (30 с) во вторых пяти строках после перерыва — в третьих пяти строках. В четвертой группе строк он должен считать кольца, но уже в другой ориентации, предложенной исследователем. Скорость переработки информации на каждом из этих четырех этапов подсчитывается по другой формуле.

$$S = \frac{0,543 \cdot n - 2,807 \cdot N}{T}$$

где  $S$  — скорость переработки информации,  $n$  — ошибка,  $N$  — количество колец в пяти строках.

Коэффициент вариации показателей скорости переработки информации первых трех этапов свидетельствует о устойчивости внимания. Чем меньше разница в показателях значения критерия, тем выше устойчивость испытуемого. Разница между показателями второго и четвертого этапов свидетельствует о способности к переключению внимания. Чем меньше здесь раз-

ница, тем выше уровень переключаемости внимания футболиста.

Для оценки психических способностей детей чаще применяется тест для определения уровня распределения внимания. Необходимо найти конечное число на бланке, имеющем четыре ряда цифр красного и черного цвета, расположенных попеременно, последовательно слева направо, по рядам прибавляя черные и вычитая красные или наоборот. Одновременно с этим спортсмен должен на отдельном листе бумаги писать возможно большее число раз цифру 6. Для определения уровня распределения внимания учитывается количество шестерок, время теста, ошибка счета.

**Оценка оперативной памяти.** Существует несколько форм проведения данного теста, но суть всех их заключается в запоминании определенных фигур, знаков, цифр за какое-то время. Например, испытуемому может быть предложен специальный бланк, содержащий несколько рядов цифр или геометрических фигур. В течение 15 с нужно запомнить содержание первой строки, а затем по памяти воспроизвести его. Потом то же повторить со второй строки, третьей и т. д. Уровнем оценки оперативной памяти будет служить суммарная ошибка, допущенная испытуемым при воспроизведении по памяти цифр каждой строки.

Приведенные способы оценки особенностей высшей нервной деятельности и тестирования психических способностей являются лишь незначительной частью большого числа методов, применяемых на современном этапе для оценки возможностей как начинающих, так и сформировавшихся спортсменов. Необходимо учесть, что такая диагностика может дать положительный эффект только в случае проведения ее регулярно на основе разработанной программы.

## Ф Спортивная одаренность

Не вызывает сомнения то, что высокий спортивный результат является следствием сложного взаимодействия наследственных факторов и влияний внешней среды. Однако только определить долю каждого из этих слагаемых удается. Одни считают, что основную роль играют наследственные факторы, другие делают ставку на наследствен-

Но отгадать талант в начинающем спортсмене очень трудно и не все тренеры это могут сделать. Ведь если селекционировать становление большого числа фехтовальщиков, достигших значительных результатов, то можно считать, что многие из них в детстве не выделялись среди других начинающих.

Проблема поиска спортивно одаренных детей удачно решена Н. Ж. Булгакова (1978). Например, мы хотим рассмотреть рослого и с высоким уровнем развития быстроты человека. Рослым будем считать человека, который входит в 1% самых высоких в своей возрастной и половой категории людей — в среднем 1 на каждые 100 обывателей, т. е. вероятность разыскать такого человека равна 1%. Те же требования предъявим к людям с более высоким уровнем быстроты. Значит, если представить, что такие люди встречаются в равной мере часто среди людей разного роста (в действительности, по данным Т. С. Туманяна (1976), это не совсем так: длина тела и скоростные качества отрицательно взаимосвязаны между собой), то вероятность встретить человека рослого с высоким уровнем развития быстроты будет уже  $10^{-4}$ , т. е. 1 на 10 тысяч. Если этот юноша к тому же должен обладать, например, высоким уровнем развития ловкости или выносливости, то возможность найти такого человека среди спортсменов будет равна лишь одному из миллиона.

Необходимо заметить, что требования к спортсменам, претендующим на выдающийся результат, не ограничи-

ваются перечисленными двигательными качествами. Спортсмен экстракласса должен отвечать большему числу обязательных условий. Подобное уникальное сочетание способностей найти в одном человеке крайне трудно.

Специфика спортивной одаренности проявляется в том, что развитие, например, двигательных способностей ограничено во времени и возможности компенсации ее ограничены. В отличие от таких видов деятельности, как математика, музыка, накопленный опыт после определенного возраста не имеет определяющего значения, потому что начинается резкое снижение уровня многих качеств.

Тренер должен знать о возможности компенсации достаточно выраженного качества более развитым. Знание компенсаторных возможностей позволит оценить специальные качества и с точки зрения того, насколько в отсутствие их необходимого уровня восполнимо за счет других качеств. В этом отношении значительный интерес представляют результаты исследований М. С. Брусилова (1980).

Показатели оперативного мышления компенсируются скоростью приема информации, быстротой двигательных реакций, устойчивостью и распределением внимания. Испытуемые, которые получили низкие ранги при исследовании оперативного мышления, повысили свой суммарный ранг за счет именно этих функций.

Показатели скорости приема информации компенсируются дифференцировкой мышечных усилий и точностью кинестетических восприятий. Эта функция — одна из наименее компенсируемых.

Интенсивность внимания компенсируется способностью его переключения и точностью кинестетических восприятий. Эта функция может быть отнесена, как и предыдущая, к наименее компенсируемой. Устойчивость внимания компенсируется скоростными и качественными проявлениями оперативного мышления, точностью реакции

двигательный объект, дифференцировкой мышечных уси-

Точность оценок пространственно-временных характе-  
ристик движений компенсируется быстротой двигательного  
реактивного и в значительно меньшей степени — про-  
граммного оперативного мышления.

Скорость двигательных реакций компенсируется по-  
вышением оперативного мышления, распределения вни-  
мания и его устойчивости, дифференцировки мышечных  
сил.

В порядке и наименее компенсируемым психологичес-  
ким функциям относятся скорость приема информации,  
концентрация внимания, реакция на движущийся объект,  
и наиболее компенсируемым — сенсомоторная коорди-  
нация, реакция прогнозирования и сложные реакции.

Способности человека проявляются и развиваются в  
процессе деятельности. Исходя из этого, для качествен-  
ного отбора спортивно одаренных детей необходимо обес-  
печить им всестороннюю функциональную подготовку,  
основанную на технике фехтования, дать представление  
о содержании фехтовального поединка. Толь-

Таблица 4. Контрольные нормативы физической подготовлен-  
ности детей 10—12 лет при первичном отборе в спортивные  
школы (по разделу фехтования)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
бег на 20 м с высокого старта, с учетом времени, м	4,7—4,5 500—800	5,2—5,0 300—500
сгибание и разгибание рук в упо- ряженном положении раз	4—5	3—4
защелкивание теннисного мяча в цель (диаметр 1 м) с расстояния 10 м, ко- личество раз из 5 попыток	3—4	2—3
прыжок в длину с места, см	165—180	150—165
прыжок в высоту с места, см	25—30	20—25



ко в этом случае способности, не выявленные при первоначальном тестировании, могут проявиться. Поэтому начальная подготовка должна носить разносторонний характер.

Исходными могут служить контрольные нормы физической подготовленности детей 10—12 лет, разработанные для отбора детей в спортивные школы на отделение фехтования (табл. 4).

## **ПОДГОТОВКА И ОБУЧЕНИЕ ШПАЖИСТА**

### ***Современная практика обучения фехтовальщика***

Традиционное представление обучения фехтовальщика в самом общем виде можно изложить следующим образом.

На первом этапе обучения выступает подготовка вичка. Она складывается в первую очередь из усвоения основных элементов фехтовальной техники: стойки, позиции, приемов передвижения, защиты атакующих действий и т. д. Основным способом усвоения выступает демонстрация образца «эталонной» техники. Образец представляет сам тренер, использующий в некоторых случаях показательные действия технически подготовленных спортсменов, рисунки, видеозапись.

Через определенное время спортсмен начинает взаимодействовать с партнером, получив задание на отработку тех или иных действий. При этом задачей тренера является исправление ошибок, отклонений от заданного образца. Наиболее радикальным способом выступает индивидуальный урок, в ходе которого тренер пытается нарушить и исправить недостатки в освоенном материале. Однако при наличии полной группы начальной подготовки и относительно непродолжительных занятиях он

этом может обучать всех занимающихся такой формой работы.

Так происходит первоначальное обучение, точнее, на этапе формирования техники. Соревнования на этом этапе выполняют большей частью функцию эмоционального стимулирования учебного процесса. В определенной мере участие в бою позволяет судить об устойчивости техники спортсмена, способности сохранить структуру основных технических действий. При этом предполагается, что опыт учебных боев и соревнований постепенно превращается у спортсмена в самостоятельно сформированные тактические представления.

На втором этапе подготовки спортсмена обучение постепенно сменяется с тренировкой. И это вполне оправданно. Учебно-тренировочный процесс спортсменов-разрядников уже ориентирован на достижение определенных спортивных результатов.

Следует отметить, что именно на этапе спортивного совершенства происходит расцвет обучения. Тренер стремится к максимальному расширению диапазона технических действий, особенно спортсменами сложных многотемповых действий. Эта прогрессивная линия противопоставляется «застыванию» на результат, при котором спортсмен образует небольшое число наиболее удобных для его исполнения боевых действий и на этом этапе может добиться кратковременных успехов.

Следует обратить внимание на два обстоятельства, характерные для второго периода базового обучения. Во-первых, характер педагогической позиции не меняется. Тренер по-прежнему ориентирует спортсмена на образцы технико-тактического совершенства. Эти образцы в некотором смысле индивидуализированы. Тренер видит у каждого ученика возможность достичь определенных моральных представлений: ученик может стать похожим на одного из выдающихся спортсменов или превратиться в самостоятельного нового мастера, образ которого форми-

руется в творческом сознании тренера. Во-вторых, в течение второго периода не происходит обязательного перехода количества в качество. Спортсмен, освоивший в процессе обучения большее количество приемов, далеко не всегда добивается лучших результатов в бою. Даже при правильном плане подготовки к соревнованиям реализация технических возможностей бойца может оказаться малоэффективной. Период начальной соревновательной деятельности характерен сменой успехов и неудач, здесь отлично проведенные бои сочетаются с неудачными поражениями. При этом трудно уловить какую-либо ведущую ошибку спортсмена, чаще всего тренер обращает внимание на наиболее явные, на его взгляд, приводящие к неудаче промахи, делает замечания типа «тверже пальцы», «точнее коли», «расслабь плечо» и т.д. На основе такого анализа построить следующий этап обучения и тренировки, подготовки к соревнованиям. На этом этапе случается досадный уход даже способных спортсменов из фехтования.

На третьем этапе обучения фехтовальщики накапливают опыт, действия их и восприятие ими ошибок становятся более осмысленными. Вырисовываются сильные и слабые стороны бойца, его своеобразные, индивидуализированные действия. В непрерывном повторении фехтовального материала нет надобности, происходит рационализация подготовки спортсмена, становится образной система индивидуальных уроков. Выделяются уроки или разделы уроков «на технику», «на тактику», «разминочные уроки, предшествующие соревнованиям». На этом этапе часто практикуется переход ученика во время сборов перед соревнованиями к другому тренеру, который на «свежий взгляд» определяет возможности спортсмена.

Кроме того, на этом этапе проявляется самостоятельная поисковая деятельность спортсмена-фехтовальщика. Он старается освоить приемы и действия, приносящие

и другим сильным спортсменам. Последнее обстоятельство приводит к изменению позиции «учитель — ученик». Некоторые спортсмены дают вполне определенный заказ на подготовку. Даже если этот заказ не принимается и не находит выражения в поурочных планах и индивидуальных уроках, которые получает фехтовальщик, его тактические замыслы он реализует в работе и учебных боях. Как правило, такая инициатива ограничивается интеллектом или волевым усилием спортсмена.

Обучение фехтовальщика экстра-класса принимает индивидуальные формы. На четвертом этапе резко уменьшаются число осваиваемых принципиально новых действий и приемов. Элементы техники «наращиваются» на наиболее эффективные индивидуализированные действия. Кроме того, обучение определяется с учетом техники, мышления и психологических особенностей осваиваемых соперников. На известном этапе многолетней соревновательной практики происходит возрастное снижение отдельных качеств спортсмена (быстрота, психическая устойчивость) и возникает необходимость пересмотра отдельных боевых действий с целью компенсации естественных недостатков.

Важны основные периоды традиционного обучения фехтовальщика. На наш взгляд, этому традиционному процессу присущи два недостатка. Неверным представляется процесс обучения, ориентированный на разделение техники и тактики. Обучение фехтованию — это в первую очередь процесс обучения фехтовальному мышлению, материалом реализации которого является техника. Вторым недостатком являются взаимоотношения тренера и спортсмена, при которых инициативная, а затем ведущая роль спортсмена может проявляться лишь в четвертом периоде подготовки фехтовальщика.

## *Использование принципов обучения в подготовке шпажиста*

Мы рассмотрим и несколько уточним действия тренера и спортсмена, ориентированные на формирование фехтовальщика трех основных видов мышления.

Первый вид мыслительной работы определяется мышление-действие. Этот вид развивается на базе освоения образцов техники. При этом решающая роль уделяется осознанию не только структуры, но и характера действия.

Осваивая каждое техническое действие, ученик должен получить ответ на вопросы: «Каково назначение технического приема?», «В каких ситуациях он может быть эффективно использован?», «Какие ответные действия может вызывать использованный прием?», «Какие варианты использования и исполнения приема в зависимости от действий противника?».

Действие считается освоенным, если спортсмен может не просто продемонстрировать действие, по структуре приближенное к образцу, но применить его (в уроке с партнером) в ситуациях, задаваемых не тренером, а самим спортсменом.

Данное требование не является новым. Еще в начале нашего века при допуске новичка к соревнованиям существовала традиция сдачи своеобразного экзамена на техническую подготовленность. Это испытание включало в себя не только демонстрацию основ техники, но и объяснение, в какой мере ученик понимает назначение боевых действий.

С попыток освоения техники в соревновательных и учебных ситуациях начинается этап овладения важнейшим видом мышления — мыследействия, являющегося основой будущего тактического мышления. Суть этой учебной работы заключается в выработке у спортсмена способности фиксировать ошибку в собственном исполнении.

...и обеспечить обсуждение и дальнейшее устранение  
... На первом этапе ситуация ошибки может искусствен-  
... создается тренером в процессе индивидуального  
... работы.

... Самым существенным моментом является обнаруже-  
... (рефлексия) спортсменом ошибки и остановка дейст-  
... для обдумывания характера и причин ее возникнове-  
... При этом спортсмен и тренер (выступающий вна-  
... в роли демонстратора приема или создающего  
... ситуацию) прекращают взаимодействия, выходя  
... обсуждения (рефлексии).

... В наиболее общем виде рефлексия представляет со-  
... обдумывание (поворот сознания на себя и свои дей-  
... своего способа действия и мышления.

... В процессе развития тренера и фехтовальщика реф-  
... анализ и фиксация его результатов представ-  
... собой наиболее важный источник накопления опы-  
... Ситуация разворачивается по определенной схеме.

... I. Тренировочный урок без затруднений. В нем тренер  
... с планом занятия использует знакомые  
... действия, добиваясь их качественного выполне-  
... Работа ученика строится преимущественно на под-  
... или копировании какой-либо модели (рис. 4) <sup>1</sup>.

... II. Появление затруднений.

... По инициативе тренера создается ситуация, при ко-  
... у спортсмена возникают затруднения в выполне-

<sup>1</sup> Использование схем вызвано необходимостью наглядно  
... появление и содержание особых пространств спе-  
... общения и программирования, отличных от прост-  
... практического взаимодействия фехтовальщиков. Рис. 4  
... отражает позиции и отношения тренера (заштрихованная  
... и стрелка) и спортсмена, приводящие их к выводу в  
... пространство рефлексивного анализа (позиция отмечена сим-  
... P) и общения (коммуникации), способного обеспечить  
... опыта и появление новых знаний. В существующей  
... эта важнейшая часть педагогической работы обыч-  
... рассматривается как объяснение и инструктаж.

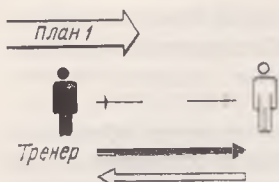


Рис. 4

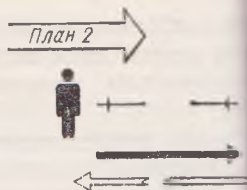


Рис. 5

или каких-либо боевых действий или комбинаций. Ученик приостанавливается (рис. 5).

III. На этом этапе должен быть осуществлен выход ученика и тренера в рефлексивную позицию с целью четкой фиксации затруднений и поиска способа (программы) его устранения. В случае успешного решения этой задачи создаются предпосылки для выработки спортсмена, а возможно и у тренера, нового опыта.

Примером выхода в рефлексивную позицию может служить следующий диалог:

Спортсмен: Почему у меня не получается?

Тренер: Проанализируй, что ты (или мы с тобой) делаешь необычно (или неправильно)?

Спортсмен: Считаю, что ошибка в неправильном выборе дистанции.

Тренер: Нет. Что еще может быть причиной затруднения? Как ты планировал согласовать выполняемую атаку с моей позицией?

Спортсмен: Очевидно, необходимо добавить действия на оружие...

Естественно, диалог условный, но такой подход позволяет обучить спортсмена технике рефлексивного анализа (рис. 6).

IV. Учебная ситуация с новой программой действий. В результате диалога, используя представления об опыте и знаниях ученика, опираясь на собственные знания педагогического опыта, тренер совместно с фехтовальщицей

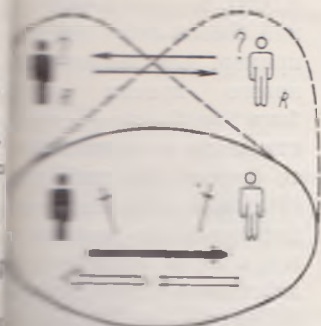


Рис. 6

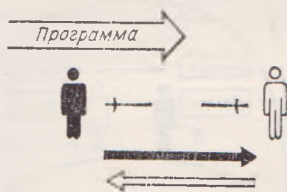


Рис. 7

...объясняет способ устранения затруднения. При этом, естественно, учитываются способности и технико-тактические умения спортсмена. На основе этого, выходя в определенную позицию по отношению к предыдущим рас-  
...тренер окончательно формирует программу действий, устраняющую возникающее затруднение

3. **Дальнейшая практическая реализация программы**

Представленная схема соответствует не только ситуа-  
...индивидуального урока. Она может наполняться иным содержанием: оценкой и обсуждением действий, прово-  
...и «судья» (тренер в роли наблюдающего) и в

...естественно, причина затруднений, проблема, возник-  
...при изменении тех или иных действий, могут вы-

...новое пространство про-  
...результаты рефлексивного анализа  
...используется для мыслительной работы более  
...включающего в себя применение теоретичес-



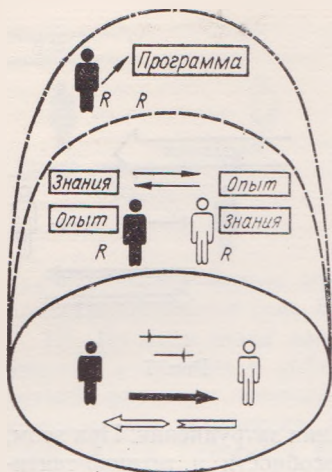


Рис. 8

ходить за рамки учебной или боевой ситуации. Например, для закрепления нового приема могут быть необходимы представление о вариативности боевых действий, суждения о значении индивидуальных особенностей, о месте осваиваемого действия в общем арсенале фехтования. В подобных случаях мышление выходит за рамки ситуации и становится абстрактным. Необходимо, чтобы тренер и ученики (ученики) зафиксировали необходимость обсуждения

ситуацию, затруднение на более высоком уровне абстракции («давайте порассуждаем отвлеченно») и перешли к чистому мышлению.

Наиболее ярким представителем такого подхода является В. А. Аркадьев, применявший в уроке при необходимости отвлечения беседу, на первый взгляд, малосвязанную с фехтованием, данной ситуацией, но в концовках находящий точки соприкосновения, связки, дающие поразительный эффект переноса примера мышления деятельности из одной сферы в другую. Такого рода взаимоотношения учитель — ученик накладывает отпечаток на формирование личности спортсмена в будущем.

В процессе организации «чистого» мышления также используется обсуждение материала, уточняется его содержание и возможность использования в конкретной ситуации.

Таким образом, обсуждение вопроса на абстрактно-

Формы заполнения дневника

Дата, время занятия

Замечания  
тренера

Что сделано:

Индивидуальный урок — 40 мин

Рубежные бои — 12/6 Поб.

Работы передвижения — 20

(Пересматривается содержание и объем работы)

Что хотел сделать:

совершенствовать контратаку с последующим

высвобождением на защиту и ответ

Реагирует задание тренера или самозада-

ние)

Что и почему не получалось:

отстаивает отход назад. Не успеваю отве-

тить после защиты. Слабое переключение на-

важные движения

3. Реаги-

рует ру-

кой без

контроля

за дистан-

цией

Опазды-

вает от-

ход назад

(Оценива-

ет ошибку

со сторо-

ны)

(Объясняются причины ошибок)

Что нужно для исправления:

совершенствовать приемы передвижения в па-

раде (шаг, два шага назад — шаг, скачок впе-

ред, шаг, флеш)

4. Обра-

тить вни-

мание на

сохране-

ние дис-

танции

Предлагает набор движений, приемов, свя-

занных исправляющих отмеченные ошибки)

(Уточня-

ет зада-

ние, ак-

центирует

важные

моменты)

уровне должно завершаться решением задач с использованием нового знания. Наиболее существенные затруднения, результаты их обсуждения и степень устранения фиксируются учеником в дневнике тренировки. В дальнейшем такого рода фиксация результатов тренировки должна дополняться анализом результатов участия в соревнованиях. При этом диалог «ученик — тренер» сменяется самоанализом, выяснением причин затруднений планированием действий по их устранению.

Такой подход позволяет обеспечить в учебных ситуациях освоение всей полноты тактического мышления.

Нетрудно заметить, что выполненное первоначально «мышление — действие» представляет собой основу:

а) оперативных действий, «тактики-ситуации», действий по определенному стереотипу «обманул — кол», «перехватил — коли», «попал в оружие — уходи»;

б) более сложных, но построенных на рефлексорной основе действий «с открытыми глазами».

Мыследействие — коммуникация, проходящая вначале с тренером, партнером, а затем при осмысливании собственных действий — сознательное создание боевых ситуаций, «понимание» действий соперника, оценка собственных успешных действий и неудач.

Наконец, использование абстрактных представлений в тактике, планировании, прогнозе предстоящих боевых действий обеспечивает развитие более сложных форм стратегии фехтования, место и значение которой выходит за рамки конкретных боевых ситуаций. Стратегическое мышление позволяет перейти к более сложным операциям прогнозирования предстоящих боев, всего пространства соревнований, осмысливанию спортсменом задач и программ учебно-тренировочного процесса.

## Характеристика основных этапов

Этапы обучения условно делятся на четыре уровня, соответствующие обучению и развитию фехтовальщика II разряда, обучению и развитию спортсмена-разрядника, тренировке спортсмена-кандидата в мастера спорта и мастера спорта II, наконец, подготовке и развитию шпалы высшего класса.

Основами для такой классификации является изменение личностных установок фехтовальщика и целей, которые ставятся перед ним.

Тренировка новичка-третьеразрядника — это первые, общие и к чему не обязывающие шаги в фехтовании, интеллектуальный досуг для спортсмена.

Спортсмен II и I разрядов включает спорт в число своих занятий, а его успехи представляют определенный интерес для клуба, ведомства, ДСО, он приобщается к сообществу фехтовальщиков.

Кандидат в мастера спорта и мастер спорта — человек, озабоченный на высокий спортивный результат, фехтование занимает значимое место в его жизни. Его результаты выходят за рамки достижений республиканских уровней, и возможно, и республики. Растут затраты общества на его подготовку, следовательно, растет и ответственность спортсмена.

Мастер фехтовальщик, достигнувший высшего мастерства, для которого спорт становится основой его деятельности. Победы мастера спорта международного класса имеют определенную социально-политическую ценность, такой же высокой становится его социальная ответственность.

Все эти уровни связаны неразрывно не столько спортивной карьерой (здесь могут быть спады, провалы), сколько обучением и развитием фехтовальщика.

Возможно, покажется обобщенным включение в общее рассмотрение об обучении и развитии таких видов де-

тельности, как тренировка и подготовка к соревнованиям. Несомненно, развитие и обучение новичка и мастера спорта международного класса требуют различных средств и методов. При этом действуют различные старые установки и ориентация на различные по ценности и достижимости цели. Несмотря на это, процесс обучения и развития фехтовальщика все же является целостно-логически связанной системой.

**Задачи первого этапа.** Основное содержание первого этапа подготовки — это научение фехтовальщика основным приемам и действиям. При этом основным методом является показ, демонстрация образца. Но рассматривая ученика как человека, осваивающего первые операции, а сам процесс как освоение только технических действий, нельзя.

Как отмечалось выше, основным педагогическим содержанием первого этапа является организация так называемой рефлексивной активности ученика, умение оценивать как бы со стороны качество своих действий.

Освещение сути фехтовальной тактики на основе рассказа о целях и условиях применения того или иного приема на этом этапе себя не оправдывает. Практика показывает, что такого рода знания воспринимаются поверхностно, они не опираются на опыт, не могут быть реализованы в учебных боевых ситуациях. Отсутствие у спортсмена устойчивых технических навыков лишает его возможности реализовать тактические идеи.

В этом тренер убеждается, сделав новичку тактическую установку на бой. Как правило, установка не реализуется и бой выглядит как совокупность полуосознанных, часто нелогичных бессмысленных действий. Окончив поединок, юный фехтовальщик не в состоянии рассказать, рассказать о последовательности нанесенных и полученных уколов. Имеются расхождения между тем, что фехтовальщик выполнял, по его мнению, и тем, что произошло на самом деле.

и эмоциональная напряженность боя, даже учебного, многократно сильно влияет на форму движений новичка, а именно, что перед зеркалом или на уроке он выполнял довольно правильно, в бою порой меняется до неузнаваемости.

Первый этап подготовки ориентирован на осмысленное выполнение отдельных действий, но не на сочетание их в тактически реализуемые звенья.

В какой методике может быть ускорен процесс начальной тренировки? Практика показывает, что индивидуальный урок на этом этапе не убыстряет процесс осознания навыков, а используется для поощрения новичка (вспомогательная со стороны тренера) и для фиксации некоторых навыков.

В связи с отсутствием у шпажиста устойчивых, доведенных до автоматизма технических навыков, он не может сосредоточиться на целесообразности тех или иных действий.

Основная задача развития фехтовальщика на первом этапе заключается в создании условий для осознания отдельных действий и закрепления полученного опыта. Основное внимание представляется особенно важным. Основное требование три раза в неделю, и, как правило, сосредоточение в положительных сторонах тренировки и навыков не всегда может удержать в сознании.

В фехтовании накоплен опыт организации первоначальной активности ученика. Он общеизвестен и распространяется. Речь идет о работе спортсмена перед зеркалом. Сущность в использовании этого метода заключается в выполнении целевых заданий на работу перед зеркалом. Сущность таких заданий заключается в том, чтобы выделить отдельные действия, к выполнению которых спортсмен должен относиться особенно внимательно, указывая при этом на неизбежные отклонения от образца.

Работа у зеркала завершается представлением краткого отчета спортсмена, который должен дать самооценку.

ку своих действий и недостатков. Очень важно организовать групповую работу у зеркала таким образом, чтобы индивидуальные отчеты оценивались и обсуждались не только самим спортсменом, но и коллективно.

Например, после выполнения группой перед зеркалом самостоятельно или по команде в шеренге укладочка, выпада тренер предлагает выполнить это действие по очереди. Сначала действие оценивает сам выполняющий, отмечая, где совершена ошибка, что и как можно исправить, что можно улучшить, затем в обсуждении участвуют другие фехтовальщики, заканчивает обсуждение тренер.

Такая форма работы с группой занимает много времени и, к сожалению, многие тренеры от нее отказываются, забывая, что она имеет ряд неоспоримых преимуществ: 1) юные фехтовальщики учатся правильно анализировать и оценивать как свои действия, так и действия других; 2) быстрее формируется правильное представление о технике; 3) во время демонстрации и обсуждения происходит повышение эмоционального уровня, активности у занимающихся, что необходимо при довольно однообразных занятиях, посвященных разучиванию технических приемов.

Обязательным условием фиксации полученного опыта является ведение спортсменом дневника с первых дней обучения. При этом содержание дневника должно быть оптимальным. В период начальной подготовки рекомендуется отобразить в нем основное содержание работы и зафиксировать обнаруженные и исправляемые затруднения.

На этапе начальной подготовки преподаватель должен нуждаться в значительную часть занятия упражнениями в парах. Это вызвано необходимостью приблизить обучение к структуре боевых действий, а также эмоциональной окраски занятия. Однако польза закрепления материала путем упражнения в парах различна

... работы по заданию без по-  
... в случае выполнения  
... (при этом тренер обращает вни-  
...). Наибольшую пользу может  
... при взаимном обсуждении не-  
... в работе. При этом появляется не-  
... в формах обсуждения мате-  
...  
... должно иметь определенную струк-  
... свое действие спортсмен,  
... атаке и своим  
... фехтовальщик, при необходимости в  
... участие тренер и (возможно)  
...

На начальном этапе подготовки учебные бои прово-  
... для того, чтобы повысить инте-  
... и научить пользоваться фиксирующей  
... Даже при наличии тренажерных  
... по программе «роботов» их  
... на первом этапе подготовки нецелесооб-  
... При тренировке с «роботом» возникает опасность  
... механически определенное, с четко  
... движением оружия. Это может  
... определенных стандартных, а сле-  
... стереотипов.

Задача второго этапа. Второй этап подготовки шпа-  
... (выполнение нормативов II—I разрядов) следует  
... как этап базовой подготовки фехтоваль-  
... потому, что в этот период закладыва-  
... и определяются реальные возмож-  
... фехтовальщика. На втором этапе происходит  
... процесс формирования и проявления фехто-  
... и его проверка на практичность, реа-  
...

При отсутствии специального подхода, сознательного  
... педагогических приемов этот процесс про-  
... в неправильно заложенные базовые



навыки и умения, неправильно освоенные представляются как правило, становятся непреодолимым препятствием для дальнейшего совершенствовании фехтовальщика.

Логика педагогического процесса меняется за счет изменения позиции и содержания работы тренера и спортсмена. Именно на этом этапе начинается их настоящее способствующее развитию спортсмена взаимодействие. Копирование образца, стремление не отходить от стандарта (стойка, передвижение, действия с оружием) перестают быть главным содержанием деятельности спортсмена.

Первым шагом к освоению фехтовальных действий является переход от фиксации своего способа выполнения приема и определения ошибок к определению причин, вызвавших недостатки, и попыткам самостоятельно найти пути их исправления.

Новый уровень подготовки начинается с момента явления у спортсмена способности правильно, по собственной инициативе объяснять причину своих ошибок, определять способ совместной (с тренером, партнером) работы по ее устранению.

Такого рода обсуждение программы действий позволяет решить несколько важных задач. Во-первых, фехтовальщик получает возможность уточнить свое понимание значения приемов и фехтовальных действий. Во-вторых, сформировав осознанный запрос на получение новых знаний в области фехтовальных действий и способов применения, спортсмен имеет возможность обогатить свой опыт не столько за счет пока еще недостаточной боевой практики, сколько за счет получения запрашиваемых знаний от тренера. В-третьих, вход в коммуникацию с тренером расширяет представление о языке фехтовальных действий, уточняет и расширяет представление об их смысле. (В этом отношении смысл даже простых действий — укола в руку, в темп, простых атак — зависимости от ситуации и логики боевых примеров становится неисчерпаемым).

Полное обстоятельство требует более детального анализа. Обучение фехтовальному языку, который да-  
ется в виде открытого боя, откровенным или ложным,  
кстати важнейшим содержанием подготовки шпажиста.  
Исторически тактика сплошь и рядом изобилует харак-  
терными для речи (языка) понятиями — «Фраза», «Об-  
вет», «Связка», «Ответ».

Фехтовальная коммуникация существует в двух про-  
екциях: в действии бойцов с оружием в руках (фех-  
товальный язык) и в обсуждении планируемых и реали-  
зуемых боевых действий (речь). (Обсуждение — не толь-  
ко с партнером, с фехтовальщиком, видевшим  
и со стороны). Судья или наблюдающий видит внеш-  
ние проявления фехтовальных действий и рассуждает на  
языке своего зрителя, и только выполняющий атаку  
знает, что это ложная, хотя для соперников она выгля-  
дит действительной, поэтому атакующий все делает для  
того, чтобы его действие было воспринято именно так,  
как требуется связка для развития задуманной фразы.

Тактику в полной мере увидеть нельзя. Ее можно  
только рассуждать, используя язык фехтования, фехто-  
вальный язык, являющийся главным средством обуче-  
ния (лучшее слово умение) тактики.

Ситуация для развития фехтовального языка и речи  
должна создаваться сознательно и планомерно. Наибо-  
ле оптимальным является развитие фехтовальной ком-  
муникации в уроке. Причем, как это уже отмечалось,  
инициатор действия должен быть ученик. В уроке дол-  
жна обсуждаться не только цели отдельных связок и  
урока, причины ошибок. Важно обсудить, почему тот или  
иной урок является предпочтительней, какова ло-  
гика урока (от простого к сложному или наоборот: от  
высокой скорости в боевом взаимодействии ошибки до  
низкой скорости при имитации боевых действий в уроке  
и т. д.). Необходимо рассмотреть возможные варианты  
развития или ограничения боевых действий. Наконец

(это может быть самое важное), именно урок становится основным местом приобретения рефлексивного опыта. Теперь его суть не в выработке оценки технических трудностей, а в появлении способности к итоговому рефлексивному анализу. Урок должен завершиться кратким самостоятельным обзором на тему: «Зачем, что и было сделано в уроке». Этот обзор в сжатой форме необходимо записать в дневник тренировки.

Другим средством рефлексивного анализа и освоения языка фехтования является обучение в парах, при котором партнеры попеременно выполняют обязанность дающего задание. Здесь также обязательно уточнение смысла и содержания действий обоих фехтовальщиков.

Более сложным, но более эффективным методом является усвоение и развитие фехтовальной речи в процессе учебных боев. Инициатором обсуждения сперва должен быть тренер, затем эту функцию выполняет фехтовальщик, выступающий в роли судьи. Смысл этой работы заключается в членении боя на важные в тактическом отношении фразы и обсуждении этих фраз с позиций обоих бойцов.

При этом вначале освещает свой замысел и оценивает ход его реализации инициатор, затем свое видение начала, характер замысла и свои действия освещает другой боец. Далее можно анализировать причины успеха или неудач одного из партнеров и определять лучшие варианты боевых действий.

Еще одним важным средством развития мышления способностей понимания является привлечение спортсменов к некоторым видам педагогической деятельности. Наиболее способным фехтовальщикам поручается проведение специальной части разминки. Проводя разминку ученик фиксирует и обсуждает общие недостатки (стойка, передвижение), подбирает упражнения, содействующие их устранению.

В другом случае спортсмену предлагают выступить

...и тренер, дающего урок начинающему фехтоваль-  
... Решая относительно несложные задачи учебной  
... и формируя у своего ученика навык устного опи-  
... его ошибок и затруднений, спортсмен получает  
... в специфической мыслительной работе  
... После урока он в обязательном порядке дает  
... собственной аналитической и методичес-  
... работы. Во всех этих случаях фехтовальное мышле-  
... становится явным, «овнешнивается», оно может  
... (объективно должно быть) зафиксировано в

... эффективным для анализа и осмысливания  
... использование «стенограммы»  
... особых условных знаков. «Стеногра-  
... бое в анализ тактических действий бойца по-  
... познавательную деятельность фех-  
... и сделать ее более предметной. Используя  
... «стенограммы», можно организовать от-  
... тренировки и целые занятия, посвящен-  
... тактическому мышлению и тактической подготовке.

... второй уровень подготовки характерен  
... равномерным и широким использованием  
... обучения и развития. И это не случайно, потому  
... продолжается работа над освоением  
... которые, как отмечалось выше, в  
... фехтовального мышления превра-  
... в способы действия.

... индивидуализации. Теперь мы оста-  
... одной особенности обучения фехтоваль-  
... Второй этап подготовки включает в себя важней-  
... сложный процесс освобождения от  
... стандартов. На первом этапе эталоном и об-  
... является классическая техника фех-  
... на основе единых биомеханически  
... стандартов. Обучение заключается в опре-  
... (она еще не способ действия)

без учета индивидуальных особенностей бойцов. К приводит поиск радикальной для каждого новичка ники, можно судить по наглядному опыту некоторых тиборцев, торопящихся освоить индивидуальную « вую технику». Ошибочная позиция тренера приводит тому, что в дальнейшем даже фехтовально одаренный пятиборец не может «сломать» нерациональную « бытную технику.

Стандарты необходимы, но только на первом этапе. В дальнейшем стандартная безликая техника становится не только ограничением двигательного разнообразия и сковывает, делает шаблонным мышление фехтовальщика, а следовательно, и боевую тактику.

Поэтому на втором этапе подготовки шпажиста задача тренера заключается в том, чтобы смягчить жесткость требований классической стойки, снять определенность позиции и защиты, найти наиболее удобные для спортсмена варианты техники и способов действий. Главным условием для этого также является рефлексивный опыт спортсмена и обсуждение проблем и затруднений в его учебной и боевой практике.

Ведение дневника на втором этапе подготовки становится значительным средством фиксации накопленного опыта. В тексте дневника определяются цели и задачи тренировки на определенный (вначале годовой) период и оцениваются степень и сроки реализации намеченных планов. Тем самым спортсмен делает первый шаг к дальнейшему программированию своей подготовки.<sup>1</sup>

Переход к долгосрочному планированию тренировки фехтовальщика делается под руководством тренера с активным участием спортсмена в этом процессе имеет

---

<sup>1</sup> Ставить вопрос о перспективном программировании подходе к решению проблем на данном этапе подготовки имеет смысла. При определенном упорстве выполнение требований II и I разрядов под силу каждому спортсмену, систематически занимающемуся фехтованием.

... значение. В первую очередь тре-  
... формируют зону так называемого бли-  
... для которой можно обосновать до-  
... характеристики технико-тактической  
... подготовки, развития отстающих качеств.  
... участие спортсмена в планировании и под-  
... чтобы он освоил ряд абстрактных пред-  
... ситуации, в которой проходит его  
... о проблеме и формировании задач,  
... позволит устранить проблему или сде-  
... важной. Спортсмену предстоит работать  
... как прогнозирование и планирова-  
... базовая подготовка на втором этапе пре-  
... фехтовальщиком общетеоретичес-  
... учит его действовать на уровне аб-  
...

... задачи ученики решают оди-  
... В силу характерных особенностей и  
... где-то будут рассуждать обстоятельнее  
... будут мыслить поверхностно. Возможно,  
... сумеет прекрасно понять ситуацию и поч-  
... реагировать на нее правильными тех-  
... действиями. В уроке он будет с удовольствием  
... молчаливого показа действий, всту-  
... «на языке оружия». Его рефлекс-  
... может оказываться скупой и даже неточ-

... фехтовальщики не столько «мыслящие»,  
... ситуации и понимающие очень  
... что спортсмен относится именно  
... не должен рассчитывать на построение  
... разработок подготовки к соревнова-  
... предварительного плана предстоящего боя.  
... бойца рассуждения о предстоящем  
... определение его плана скорее будут носить  
... конструктивный.

Можно выделить также фехтовальщиков, тяготеющих к тщательному обсуждению как выполненной работы так и предстоящих действий. Это врожденные так получающие от выигранного боя двойное удовлетворение: от самой победы и от точно поставленной, своевременно переформированной и правильно решенной задачи.

К третьей категории можно (разумеется, условно) отнести фехтовальщиков, активно использующих теоретические представления о ситуации своей подготовки и характере способностей и возможностей соперника, умеющие «держать в голове» все меняющиеся положения соперников в подгруппе, оценивать результат каждого боя как материал для формирования будущей ситуации. Характером их рассуждений будет поведение соперника в бою, оценка действий окружающих. Такого рода фехтовальщики тяготеют к стратегическому мышлению и способны обстоятельно подойти к каждой боевой ситуации.

Заранее относить бойцов к какой-то одной категории невозможно. Рассматривая и осуществляя развитие мышления, мы помогаем спортсмену расширить индивидуальные технико-тактические возможности. Вполне вероятно, что со временем боец сумеет решать все типы обычных и тренировочных и боевых задач. Но в любом случае он тяготеет к индивидуальному стилю, и дальнейшее развитие мастерства должно базироваться на преимущественном использовании наиболее присущего спортсмену мышления.

**Задачи третьего этапа.** Следующий уровень педагогической деятельности заключается в обучении спортсмена — кандидата в мастера спорта и мастера спорта. Возможно, такая постановка вопроса покажется неправильной. Само происхождение слова «мастер» ведет к старому «магистр», «мистерия», означающих причастность человека к тайнам, секретам деятельности. Мастер должен уметь делать все, что доступно его силам и способностям. Поэтому главной задачей обучения на третьем

Ключевым является перенос центра работы на учеб-  
ные занятия — выделение задач тренировки,  
контроль и самоконтроль в учебной деятель-  
ности.

Для большинства спортсменов этот этап является за-  
дачей. Выполнение мастерского норматива и ус-  
пехи на соревнованиях республиканского масштаба, ред-  
ные победы на чемпионатах всесоюзного уровня — вот  
цели для большинства значительного числа спортсменов,  
успешно начавших свою выраженную спортивную способ-  
ность. Для этой категории фехтовальщиков основной за-  
дачей на завершающем этапе является совершенствова-  
ние мастерства в деталях, т. е. для большинства фехто-  
вальщиков смысл подготовки теперь заключается в  
освоении техники деятельности.

Для меньшего числа спортсменов третий  
этап подготовки является как бы промежуточным на пу-  
ти к высшему спортивному мастерству. Для этой катего-  
рии работа на третьем этапе заключается в поисках ра-  
ционального стиля подготовки, ориентации на то, что  
требуется от шпажиста международного

уровня. Вопросы талантливости и перспективности спортсме-  
нов являются трудными. Более или менее объективным  
показателем являются темпы роста достижений спортсме-  
нов. Быстрое выполнение мастерского норматива, вклю-  
чение в состав национальной сборной страны, успехи в мо-  
лодежных чемпионатах мира и социалистических стран,  
уверенность в бою «на равных» с опытными взрослы-  
ми мастерами.

В чем состоит и чем отличается педагогическая дея-  
тельность с первой и второй группами спортсменов вы-  
сшего класса? Общей является установка на самостоя-  
тельное усвоение и закрепление знаний, необходимых для  
высшего спортивного мастерства. Спортсмены должны  
уметь исключать недостатки своей подготовки из



опыта спортивной деятельности. В первую очередь приходится анализ соревнований, затем проверка предположений о причинах неудач в учебных боях, устранение недостатков в индивидуальных уроках. Затем осуществляется обратное продвижение: освоение в условиях индивидуального урока или в парах кардинально переносимое действие переносится в условия учебно-боевой практики, где возможно частичное сохранение реальной ситуации, а затем проверка эффективности действий в условиях боя.

Общим для фехтовальщиков высокого класса является повышение роли ситуационной подготовки. Они анализируют обучение и тренировку в связи с подготовкой к определенным соревнованиям и даже более конкретно к встрече с определенными бойцами — претендентами на высокое место в соревнованиях. Общим требованием является и дальнейшее освоение всей структуры фехтовального мышления — от рефлексивного анализа ситуации, при которой обсуждаются характер и причины неудач или особо успешных действий, до обсуждения возможных практических действий и соотношения полученных результатов с общей программой подготовки.

На третьем этапе подготовки спортсмен должен научиться программировать свою подготовку и осмысленно реализовать требования программы. В результате анализа своего предыдущего опыта и требований дальнейшего совершенствования фехтовальщик должен конкретно представить себе основные проблемы подготовки. Они могут возникать как следствие недостатков технического плана, бедности арсенала, недостатка таких данных, как быстрота, различных видов реагирования, неспособность к работе в сложных технических и тактических связях и т. д.

Уточнив основные проблемы, спортсмен должен сделать первую попытку их перевода в задачи, если решение таких задач представляется в принципе возможным.

и проблемы не поддаются решению (например, не-  
известный риск, быстрота реакции), их следует рас-  
сматривать как сложные, порожденные объективно  
сложившимися условиями, и искать возможность  
их решения с обеих сторон путем разработки особой ма-  
теринформации с обеих сторон.

Решение такого рода задач и условий позволяет  
внести в всю систему деятельности, обеспечивающей  
действие. В одном случае ведущей будет работа по  
разработке относительно узкого круга боевых  
искусств, физических качеств, а работа по развитию  
иной формы тактического мышления — вспомогатель-  
ной деятельностью. В другом случае ведущей мо-  
жет быть работа по совершенствованию ситуационного  
мышления и тактической подготовка, повышение специ-  
альной маневренности — обслуживающими видами под-  
готовки.

Такая работа конкретное, зафиксированное в тексте  
инструктивного плана разделение деятельности высту-  
пает как рабочие задания на каждую тренировку и,  
наконец, определяет направленность и содержание  
инструктивных уроков.

Систематизация подготовки включает в себя си-  
стематическую реализацию программы, уточнение  
инструктивных заданий. Одной из единиц такого рода  
является уже представленная ранее связка:  
инструктивное, осмысленное в ходе боевой и  
тренировочной практики затруднение — урок — учебно-  
тренировочный план — оценка реализуемости новых действий  
инструктивных.

Для всех этих работ, в равной степени относится и к  
инструктивным, для которых третий этап подготовки  
является инструктивным, и к шпажистам, способным выйти  
за пределы привычного мастерства.

Подготовка исключительно одаренных шпажистов на  
этом этапе имеет свои особенности. Для их обучения ха-

рактерна ориентация на развитие имеющихся качеств не их относительное использование. Целью подготовки выступает уже не достижение устойчивых результатов в соревнованиях республиканского уровня и возможности периодических взлетов, а выход на уровень готовности вести борьбу с сильнейшими шпажистами мира.

Перспективная подготовка проходит в условиях постоянных воздействий тренеров (личного тренера, тренеров сборной команды республики, специалистов, работающих со сборной командой сильнейших юниоров страны). Сложность обучения и подготовки заключается в том, что необходимо избежать соблазна постоянно использовать сильные качества и средства, которыми обладает талантливый шпажист. Другими словами, не работать на характерном для оптимального режима «мини-максимума», когда удается добиваться максимальных результатов при счете минимальных, но эффективных действий. Оптимизация тормозит развитие, и спортсмен должен использовать работу на третьем этапе подготовки как основу выхода на высший уровень.

Как в уроке, так и в боевых действиях он должен использовать искусственные ограничения и затруднения. К ним может относиться «фора», отдаваемая сопернику в виде сознательно пропущенных уколов в начале боя. Требование решать в индивидуальном уроке или боях задачи с условием строгого ограничения технических действий. В качестве условных соперников, деятельности которых должен имитировать тренер или спарринг-партнер, представляются сильнейшие фехтовальщики страны. Бой с такими шпажистами в реальной ситуации в всесоюзных и международных соревнованиях, учебных тренировочных сборах должен подвергаться тщательному и обязательному зафиксированному в текстах реферативному анализу.

В связи с этим важнейшим средством обучения на этом уровне являются видеоманитофонные записи.

... чтобы получить представление о  
... собственных действий и особенностях боевых  
... фехтовальщиков.

... и обучению и тренировке фехтовальщика  
... подготовки могут показаться чрезмер-  
..., затрудняющими жизнь спортсмена и  
... на высокий уровень результатов  
..., которые не занимались рефлексивным ана-  
... разработчиками программы подго-  
... дневников перед выездами на все-  
... учебно-тренировочные сборы. Эти спортсмены  
..., а следовательно, их успехи опре-  
... в результате благоприятно складываю-  
... в обстоятельства. Возразить сторонникам  
... можно таким образом: вы-  
... способности к постоянной оценке  
..., способности искать средства устранения  
..., обучение технике программирования — есть  
... реальности. Спортсмен, вышед-  
... подготовки, должен сознатель-  
... свое обучение. Ему приходится  
... руководством разных трене-  
... педагогических концепций.  
..., представляемые ими целевые установ-  
... противоречивыми. Поэтому носите-  
... подготовки, «накопителем»  
..., дискуссиям недостатки и затруд-

..., а повышает требования,  
... Они заключаются, прежде все-  
... равноправного сотруд-

... в области знаний о подго-

... особенно усложняется тем, что  
... в учебниках и по-  
... работы явно не хва-

Таблица 5. Основные средства, используемые в обучении

Этапы обучения	Квалификация	Работа у зеркала	Работа на мишени	Использование жезла
I	Новичок II р.	Используется постоянно	Используется постоянно	—
II	I р.	Используется периодически	Используется периодически	Используется периодически
III	кмс мс	Используется частично	Используется частично	Используется частично
IV	мсмк	То же	То же	То же

тает. Еще больше проблем возникает в связи с оперными изменениями ситуации. Появляются конкурсы, возможность подключения спортсмена к сбору сильных фехтовальщиков. Спортсмену могут показаться более привлекательными иное содержание и подготовка.

Не детализируя эту проблему, следует зафиксировать в качестве особого условия обучения спортсмена на

	Индивидуальный прием	Учебные бои («контри» на аппарате)	Анализ боевой практики	Самооценка: дневник, отчет, программа
	Используется частично	Используется частично	—	Используется частично
	Используется периодически	Используется периодически	Фиксация «Текста боя»	Используется периодически
	Используется частично Результаты	Используется постоянно	Используется постоянно Включая видеомагнитофон	Используется постоянно
	Используется постоянно С занесением в репертуар	Используется постоянно	Используется постоянно Как реализация программы	Используется постоянно Фиксация проблем

на необходимость выработки методически осмысленных программ обучения тренера.

Следует выработать методикам и предлагаемому материалу, основные средства, используемые в обучении, и распространить их группы как наиболее эффективные и использовать на различных этапах подготовки.

Таким образом, на полное освещение процессов

обучения и подготовки фехтовальщиков. В частности представляется возможным детально и конструктивно представить процесс обучения и тренировки на высшем уровне, где в качестве учащихся выступают спортсмены мирового класса.

Такой материал может представлять собой либо изложение общих принципов, либо освещение опыта и методов выдающихся тренеров и спортсменов.

Анализ творчества талантливых педагогов и спортсменов дает незначительную возможность переноса. Все это всего об этом свидетельствует профессиональная деятельность. Есть немало тренеров, сумевших подготовить хотя бы довести до высшего уровня талантливого спортсмена. Во много раз меньше тренеров, систематически готовящих разных по характеру и манере фехтовальщиков международного класса.

В самом общем виде можно сказать, что особенности обучения фехтовальщика высшего класса являются выработка у него способности к максимальной самостоятельности, умения самоопределиваться в постоянно меняющейся ситуации мирового фехтования. Спортсмен «робот», способный на мировом чемпионате реализовать вложенную в него программу выступления, — фигура сурдная, невозможная в принципе.

Спортсмен высшего класса должен быть личностью вполне самостоятельной, а поэтому и способной к самостоятельной реализации, саморазвитию и самоконтролю. Задачи обучения и развития должны определяться им в результате разработки и реализации комплексной индивидуальной программы, ориентированной на участие в программах олимпийской подготовки сильнейших фехтовальщиков страны.

Такого рода подход, на первый взгляд, полностью теснит на второй план фигуру тренера. Он может ставиться, в лучшем случае, человеком, помогающим спортсмену объективно оценить складывающуюся ситуацию.

и, естественно, в обобщении разработанной спортивной и методической комплексной научной группы разных дисциплин. В самой тренировке тренер ставит свои задачи с учетом совершенствования мастерства конкретного подопечного спортсмена к конкретному моменту.

Естественно, деятельность тренера как организатора тренировки повышается на высшем уровне подготовки мастера. Но роль его как человека, обеспечивающего интеллектуальную подготовку, моральное и культурное развитие спортсмена, возрастает.

### **УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ШПАЖИСТА**

В последние несколько лет термин «управление подготовкой спортсмена» прочно вошел в обиход. Это выражение применяется по-разному, и в него вкладывается разный смысл. В ряде случаев отдается дань моде, когда словосочетание как бы подчеркивает научный характер работы тренера. Вместо простого выражения «подготовка» употребляют термин «управлять подготовкой». В другом случае слово «управление» используют, понимая, что тренер готовит спортсмена исключительно качественно, гарантируя получение высококлассного результата. Управление подготовкой рассматривается как тренировочная тренировка, не гарантирующая стабильного результата. В третьем случае понятие «управление» приобретает знаменитый смысл, подготовку спортсмена представляют как деятельность, ориентированную на достижение заранее определенных модельных результатов спортсмена. Здесь речь идет о строго соизмеримых нагрузках, рисуются схемы, отражающие динамику и обратные связи тренера и спортсмена, устанавливается канал, определяющий будущее спортсмена, говоря о «серьезном прогнозировании»



В нашу задачу не входит характеристика различных толкований управления подготовкой. Наша цель скромна. Речь идет о том, чтобы, рассматривая подготовку спортсмена как деятельность, подчиненную задаче успешного выступления в соревнованиях, выделить характерные особенности организации работы со спортсменами разного уровня мастерства.

Мы продолжаем речь об обучении фехтовальщиков, несколько расширив обсуждение содержания учебно-тренировочного процесса, выделив подготовку, непосредственно обеспечивающую боевую практику.

Понятие «учебно-тренировочный процесс» применяется при характеристике работы с фехтовальщиками различного уровня подготовки, вплоть до мастеров высшего класса. Однако содержание учебно-тренировочной работы меняется в зависимости от мастерства спортсмена и задач его подготовки.

Учебно-тренировочный процесс состоит из органически взаимосвязанных обучения спортсмена и подготовки к соревновательной деятельности. При обучении спортсмена тренер ориентируется на общую логику фехтования («школу»), идеальные знания, отвлеченные от представлений о специфике и возможностях каждого спортсмена. Процессы тренировки в первую очередь ориентированы на приобретение личного опыта каждым фехтовальщиком. Опыт тренера-учителя пополняется при этом практической работой с конкретными спортсменами. Материал тренировки определяется представлениями, полученными в результате анализа индивидуальной боевой практики успешно выполненных заданий и неудач спортсменов в соревнованиях. Индивидуализированный, отобранный материал становится основой планирования учебных занятий, ориентированных на закрепление опыта и подготовку спортсмена к дальнейшим соревнованиям.

В целом многолетний учебно-тренировочный процесс можно представить как индивидуализацию идеалов

...обеспечивающую накопле...  
...конкретным спортсменом с учетом  
...возможностей и условий подготовки.  
...тренировочный процесс в полной мере от...  
...единства общего, особен...

...тренер пытается представить ученику  
...в наибольшей мере передать извест-  
...использовать многообразие опыта. Разу-  
...узнать лишь часть знаний о фех-  
...взять на вооружение только подхо-  
...тактические действия. Задачей тренера  
...«просвещение»  
...увеличение арсенала действи-  
...далее в процессе трени-

...это работа над отобранными, индиви-  
...действиями, их шлифовка в ситуа-  
...к боевым действиям.  
...спортсмена «всему фехтованию» без учета его  
...возможностей, можно подго-  
...способного демонстрировать са-  
...боевые действия в условиях показа-  
...тренировки. Но в реальном бою такой спортсмен не  
...фехтовальщику, подготовленному менее  
...индивидуальных качеств.  
...интересный тренер В. А. Аркадьев метко  
...индивидуализированные действия «сво-

...«натаскивание» спортсмена на уз-  
...действий, построенных на индивидуаль-  
...фехтовальщика-шпажиста (рост,  
...подвижность, чувство дистанции, тем-  
...также несправильно. «Натаскивание» может  
...кратковременный взлет, создать  
...возможностей. Но в дальней-

шем неизбежно возникают серьезные затруднения. Широченный арсенал доведенных до автоматизма действий на более высоком уровне фехтования блокирует мышление спортсмена. Доучивать и переучивать фехтовальщика, привыкшего действовать однообразно и предельно, очень сложно.

Выбор рационального содержания обучения и его структуры определяется либо искусством тренера, его индивидуальными действиями, либо сознательным предположением о принципах управления подготовкой спортсмена.

Содержание подготовки фехтовальщика освещается той же последовательности, в которой описывался процесс обучения: тренировка начинающего спортсмена (начало — III разряд), подготовка квалифицированного спортсмена (II—I разряды), тренировка фехтовальщика высшего класса (кандидат в мастера спорта — мастер спорта СССР), работа со шпажистом высшего уровня (мастер спорта международного класса).

Представляя принципы управления подготовкой спортсменов, мы стремились в наибольшей мере ориентироваться на опыт тренеров-практиков. Опыт осмысливался и обогащался на основе теоретических представлений о планировании учебно-тренировочного процесса, возможности проектирования и программирования спортивной подготовки.

**Первый этап.** На первый взгляд, на начальном этапе работы с начинающими спортсменами процессы управления подготовкой отсутствуют. Здесь идет обучение фехтовальной азбуке. Проводимое время от времени снования направлены на разнообразие занятий, они вызывают интерес спортсменов к изучению фехтования. Успех и неудача новичка на первых соревнованиях не заслуживают сколько-нибудь содержательного анализа.

Первый этап — это не столько управляемый процесс развития, сколько период обучения начинающего спортсмена.

Следует отметить развитие представлений о фехтовании вы-  
сшим квалификационным условием роста профессионально-  
го мастерства тренера, работающего с начинающими  
спортсменами. Он должен знать изменения всей совре-  
менной школы фехтования на шпагах, понимать, в каком  
направлении развивается боевая деятельность мастеров  
этого вида спорта. Сейчас, когда бои фехтовальщиков меж-  
дународного уровня отличаются быстротой, разнообра-  
зием комбинаций, большим числом ложных действий,  
уже на этапе начального обучения исполь-  
зовать разнообразные упражнения в передвижениях на  
рабочем поле, повысить объем двигательной подготовки в каж-

дом тренировке фехтовальщика-новичка идет по утвержден-  
ным стандартным программам. План работы предусмат-  
ривает освоение простейших действий с оружием, отра-  
ботку ударов по мишеням, упражнения в парах. Можно  
выступить в плану как к определенной свыше последо-  
вательности действий, но можно (и нужно) сделать план  
для начала индивидуальной работы. Для этого  
нужно использовать особую форму анализа педагогичес-

кой деятельности.  
Плану должен исходить из того, что от урока к уро-  
ку постепенно происходит развитие имеющихся у каж-  
дого спортсмена способностей. Новичок постепенно осва-  
ивает различные звания о фехтовании, средства веде-

ния боя. На первом этапе преобладают упражнения  
индивидуального характера, каждому фехтовальщику приходится выступать  
самостоятельно, выполняя заданные роли в учебных  
ситуациях, например, подбирать дистанцию, удобную для  
выполнения боевых действий партнера, открываться для уко-  
лов и т.д.

Плану спортивной работы относительно выполняют интересные за-  
дания, но плохо переносят однообразную работу у ми-  
шеней. Количество их обучения в большой мере зависит от

индивидуальной готовности действовать. Эта готовность непостоянная и зависит от меняющихся интересов и влечений, удовлетворенности от успехов, подкрепляется удовольствием от дружеского общения, включением в занятия и спортивные игры.

Все тренеры обладают вполне определенными способностями для работы с детьми, однако у них разный объем знаний, проверенных в практической деятельности, неодинаковый арсенал педагогических средств и методов проведения занятий, различные целевые установки. Понятно, что все перечисленные факторы определяют возможность выполнения планов обучения начинающих спортсменов. Сознательное управление их подготовкой заключается в умении тренера периодически и систематически работать в позиции методиста.

Для этой цели систематически, ежемесячно или минимум, один раз в два месяца тренер должен проводить контрольное занятие, определив степень продвижения в обучении каждого спортсмена. При этом можно использовать тестирование в условиях состязания («Кто быстрее», «Кто лучше»).

Результат контрольного урока становится предметом детального методического анализа. В результате индивидуальной оценки действий каждого спортсмена тренер должен определить, достаточные ли способности проявляют его ученики, в какой мере становятся знающими спортсменами те представления о фехтовании, которые передавал им на прошедших занятиях. С точки зрения методиста, тренер должен определить, насколько овладели изученными приемами начинающие фехтовальщики. При этом он в первую очередь ориентируется на выявление общих ошибок и недостатков. К их числу относятся закрепощенность действий спортсменов, непрочное освоение боевой стойки, приемов, нарушение или несоблюдение ритма боевых действий. Индивидуальной является готовность каждого спортсмена

увеличить весь объем учебной работы. Общим недостатком может быть неумение сохранять содержание учебной работы при выполнении упражнений в парах, тройках, либо спортсмены либо действуют, теряя смысл упражнения, либо превращают учебную работу в нерацональные элементы боя. Анализ учебного процесса может выявить недостаток знаний или умений у самого тренера, его неинтересованность работой с начинающими спортсменами. Такого рода оценку может дать другой тренер, выступающий в роли методиста.

Помимо того, что в результате оценки контрольных занятий становится видны недостатки в организации и проведении учебного процесса. На основе проведенного анализа необходимо разработать соответствующую программу действий. Например, если новички плохо осваивают оружие, нужно подобрать более простые упражнения, уменьшить объем общеразвивающих упражнений, перейти к другой группе снарядов ребят, ранее ориентированных на подготовку в другом виде оружия, или организовать дополнительный набор в группу. Точно так же оцениваются все факторы, объединяемые в схему учебной деятельности (рис. 9).

Специально организованный выход в методическую работу, анализ всех компонентов обучения и внесение изменений в план работы с начинающими спортсменами становится сутью управления подготовкой фехтовальщицы на начальном уровне.

Рассмотренные предложения и рекомендации, на первом этапе, вносят существенно нового в организацию подготовки спортсменок не вносят. Однако, как свидетельствует практика работы с начинающими спортсменками, в плане методической деятельности как тренера, так и методиста данные контрольные занятия с последующей фиксацией учебных планов проводятся чрезвычайно редко. Практически отсутствует фиксация методической работы в конспектах, записях, в дневниках тренеров

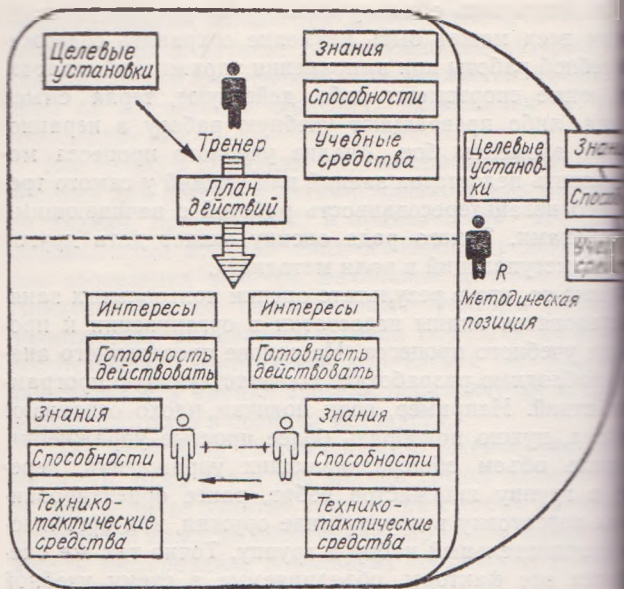


Рис. 9. Схема ситуации учебной и методической работы.

или в журналах. Разумеется, запись обнаруженных недостатков и мер по их устранению, а в дальнейшем как эффективности изменений усложняют работу тренера, увеличивают ее объем. Однако без фиксации и записания методической работы и ее результатов невозможно контролировать ход подготовки спортсменов.

**Второй этап.** На втором этапе работы со спортсменами II—I разрядов организация подготовки определяется результатами выступления на соревнованиях. Появляется возможность индивидуализации подготовки, хотя обучение разнообразным действиям все же продолжается.

В этом виде в учебно-тренировочный процесс активизируется подготовка к соревнованиям, но происходит без четкой ориентации на условия и требования предстоящего турнира.

Ввиду отсутствия стабильности результатов, неожиданные провалы и удач отдельных спортсменов предельно себе достаточно определенно ситуацию областного или всесоюзных соревнований или товарищеской матчевой встречи затруднительно. Еще менее вероятны неожиданные результаты боя при выступлении квалифицированного спортсмена-юниора на турнире высокого уровня. Таким образом, характер и содержание боя, как правило, являются непредсказуемым, имеющим более высокий уровень сложности. Поэтому боевая практика еще полностью не отвечает требованиям к организации учебно-тренировочного процесса.

После выступления на соревнованиях позволяет спортсмену определить общие недостатки. Например, выясняется, что все выступившие спортсмены допустили ошибки, связанные с недостаточной точностью боя. Следовательно, успех на турнире выпал на долю спортсмена, наоборот фехтовавшего соперника, к которому боя никто не сумел приспособиться, или чья техника выполнения боевых действий оказалась совершенней.

На основании этих общих недостатков оценивается уровень бойной игры и составляется программа тренировочной работы, качество которой можно будет оценить по результатам выступления спортсменов на последующих соревнованиях.

Важно отметить, что в процессе устранения общих недостатков индивидуальной подготовкой в уроках, особенно, более содержательным будет выступление тренировки наиболее способных спортсменов, добившихся на минувших соревнованиях высоких показателей.



Здесь целесообразно дать одно существенное мнение. При наблюдении за боями и оценке выступлений лучших спортсменов следует обратить внимание на отношение к установке тренера на выполнение боевых действий. Опыт показывает, что в бою достаточно квалифицированные спортсмены проявляют либо стремление действовать в соответствии с разработанным совместно с тренером планом, внося в него более или менее существенные коррективы, либо предпочитают действовать ситуационно, затягивая при этом период разведки и вводя поисковые и подготавливающие действия.

Такого рода особенности следует учитывать при тактической ориентации содержания индивидуальных заданий шпажистов, склонных ориентироваться на заранее разработанный план. В уроке они должны иметь возможность осваивать и усложнять логику действий, время как шпажистам ситуационного стиля следует проводить урок, ориентированный на импровизацию, поиск неожиданных решений. Наиболее это различие проявляется при управлении подготовкой спортсменов высшего класса.

Представленная на рис. 10 схема управления подготовкой квалифицированных спортсменов может быть характеризована как внесение в содержание учебно-тренировочного процесса изменений на основе анализа боевой практики. При этом наряду с индивидуализированной работой эффективных боевых действий продолжается изучение новых, более сложных технико-тактических приемов. Естественно, в период предсоревновательной подготовки предпочтение отдается тренировкам с использованием избранных наиболее эффективных действий.

Каким же образом определить степень совершенствования тренера и спортсмена в ходе учебно-тренировочной работы на втором этапе подготовки? Критерием успеха здесь является не спортивный результат, а бильное проявление накопленных знаний и умений.

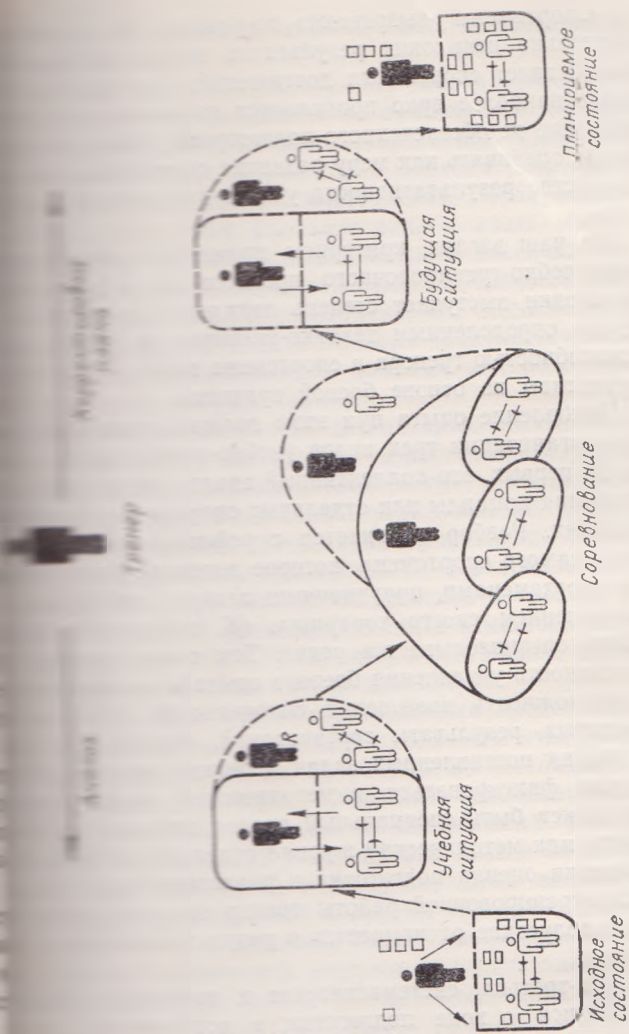


Рис. 10. Схема управления подготовкой спортсменов II и I разрядов

Спортсмены «вызревают» по-разному. За серию носительно невысоких результатов может последовать резкий взлет спортивных достижений. В то же время в шпаге наиболее ярко проявляется возможность сиюминутного, еще не обеспеченного подготовкой успеха, который нельзя оценивать как меру развития спортсмена или показатель результативности учебно-тренировочного процесса.

На наш взгляд, критерием правильно организованного учебно-тренировочного процесса на втором этапе подготовки выступает степень овладения спортсменами группы определенным технико-тактическим мастерством и способностью тренера и спортсмена вносить в обучение коррективы на основе боевой практики.

Накопление опыта при этом должно происходить за счет организации трех видов учебно-методической работы. Во-первых, это коллективный анализ результатов выступления команды или отдельных спортсменов на соревнованиях. Разбор начинается с рефлексивного выступления самого спортсмена, которое дополняется рефлексией тренера или спортсменами, получившими задание наблюдать за выступлением своего товарища. (К сожалению, такая работа организовывается редко. Тем самым снижается возможность увеличения боевого опыта и не используется возможность повышения сплоченности коллектива.) Во-вторых, результаты соревнований, описанные с точки зрения поставленных задач и оценки качества выполнения, должны фиксироваться в методической документации. Это может быть специальный раздел журнала учета работы или методический журнал отделения ДЮСШ. На основании оценки подготовки и реализации результатов учебно-тренировочной работы тренер не реже чем один раз в полугодие отчитывается о результатах работы отделения.

И, в-третьих, систематические и достаточно детальные записи о ходе подготовки, в особенности за

характера, должны делать обязательно

и контролируя эту работу, тренер дол-

жен следить за самооценкой деятель-

ности спортсменов. При этом

формального подхода спортсмена

и выступлений. Необдуманная

или фиксация одного лишь мнения

индивидуального дневника бес-

спорно воспринять самостоятельность суж-

спортсмена, его несогласие с

и даже тренера (разумеется, если

обосновывается фактами или более или

рассуждениями).

достаточно детализированных планов,

достижение конкретных результа-

и индивидуальной работе, и рассмотрен-

специально организованной методи-

обеспечивают управление подго-

II—I разрядов.

При выходе спортсменов и тренера на

уровень (кандидат в мастера спор-

СССР) характер и содержание управ-

существенно изменяются.

учебно-тренировочный процесс ори-

к круглогодичным ответственным

и участие во всесоюзных и

турнирах. Спортсмен систематически

в условиях специальных учебно-

оборота. В ряде случаев (вызов на всесо-

к международным встречам)

с другим тренером. Тренер

представле-

подготовке, отличающееся от

первого наставника спорт-

высшего класса приходится высту-

пать не только в личных турнирах, но и в командных соревнованиях, что в значительной степени увеличивает тренировочную нагрузку и усложняет подготовку.

На этом уровне меняется и характер учебно-тренировочной работы. Техническое образование спортсмена почти закончено. Тренировка заключается преимущественно в совершенствовании технических действий, индивидуализации техники в соответствии с особенностями и наклонностями спортсмена.

Все эти обстоятельства должны учитываться организаторами управления подготовкой спортсмена высшего класса.

Обобщение опыта ведущих тренеров страны показывает, что в работе с высококвалифицированными спортсменами они используют принцип проектного подхода. Выступление спортсмена готовится путем предварительной разработки предстоящего выступления на конкретном соревновании. Проект выступления уточняется в процессе соревнования, в ходе самого выступления он уточняется и часто даже значительно изменяться.

Каковы основания для использования проектного подхода и как выглядит техника проектирования выступления фехтовальщика-шпажиста? Опытный тренер заранее определяет спортсменов, претендующих на участие в финальной группе. Представление об уровне сложности турнира и о числе участвующих в нем спортсменов дает основание судить об изменении напряженности соревнований от предварительных групп до финала. Еще более конкретными и определенными могут быть знания о составе командного турнира чемпионата мира.

Тренер (и спортсмен) имеет достаточное представление о способностях, возможностях и недостатках в подготовке спортсмена, особенностях его поведения на соревнованиях. Нередко встречаются шпажисты, крайне неуверенно чувствующие себя в «цейтноте», проигрывающие на последней минуте боя. Встречаются бойцы, в

сложной ситуации не умеют использовать возмож-  
ности боя обоюдными уколами.

Для многих спортсменов естественной является  
напряженность на каждой ступени турнира. Но в  
ряде случаев у фехтовальщика есть уязвимый  
момент, либо начало турнира, либо бои на выбывание  
или, либо неумение полностью отдать силы в  
важных боях.

Можно предположить, что спортсмен окажется недо-  
статочно уверенным в встрече с особенно именитым сопер-  
ником, который, как правило, является участником фи-  
нального боя. Не менее часто возникают неуверенность  
и сомнения в встречах с одним или даже несколькими  
известными спортсменами, фехтующими в левосто-  
пную стойку, сознательно нарушающими логику

Такого рода затруднений можно продол-  
жить. Однако прежде заключается в том, чтобы наибо-  
лее конкретно представить себе сложнос-  
тоимость предстоящего турнира. В случае недоста-  
точной информативности тренеру необходимо получить  
дополнительные данные о характере предстоящих сорев-  
нований и получить представление об уровне готовности  
своих спортсменов. Такого рода задачу можно в значительной  
степени решить путем организации товарищеских встреч,  
или спаррингов-мертвых, проведения контрольных

В процессе полученных представлений тренер разра-  
батывает индивидуальный план, состоящий из двух тщатель-  
но продуманных частей: схемы подготовки, предшествующей  
бою, и схемы боя предполагаемого выступления

Важно помнить, что должна строиться с учетом време-  
ными возможностями соревнований путем подбора со-  
ответствующих соперников или имитации возрастающей  
интенсивности боя, тренировочных встреч с фойей.

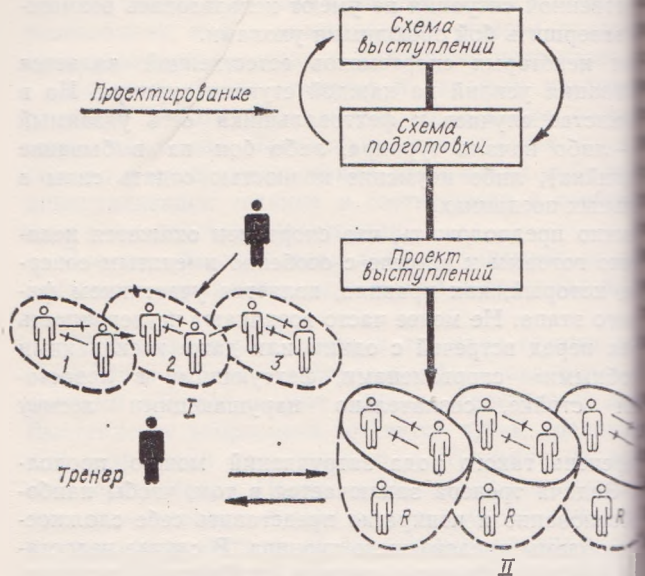


Рис. 11. Схема проектного подхода к подготовке шпажиста

Классическим примером проектирования возможной ситуации является подготовка члена сборной команды СССР Г. Крисса к выступлению на Играх XVIII Олимпиады в Токио. Тренер будущего чемпиона С. Я. Чинский предполагал, что Крисс неизбежно встретится с польским шпажистом-гигантом Б. Гонсиором. Стремясь научить спортсмена входить в боевую дистанцию, тренер использовал в уроке шпагу со значительно удлиненным клинком. Методический прием оказался вполне оправданным, и на пути к финалу олимпийского турнира Крисс относительно легко выиграл бой у польского шпажиста.

При разработке схемы тренировки и выступления тренер должен учесть как минимум два условия. Во-первых,

... проектирование является исключительно личным делом тренера. Он может консультироваться по поводу схемы турнира, учитывать мнения и сомнения спортсмена, но выработка схемы-проекта должна осуществляться самим тренером и выдаваться спортсмену как рабочий план. Во-вторых, проект должен ориентироваться на реально возможный результат. Это не означает, что тренер должен преуменьшать возможности спортсмена, заранее обрекая его на скромные достижения. Тренер обязан ориентироваться на перспективу, на результаты, возможность наиболее благоприятного развития обстоятельств и максимальной реализации способностей.

Мы говорим о представлении реальной «зоны ближайшего развития» спортсмена и планировании продвижения в этой зоне. Для спортсмена, не имеющего опыта участия во всесоюзных соревнованиях, можно проектировать участие в «олимпийку», но будет неразумным проектировать детальную проработку его участия в финале чемпионата.

Для реализации схемы тренировки возможны изменения, вызванные от успехов фехтовальщика или затруднениями, вызванными заболеванием, снижением уровня спортивной формы. Ярким образцом действий тренера и спортсмена по логике проектного подхода может быть сотрудничество выдающегося специалиста в области фехтования Д. А. Тышлера и его ученика, неоднократного олимпийского чемпиона М. Ракиты. В своей книге «Спортивные сюжеты» Д. А. Тышлер так описывает сотрудничество: «Между нами должно быть разделение труда — тренер придумывает, ученик выигрывает. И в процессе задания он получал полную свободу для импровизации. Его задача была изучить противников, не упустить ни одной мелочи. И все, что ему удавалось понаблюдать, мы обдумывали сообща. Потом наступила моя очередь — принять решение и сформулировать задание,



а после этого ему представлялась полная свобода в том, как выполнить задание».

Более сложной является подготовка спортсмена к выступлениям у другого тренера. В такой ситуации новому тренеру предстоит разработать проект подготовки и выступления, а предыдущий тренер должен высказать ему свое суждение и предложения, не предлагать ученику альтернативный проект подготовки и выступления. Чтобы устранить причину такого ограничения, нужно остановиться на разработке и реализации второй схемы проекта — выступления спортсмена на соревнованиях.

Схема выступления окончательно формируется за день до выступления спортсмену за один-два дня до соревнования. Раньше этого не следует делать не только потому, что план может стать навязчивой идеей, а его выполнение усилит предсоревновательное волнение спортсмена; дело в том, что перед самыми соревнованиями могут возникнуть новые обстоятельства.

Теперь мы остановимся на важнейшем условии использования проектного подхода. Заранее разработанная и отработанная схема не должна выступать в качестве жесткого предписания, сковывающего инициативу спортсмена. Фехтовальщик использует схему действий в качестве отправной точки при планировании боя. В течение тренировок происходит корректировка плана, оценка его реализуемости. Поведение спортсмена в бою может отличаться, например, вместо использования контрастных действий фехтовальщик принимает решение захватить инициативу и добиться успеха за счет выработанной в процессе тренировки быстроты атакующих действий. Но значение проекта как отправной идеи и возможность анализировать свои действия путем сравнения с первоначальным планом позволяют упорядочить мышление спортсмена в последующем рефлексивном анализе действий. Проектный подход выступает таким образом, в качестве средства, позволяющего

нельзя наращивать фехтовальщику боевой опыт, а тренер — опыт подготовки спортсмена к ответственным соревнованиям.

Теперь становится понятным запрет на использование тактики к соревнованиям и в боевых действиях альтернативных схем. Ориентация на возможность по-разному подходить к планированию боев в турнире и оценивать результат с разных позиций может только запутать спортсмена и не позволит сделать содержательный анализ соревнований.

Было бы неправильно говорить о проектном подходе к открытию в теории подготовки фехтовальщиков. Более точное утверждение, что анализ существующей практики с позиций проектирования тренировок позволяет выделить наиболее важные характеристики боевого опыта. К тому же представление о проектной деятельности тренеров, работающих со спортсменами высшего класса.

Для подтверждения такого рода оценки проектного подхода приведем краткий анализ многолетней практики выступления сборной команды УССР по шпаге, которая добилась высшего успеха на IV, V и VI Спартакиадах народов СССР, и характеристику проектирования подготовки призера первенства мира среди юниоров в Киевском доме спорта. В первом случае подготовка характеризуется с точки зрения ученика, во втором случае — с точки зрения тренера.

В 50-х годах основу сборной команды УССР составила группа выдающихся шпажистов: Г. Крисс, И. Вишневский, В. Быков, которые вошли в историю украинского фехтования не только как бойцы высокого класса, но и как люди творческие, обладающие высокой спортивной ответственностью. Сборной команде шпажистов принадлежала роль лидеров в фехтовальной школе Украины.

Несмотря на возрастающий опыт спортсменов и способность проявлять высокие качества в наиболее трудных ситуациях командной борьбы, разработка плана проекта подготовки неизменно принадлежала заслуженному тренеру СССР С. Я. Колчинскому. В период подготовки к V—VI Спартакиадам народов СССР удавалось достаточно полно представить себе ситуацию будущих соревнований. С. Я. Колчинский в этот период был тренером сборной команды страны по шпаге и хорошо знал уровень и характер подготовки основных наших соперников — шпажистов РСФСР, Белоруссии и Эстонии. Вместе с тем С. Я. Колчинский понимал, что тренеры этих команд, также участвующие в подготовке сильнейших спортсменов страны, в свою очередь имеют достаточно полное представление о возможностях и особенностях боевых действий ведущих шпажистов УССР.

Особенность плана-проекта тренировки сборной УССР заключалась в том, что тренер, достаточно объективно представляя себе ситуацию борьбы на Спартакиаде, делал ставку на тщательную подготовку молодых спортсменов.

Следует отметить, что «вторым эшелонем» команды были такие незаурядные фехтовальщики, как чемпион мира по рапире В. Путятин, А. Скаковский, И. Великий, О. Аникин, А. Гарин.

Планируя подготовку команды, С. Я. Колчинский стремился не только воссоздать на тренировочном сборе обстановку особой торжественности и значимости, а также сущей турнирам Спартакиады народов СССР. Важнейшим содержанием тренировки была отработка «сюжетов» сильнейшими спортсменами, которые хорошо знали особенности боевых действий ведущих шпажистов команд-конкурентов в борьбе за первое место. Естественно, возможности разработки принципиально новых тактико-технических действий здесь были относительно велики. Лидеры, члены сборной команды СССР отдал

друг друга. Подготовка новых членов команды шпажистов республики носила принципиально новый характер. Проектируя создание напряженной обстановки в ходе предстоящих встреч, С. Я. Колчинский «сценарировал» товарищеские поединки с участием сильнейших молодых спортсменов таким образом, что они решали задачу не столько выигрыша боя, но и, по возможности, сведения к минимуму контактов с лидерами соперников к обоюдному поражению.

Такого рода проект неизменно приносил удачу. Как правило, в каждой решающей встрече команд наиболее неожиданными были поражения наших соперников, встретившихся с молодыми шпажистами УССР.

Замечательно, что С. Я. Колчинский своей практикой подтверждает правильность идеи не только единовременной разработки проекта, но и единоначального руководства его реализацией. Перспективный план подготовки «схема» подготовительного периода никогда не обсуждались со спортсменами. На обсуждение выносились лишь варианты перестановки в порядке выхода для встречи с соперниками в зависимости от возможных изменений в планах другой команды.

Достаточно сильный состав команды, широкий репертуар действий, присущий основным бойцам команды, позволяли тренеру свободно планировать будущее выступление, разнообразно проектируя встречу с каждой из команд-претендентов. В то же время С. Я. Колчинский настаивал на тщательном выполнении плановых заданий, вытекающих из общего проекта выступления, ставил их перед каждым спортсменом. Иногда это приводило к резким, казалось бы, ситуациям. Например, на IV спартакиаде народов СССР в 1967 г., когда я повел в поединке с лидером белорусской команды, чемпионом мира А. Сиданчиковым, тренер потребовал отказаться от рисковой открытой поединка и сохранить тактику боя, обеспечивавшую обоюдное поражение. Теперь, много лет

спустя, став в позицию тренера, я понимаю важность и полнения стабильного плана встречи.

Стремление свести до минимума корректировки плана проекта в ходе соревнований Спартакиады было характерной особенностью деятельности С. Я. Колчинского. Даже получив информацию об усилении той или иной команды, усложняющем предстоящую встречу, он стремился уменьшить наши опасения, укрепить уверенность в правильности первоначального плана.

Естественно, что у опытной команды, отлично чувствующей ситуацию командных соревнований, ощущающей изменение в состоянии каждого бойца, возникали предположения и желание изменить план-схему выступления. Тренер очень внимательно относился к нашим предложениям, раз и навсегда оставив за собой право принимать окончательное решение о возможных изменениях сценария встречи.

Можно ли считать проектный подход неизменным и всегда гарантирующим успех? Ответом на этот вопрос может быть история подготовки нашей команды к своему последнему победному выступлению на VI Спартакиаде народов СССР.

В 1975 г. перед командой стояла очень сложная задача. Нам, лидерам сборной, приходилось принимать во внимание такой объективный фактор, как собственный возраст. В среднем он составлял 34 года, в то время как этот показатель у фаворитов турнира, сборной команды Эстонии, составлял около 24 лет. К этому времени С. Я. Колчинский уже вышел из состава тренеров сборной команды страны, и его представления о ситуации турнира предстоящей спартакиады были, естественно, гораздо беднее, чем прежде.

Внешне схема подготовки к турниру оставалась той же — ставка на «сюрпризы» со стороны молодых мастеров нашей команды А. Быкова и А. Гарина. Однако при этом возможности проектирования реальных сценариев

значительно снизились. Гораздо большая свобода в корректировке была представлена нам, основному составу команды. Мы ориентировались преимущественно на собственные предположения о будущих ситуациях решающих всединков.

Новая ситуация привела к тому, что в ходе командных соревнований участникам была представлена большая инициатива в корректировке плана выступлений. Наши шпажисты к этому времени превосходили нас в быстроте и технике. Они научились находить ключ к необычному и хитроумному Г. Криссу, в личных соревнованиях успешно фехтовали с И. Витебским.

С. Я. Колчинский поставил перед собой лишь одну четкую цель — максимально повысить ответственность команды, вывести нас на высокий уровень «спортивной зрелости». Нам же предстояло действовать за счет острого ощущения складывающихся ситуаций. Поэтому наш успех на турнире VI Спартакиады народов СССР можно считать как следствие отказа тренера от проектного подхода к подготовке и перехода к такому программированию выступления, при котором ведущая роль принадлежит личной инициативе каждого спортсмена.

Примером, свидетельствующим о перспективности и возможности использования проектного подхода к организации тренировки, может также служить подготовка к чемпионату мира среди юниоров В. Агеева. Трудность использования сознательно примененного проектного подхода заключалась в том, что ни мне, тренеру, ни Агееву в подготовке к первому выступлению на чемпионате мира не удалось получить достаточно полных представлений о ситуации будущих соревнований. Некоторые сведения о перспективах борьбы на чемпионате 1983 г. удалось получить у старшего тренера юношеской сборной страны В. Вдовиченко и молодого советского шпажиста А. Тахомирова, участвовавшего в предыдущем первен-

В силу этого обстоятельства схема подготовки к чемпионату мира была относительно простой. Основу тренировки составляла отработка наиболее эффективных приносящих успех технико-тактических действий в боях, имитирующих длительный напряженный поединок. Отсутствие важных для проектирования представлений о будущей ситуации имело один положительный аспект. Если В. Агеев крайне мало знал о стиле и манере основных претендентов, то они столько же знали о боевом репертуаре В. Агеева. Проект боя разрабатывался таким образом, чтобы необходимость корректировки времени турнира в Будапеште была сведена к минимуму.

Выход В. Агеева в финал и завоеванная бронзовая медаль подтвердили правильность избранного подхода к дебюту молодого фехтовальщика на международной арене.

В 1984 г. В. Агееву предстояла более сложная задача. Во-первых, он должен был повторить успех на юниорском чемпионате мира, во-вторых, перед ним открылась перспектива войти в число спортсменов, реально претендующих на включение в основной состав сборной команды СССР. На первый взгляд, сложность задачи лишь удваивалась. Предстояло разработать два варианта проекта подготовки и вести тренировку с ориентацией на две цели.

Проект подготовки выступления на юниорском чемпионате мира заключался в том, чтобы, используя представление о прошлогодней ситуации, ориентироваться на особенности выступления сильнейших юниоров мира. При этом необходимо было не только увеличить арсенал эффективных приемов, но и научиться прятать основные ударные действия среди широкого круга средств, применяемых с более слабыми бойцами.

Проект подготовки к борьбе за включение в сборную команду страны среди взрослых был разработан, и

достаточно полного представления о сложностях, которые испытывает фехтовальщик-юниор.

Результаты планирования подготовки на основе двух проектов были относительно успешными. На юношеском чемпионате мира В. Агеев вновь вошел в число финалистов, проиграв лишь один бой итальянцу Д. Рондоцци. В этом же году он был включен в число членов сборной команды СССР и участвовал в турнире «Дружба-84».

Опыт подготовки в 1984 г. дал иной, на наш взгляд, важный результат, расширив представления о сущности проблемах проектного подхода к организации тренировок. Стало понятным, что проектирование подготовки фехтовальщика должно основываться не только на схеме предстоящих соревнований, но и представлениях об особенностях всей жизнедеятельности спортсмена на предстоящем этапе. По сути, наши проекты имели два разных направления — юниорское и взрослое фехтование. Ориентируясь на проблемы технико-тактического характера, мы упустили из виду, что включение в систему сборных соревнований взрослых спортсменов приводило не только к увеличению нагрузки и напряженности тренировок. Агееву — лидеру юниорской сборной — предстояло изменить свой статус при включении в подготовку сильнейших взрослых спортсменов. На ином уровне здесь изменились его отношения с тренерами, руководителями команды. К сожалению, эти обстоятельства при проектировании подготовки были учтены не полностью.

Проектный подход не является единственным способом управления подготовкой шпажистов высокой квалификации. Рассматривая особенности подготовки спортсменов II—I разрядов, мы упоминали, что уже на этом уровне выделяются спортсмены, стремящиеся принять и начать заранее разработанный план, и шпажисты, склонные к импровизации, ориентирующиеся на выбор конкретных действий, исходя из собственных ощущений,



возникающих в ходе самого поединка. Такие спортсмены не только избегают конкретного предварительного планирования, но и не могут впоследствии проанализировать и описать словами происходившие на боевой дорожке события. Это не значит, что они не накапливают боевые знания — их опыт сугубо индивидуален и не вполне осознателен, накапливается он за счет способности к быстрым, опережающим размышлениям боевым действиям. В подготовке таких спортсменов проектный подход неэффективен уже потому, что фехтовальщики-импровизаторы стремятся к избранной самостоятельности поведения в бою. Достигнув достаточно высокого мастерства, они предпочитают активно участвовать в подборе тренировочных упражнений, планировании индивидуальных уроков.

Дает ли это им преимущество перед бойцами, выполняющими проектные задания и предпочитающими работать по плану? На этот вопрос трудно ответить однозначно. Импровизация в бою требует не только особых качеств, врожденной интуиции, раскрепощенности и отсутствия страха перед авторитетными спортсменами. «Творчество в бою» происходит за счет постоянного напряжения, быстрого подъема и с повышением напряженности спарринговой борьбы становится все более сложным. Поэтому более стабильно выступают и имеют больший спортивный опыт спортсмены, использующие проектный подход в подготовке к соревнованиям. Но в свой «звездный час» относительно малочисленные талантливые шпажисты-импровизаторы с успехом доказывают свое превосходство над шпажистами, проектирующими тренировку и выступление на соревнованиях.

**Четвертый этап.** Об управлении подготовкой спортсменов экстра-класса трудно излагать однозначные мнения. Еще более опасно высказывать общие рекомендации.

Шпажная «элита» состоит из талантливых спортсме-

имеющих многолетний индивидуализированный опыт подготовки. Значительную часть времени они проводят на сборах, работают с разными тренерами и спарринг-партнерами. Их отношения к борьбе за высший результат неоднозначно. Опытные шпажисты стараются подойти в высшей форме к наиболее важным соревнованиям, их спортивная карьера во многом определена меняющейся с каждым олимпийским циклом положением в сборной команде страны.

Сама ситуация на мировых чемпионатах меняется практически ежегодно и каждые Олимпийские игры неизбежно приносят сюрпризы в расстановке сил и степени готовности претендентов. Поэтому использование проектного подхода в подготовке мастеров международного класса чрезвычайно сложно. Длительные наблюдения за подготовкой выдающихся шпажистов позволяют сделать вывод о том, что они в большей мере ориентированы на программирование тренировки с учетом своего места в сборной, уровня притязания и общего представления о ситуации на ближайших соревнованиях.

Если при проектном подходе схему подготовки разрабатывает в основном тренер, то в процессе программирования не меньшую инициативу проявляет сам спортсмен. Кроме того, в «прорисовке ситуации» желательное участие других тренеров и представителей службы научно-методического и медицинского обеспечения сборной команды.

Таким образом, программирование подготовки осуществляется на основе полученного в результате коллективной работы представления о ситуации, готовности спортсмена. Эти сведения позволяют критически подойти к постановке цели, определению планируемого результата. В случае предполагаемых затруднений (спад спортивной формы, не до конца излеченная травма) необходимо уточнить цель выступления, снизить требования спортсмену.

Если отказаться от выступления, ориентированного на высший результат, невозможно, тренировку нужно планировать с применением дополнительных средств восстановления, резкого изменения режима подготовки. Связь выступления на соревнованиях спортсмен строит, ориентируясь либо на проектный подход, либо на оперативное изменение плана в зависимости от ситуации.

Важно подчеркнуть, что постановка цели, определение задач и поиск средств подчинены конкретной ситуации ближайших важных соревнований. На следующем этапе происходит новый цикл программирования подготовки. Такой принцип планирования работы в наибольшей мере соответствует задачам управления подготовкой шпажистов высшего класса.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШПАЖИСТА**

### ***Формирование тактического мышления***

К настоящему времени благодаря работам ведущих советских специалистов В. А. Аркадьева, Д. А. Тышлера, В. С. Келлера сформировались определенные представления о месте тактики в подготовке высококвалифицированных фехтовальщиков, методические приемы совершенствования технико-тактического мастерства, понятийный аппарат. Наиболее полную характеристику фехтовальной тактике дал заслуженный тренер СССР В. А. Аркадьев. Он сказал, что тактика выступает как специфическое умение или как способность вести борьбу на основе понимания боевой обстановки в целом, учета действий и возможностей противника, индивидуальных особенностей и своего потенциала.

Тактику можно определить как систему знаний, умений и навыков целесообразной деятельности, направленной на достижение максимального результата оптимальным путем. Однако несмотря на точность подходов к

требательность определений, возникает необходимость выделения тактической подготовки, ее анализа и перенесения продукта мыследеятельности в непосредственную боевую практику фехтовальщика, т. е. создания правильного формирования тактического мышления. Эта проблема особенно важна для развития фехтования на катагах, где характер и методы ведения боя в течение последних лет значительно изменились. При этом новые теоретические и методические подходы к развитию тактического мышления как спортсмена, так и тренера не формировались.

Мы уже говорили о необходимости выделения тактического смысла возможностей применения в бою различных действий. При этом подчеркивалась необходимость демонстрации эффективного использования боевых действий и самооценки спортсменом уровня освоения и качества применения изучаемого материала.

Таким образом, можно представить схему формирования у спортсмена тактического мышления на основе изучения техники фехтования.

В процессе изучения приема, боевого действия с разбором возможных вариантов его применения в различных ситуациях боя. Например, освоение даже элементарного приема передвижения, как шаг, сопровождается рассуждениями между тренером (группой). Тренер может задавать такие вопросы: с какой целью применяется шаг вперед; шаг какой величины шага и отчего она зависит; можно ли шаг вперед с задистоящей ноги, а назад с передней ноги и если можно, то в какой ситуации. Если ответы ученика или групповое обсуждение не удовлетворяют тренера, то необходимо подводящими вопросами или демонстрацией подобных ситуаций подвести обучающихся к полному пониманию данного действия, техника.

При необходимости тренер дополняет, подытоживает достигнутое.

Естественно, что такая форма работы не может применяться в полном объеме в занятиях с начинающими фехтовальщиками. Она приемлема для юных шпажистов, имеющих элементарные навыки и освоивших основные приемы. Однако попытка со стороны тренера подвести ученика к самоанализу его деятельности в какой-то конкретной ситуации должна вестись постоянно.

На втором этапе происходит закрепление понимания действия во время работы в парах, в имитационных взаимодействиях с условным соперником. В индивидуальном уроке происходит наиболее подробный анализ составных элементов боевого действия, последовательности и обусловленности, а также того, что является основой эффективности — ритма действия.

Под ритмом в данном случае подразумевается изменение скорости по ходу боевого действия. Классическим представлением о нем заключается в увеличении скорости по мере приближения к финальной части. Однако в современном шпажном поединке эффективно применяются взаимодействия, построенные по более сложному принципу, где за максимально быстрым началом может следовать «зависание» с целью усыпить бдительность противника, а затем опять взрыв.

Таких комбинаций со сменой скорости можно составить много. Однако при работе в парах на первом и втором уровнях партнерам трудно создать необходимый ритм и помочь товарищу правильно расставить скоростные акценты. Поэтому работа такого направления должна вестись в основном в индивидуальных уроках.

Следующими этапами в освоении боевого действия будет включение в его программу учебных и тренировочных боев, а затем и в соревновательную деятельность. Проверка качества выполняемых действий, способность рационально оценить ту или иную боевую ситуацию

позволяют возвратиться к учебным ситуациям и внести коррективы в технические действия, также выяснить возможность или необходимость их использования в каждом конкретном случае.

Такая практика может осуществляться во время учебных и тренировочных боев, когда тренер, *остановив бой непосредственно после* взаимодействия партнеров, в котором использовалось заданное действие, предлагает бойцу сделать анализ происшедшего: что он хотел и что было. При неправильном анализе свое представление ситуации высказывает партнер.

Эта деятельность бывает успешной при активном обсуждении результатов боевых действий и правильном понимании как самого бойца (в данном случае рефлексивный анализ), так и тренера (критический и методический анализы).

Коллективное обсуждение выполнения действия в соревнованиях позволяет формировать и совершенствовать свое представление о тактике фехтования, умение правильно использовать теоретические знания в конкретной деятельности. Создается возможность вычленять тактическое мышление, формировать и обсуждать ситуацию за рамками учебных и боевых действий (рис. 12).

Упрощенная схема в общих чертах отражает процесс формирования у фехтовальщика тактического мышления боевого действия.

Важное место в формировании тактического мышления занимает фехтовальный бой и последующий анализ боя. Однако тренер не должен ориентироваться на то, что фехтовальщик, даже показывающие высокие результаты, не умеет критически оценивать тактику проведенного боя и анализировать в чем.

Запоминаются фехтовальщики мирового класса, которые с трудом делают анализ проведенного боя и на вопрос, как наносились уколы и какие слабые стороны соперника, достоверный ответ дать не могут. Это,

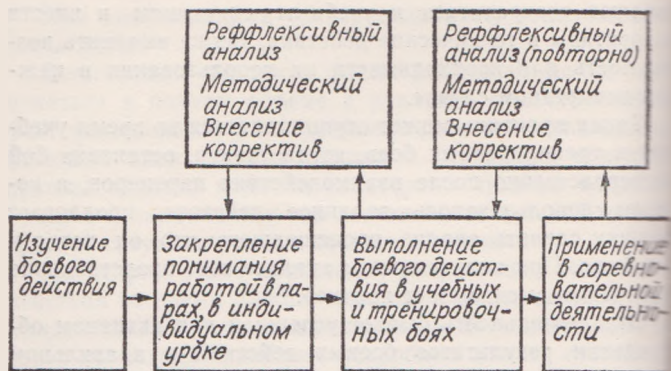


Рис. 12. Последовательность перехода от технического освоения боевого действия до определения его места в боевом арсенале фехтовальщика

очевидно, нельзя отнести к недостатку, они прекрасно вводят бой, порой начисто переигрывая соперника. И, вероятно, фехтовальщики такого типа больше чувствуют бой, чем понимают свои действия в нем. И напротив, другие спортсмены прекрасно анализируют бой, даже находясь в состоянии перевозбуждения непосредственно после схватки.

При современном уровне техники, когда поединок можно записать на видеомэгнитофон, совсем не обязательно разбирать каждый его бой непосредственно по окончании, поскольку в этот момент анализ будет носить явно эмоциональную окраску, отрицательную или положительную в зависимости от результата боя.

Отсутствие записывающей аппаратуры совсем не означает необходимость обсуждения по ходу соревнования. Но фиксировать интересующие ситуации (возникшие затруднения или, наоборот, наиболее удачные действия, эффективность атакующих или оборонительных действий) и применение вновь разучиваемых связок для последующего анализа.

этого анализа) тренер, ведущий подготовку высококлассного спортсмена, обязан.

Примером деятельности такого рода является работа заслуженного тренера СССР Д. А. Тышлера со своими учениками. Как правило, он ведет самый тщательный количественный контроль за боевой деятельностью своих воспитанников. На основе такого анализа и исходя из своих представлений о возможностях спортсмена и понимания современного состояния фехтования строит дальнейшую программу подготовки. Естественно, мы несколько упрощаем представление, но то, что такой подход эффективен, не вызывает сомнения.

В настоящее время произошли значительные изменения в манере ведения боя ведущими шпажистами. Изменилась классическая стойка, опускание вооруженной руки, интенсивная игра дистанцией. Увеличилось число различного рода уклонений от атак соперника. В то же время значительно снизилось применение относительно безопасных и хорошо видимых со стороны действий (в основном оружием), направленных на предложение сопернику какой-либо ситуации.

Анализ финальных результирующих действий, проводимых на высокой скорости и почти автоматически, почти не дает полного представления о логике предварительного мышления фехтовальщика и перспектив его ближайшего действия.

Важное место в формировании разностороннего тактического мышления занимает процесс взаимодействия тренера и спортсмена во время соревновательных боев. В практике можно наблюдать разные варианты поведения тренера, так и спортсмена. Есть тренеры, которые оставляют инициативу спортсмена, стараются постоянно вносить собственные коррективы в действия фехтовальщика на дорожке, и есть спортсмены, вообще не допускающие какого-либо вмешательства в творческий процесс поединка. Естественно, это крайности и как



всякие крайности они далеки от истины. В первом случае тренер лишает творческого развития ученика, сужает его мыслительную деятельность, или же шпажист, адаптировавшись к постоянным подсказкам учителя и воспринимая его в основном как шум, пропускает и то ценное, что может подсказать тренер.

В другом случае шпажист, находящийся в стрессовой ситуации и принимающий неадекватные решения, лишает себя возможности получить хотя бы часть информации, которая позволила бы ему сформировать правильную стратегию дальнейшего построения поединка или своего поведения на соревнованиях.

На этом уровне возможны конкретные рекомендации по взаимодействию тренера и спортсмена на соревнованиях в связи с неповторимостью ситуаций и особенностями личностных восприятий как фехтовальщика, так и тренера. Но, исходя из общей, изложенной ранее концепции, на первый план выдвигаются действия тренера, направленные на выведение спортсмена на рефлексивный анализ происходящего. Возможны и конкретные рекомендации по тактическому построению боя. Как правило, малоэффективными бывают советы по выполнению каких-либо общих установок типа: соберись, точнее коли, расслабься или собери пальцы и т. д.

Безусловно, формы такой деятельности тренера будут различны и зависят они от особенностей мышления ученика, которые тренер обязан изучить в процессе совместной работы, от умения тренера распознавать состояние спортсмена, от степени воздействия установок тренера на ученика в ситуациях боевой деятельности.

Естественные компоненты технико-тактической подготовки получают специализированное развитие в процессе обучения, тренировки и соревновательной деятельности фехтовальщика. Кроме того, плодотворному развитию способствует и общая физическая подготовка (игра в футбол, баскетбол, ручной мяч, теннис).

## Индивидуальный урок

Рассматривая этапы тактической подготовки, мы не останавливались на более подробном описании содержания работы в индивидуальном уроке и выделяем это в отдельный раздел, поскольку, на наш взгляд, именно здесь, в творческом общении тренера и спортсмена, в постоянном разборе, когда заданная ситуация может быть повторена неограниченное количество раз, происходит основной этап конструирования тактической индивидуальности шпажиста. Процесс этот не односторонний: знания в основном поступают от учителя к ученику, но и в определенной мере и от фехтовальщика к тренеру. Тренер растет, совершенствуя свое умение, вместе со своими учениками.

В литературе, посвященной фехтованию, отмечается, что индивидуальный урок является основной формой методической работы с фехтовальщиками высшей квалификации. Но единого подхода к технической стороне урока нет. И это объясняется тем, что высокого результата добивались тренеры, имеющие довольно разные методы.

Можно привести много примеров деятельности тренера в индивидуальном уроке. Это и скрупулезная шлифовка каждого элемента боевого действия в работе С. П. Бокун с Еленой Беловой, и общие обзорные уроки и уроки по заявке ученика С. Я. Колчинского, уроки А. П. Мидлера, максимально приближенные к разыгрыванию возможных боевых ситуаций. Что же в них общего? На наш взгляд, то, что тренер исходит в основном из собственного представления о фехтовании и стремления к индивидуализированной модели, которую он пытается воссоздать.

Особо необходимо отметить подход к формированию фехтовальщика Д. А. Тышлера. Являясь в основном теоретиком и одним из лучших тренеров нашей

страны, Тышлер много сделал для конкретизации и выявления общих закономерностей освоения материала в индивидуальном уроке. Весь творческий процесс индивидуальной работы он блестяще изложил в книге «Фехтовальные сюжеты» (1983), где с большой точностью описал формирование таких разных фехтовальщиков, как М. Ракита и В. Сидяк, В. Кровопусков и В. Баженов, а также применяемые педагогические приемы.

Для создания основ тактического мышления у фехтовальщиков ведущие тренеры используют прежде всего некоторые естественные врожденные и развитые психофизические представления. К их числу относятся скорость реагирования, представления о темпе движения «чувство дистанции», «чувство оружия», способность релаксироваться по ходу поединка, способность навязывать сопернику свою линию боя и т. д.

Доступность освоения материала в индивидуальном уроке должна обеспечиваться методической последовательностью от простого к сложному, где каждый предыдущий прием, действие, специфическое восприятие, правильная оценка ситуации являются необходимым условием для освоения последующего материала.

В связи с отсутствием объективных оценок в определении степени усвоения технико-тактического материала (физические и отдельные компоненты психической готовности по многим параметрам определяются достаточно точно и объективно) критериями эффективности деятельности должны быть качественная оценка, чувствительные «меры», присущее тренеру, и, возможно, количественное применение разучиваемых действий в боевой практике.

Работа в индивидуальном уроке не лишена и определенных недостатков: это невозможность создать психологическое напряжение, присущее реальному фехтовальному поединку, отсутствие (иногда) у тренера необходимых физических и психомоторных кондиций для с

ния ситуаций, которые бы были максимально приближенные к бою.

Встречаются и традиционные методические ошибки в работе отдельных тренеров: нарочито условная тренерская техника, когда ученик должен реагировать на действие, лишь отдаленно напоминающее то, которое встретится в реальном бою; всепоглощающая забота о технической стороне действия в отрыве от тактического содержания; освоение отдельных боевых действий без последующего перехода в комбинационные связки, нарастающие так называемых репертуарных номеров.

Особо необходимо отметить некоторые расхождения в методической литературе по организации работы в индивидуальном уроке, где, с одной стороны, единогласно высказывается необходимость развития у фехтовальщика базовой активности, способности проводить свою линию боя, а с другой — в подавляющем большинстве рекомендаций, рекомендуемых для работы со спортсменом, инициатива по разыгрыванию ситуации принадлежит тренеру.

## **ПОДГОТОВКА ШПАЖИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ**

Планирование процесса подготовки спортсменов является одной из важнейших функций деятельности тренера. Важность планирования и ответственность за него возрастает с повышением квалификации спортсмена и достигают наивысшего уровня при подготовке к ответственным соревнованиям — чемпионатам мира и Олимпийским играм.

Для успешного управления подготовленностью спортсмена недостаточно иметь научно обоснованные и сбалансированные между собой сведения о структуре и динамике подготовленности квалифицированных спортсменов. Методами оценки различных качеств, определяю-

щих спортивный результат методики развития этих качеств и их составляющих. Необходима также объективная разработка планирования тренировочного процесса начиная от частей отдельных занятий и заканчивая многолетним планированием. Лишь тогда удастся объединить бесконечное множество частных вопросов, возникающих в теории и практике спорта, и свести их к двум основным: какой материал включать в тренировку и как ее строить.

За последние 10—15 лет основные количественные характеристики процесса тренировки в фехтовании выросли практически вдвое. Увеличились и соревновательные нагрузки.

Резкая интенсификация нагрузок требует соответствующего научного обоснования. Однако анализ показывает, что в спортивной практике большинство вопросов планирования тренировочного процесса, касающиеся проблем интенсификации, до сих пор продолжают решаться эмпирически.

Это приводит к тому, что лишь отдельные опытные тренеры находят оптимальные решения при построении тренировочного процесса, а в значительном количестве случаев интенсификация процесса подготовки ведет к переутомлению спортсмена и, что вполне естественно, к невыполнению плановых заданий на ответственных соревнованиях сезона.

Какими же факторами должна характеризоваться структура тренировки в годичном цикле?

1. Наличием в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий и их частей, этапов, циклов), представляющих последовательные фазы или стадии данного процесса, а также взаиморасположением и соотношением этих звеньев во времени.

2. Соотношением элементов содержания тренировки (силовых, скоростных и прочих упражнений, общей и специальной физической подготовки, технико-тактической

психологической подготовки) и порядком их изменения по фазам тренировочного процесса.

3. Соотношением параметров тренировочной нагрузки (количественных характеристик объема интенсивности работы) и порядком их изменения по фазам тренировочного процесса (Л. П. Матвеев, 1970).

Планируя круглогодичную тренировку, тренер должен исходить из необходимости достижения максимального доступного уровня спортивных результатов для конкретного этапа совершенствования спортсмена. Это возможно осуществить лишь при наличии спортивной формы — состояния оптимальной готовности к высшим достижениям, которое развивается в результате подготовки на каждой ступени совершенствования.

Согласно общетеоретической концепции, развитие спортивной формы проходит три фазы: 1) приобретения; 2) стабилизации; 3) временной утраты.

В первой фазе спортивная форма развивается в два этапа (Л. П. Матвеев, 1965). На первом этапе повышается уровень возможностей основных функциональных систем организма, формируются двигательные навыки и умения, развиваются различные физические качества и способности.

Они являются предпосылкой, фундаментом для специфических изменений, которые наступают на втором этапе развития спортивной формы.

Фазе стабилизации спортивной формы свойственна готовность спортсмена к высшим достижениям на основе высокого уровня специальной тренированности. Л. П. Матвеев считает (1977), что относительная стабилизация спортивной формы не означает прекращения ее развития. Приобретенная к началу соревновательного периода спортивная форма подвергается некоторым изменениям в процессе совершенствования специфических возможностей для достижения наивысшего результата в наиболее ответственных соревнованиях.

Хотя подавляющее большинство компонентов тренированности, являясь следствием значительных морфологических, физиологических и психологических изменений, происшедших под влиянием тренировки, достаточно прочно и устойчиво, однако в силу чрезвычайной изменчивости состояния ЦНС уровень спортивной формы может периодически изменяться.

Для фазы временной утраты спортивной формы характерны нарушения специализированных координационных связей, снижение уровня функциональных возможностей систем. Временная утрата спортивной формы является условием ее дальнейшего развития в процессе спортивного совершенствования. Возникая на основе прежней, новая спортивная форма должна включать более совершенные двигательные навыки и умения, повышая многие стороны спортивной подготовленности. Временная утрата спортивной формы является закономерной фазой в процессе спортивного совершенствования.

Фазовостью развития спортивной формы и определяется наличие подготовительного, соревновательного и переходного периодов подготовки спортсменов.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательной фазе стабилизации, т. е. реализации приобретенной формы. Переходный — фазе временной утраты спортивной формы, являющийся связывающим звеном двух циклов (между циклов) тренировок.

Мы не будем подробно останавливаться на целевых задачах подготовительного периода. Хотя нужно сказать, что бытующее до настоящего времени представление о том, что первая часть подготовительного периода должна использоваться для развития основных физических качеств, а вторая — иметь специальную направленность, является ошибочным.

Некоторые специалисты (Д. Харре, 1977; Л. П. Матвеев)

ев, 1977; В. Н. Платонов, 1980) считают, что современная подготовка спортсменов, независимо от возраста и квалификации, с первых дней подготовительного периода должна строиться на материале упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Исключение могут составлять случаи, когда уровень физической подготовленности требует развития мышц и важнейших функциональных систем организма для дальнейшей специализации.

Неправильные подходы при развитии скоростно-силовых качеств бывают тогда, когда в начале стремятся увеличить максимальную силу основных мышечных групп, а затем с некоторым запозданием используют упражнения, способствующие реализации скоростно-силовых возможностей применительно к специфике данного вида спорта.

Наиболее сложные проблемы ставит перед тренером соревновательный период, основными задачами которого являются сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и возможно более полная его реализация в соревнованиях.

Организация процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляется в соответствии с календарем состязаний.

Одним из главных условий успешного планирования участия спортсмена в соревнованиях в течение года является их четкое дифференцирование по степени ответственности, роли и месту в процессе подготовки. Нужно различать соревнования тренировочные, подводящие и основные.

Основных соревнований должно быть немного. В зависимости от уровня подготовленности спортсмена число их колеблется от двух до четырех. Распределение соревнований должно быть такое, которое позволило бы спортсмену выдержать основные положения построения



спортивной тренировки и рационально использовать закономерности развития спортивной формы.

При излишнем количестве основных соревнований и неправильной ориентации на достижение результата второстепенных тренер не сможет рационально построить тренировочный процесс и в полной мере использовать возможности современной спортивной тренировки.

Представляют большой интерес выводы, полученные Ю. В. Верхошанским (1983), о возможности программирования тренировки. Программирование основывается прежде всего, на объективном прогнозе эффекта возможных вариантов организации тренировочной нагрузки, принципиально возможны две различные стратегии адаптации организма к тренирующим воздействиям. Одна из них характеризуется текущим восстановлением энергетических ресурсов по мере их расходования в процессе тренировки, другая — глубоким и относительно длительным истощением энергетических резервов с последующей их сверхкомпенсацией в период снижения объема нагрузок.

Первый вид стратегии присущ традиционным способам построения тренировки с постепенным наращиванием объема, а затем и интенсивности нагрузки. Он обеспечивает постепенное и довольно продолжительное повышение уровня специальной работоспособности и применяется как правило, при работе со спортсменами средней квалификации.

Второй вид характерен принципиально новой формой построения тренировки, предусматривающей концентрацию, т. е. сосредоточение объемных нагрузок на относительно кратковременном этапе (2,5—3 мес) и затем интенсификацию подготовки при относительно невысоком общем объеме нагрузки. В этом случае показатели специальной работоспособности снижаются на первом этапе, а затем возрастают, значительно превышая исходный уровень. Причем по абсолютным значениям этот уровень

существенно выше того, который достигается при первом виде построения процесса тренировки.

Общая продолжительность процесса тренировки, включающего в себя повышенный компенсирующий расход энергетических ресурсов и последующее их сверхвосстановление, имеет свой предел. Этот предел объективно предопределен емкостью так называемого текущего адаптационного резерва организма (ТАР). В условиях этого объема и интенсивности тренировочных нагрузок, которые освоены современными спортсменами высокого класса, ТАР организма исчерпывается в среднем в течение 30 нед. Дальнейшее возрастание объема нагрузки уже не обеспечивает существенного тренировочного эффекта и может привести к состоянию перетренированности (Ю. В. Верхошанский, 1983).

На основе этих выводов Ю. В. Верхошанский предлагает выделение в годичном цикле так называемых больших этапов (БЭ) тренировки (продолжительностью до 30 нед), ориентированных на полную реализацию ТАР организма и выведение его на новый, более высокий функциональный уровень. Отличительная черта такого этапа — завершенность в решении всех промежуточных задач, связанных со специальной физической, технической и соревновательной подготовкой. При этом микроцикл играет роль рабочей формы организации тренировки, задача которой сводится к рациональному использованию той доли тренировочной нагрузки, которая на него приходится в соответствии с общей стратегией построения БЭ.

Исходя из особенностей адаптационного процесса, в рамках БЭ следует выделять два микроэтапа, предусматривающих последовательную мобилизацию энергетических ресурсов организма. Первый из них включает объемные специализированные нагрузки невысокой интенсивности, обуславливающие мобилизацию и, следовательно, истощение энергетических ресурсов организма. Второй характеризуется снижением общего объема нагрузки и

увеличением доли интенсивной нагрузки (в том числе и за счет соревнований), что способствует мобилизации пластического резерва, усилению адаптивного протейсинтеза и переводу организма на новый, более высокий уровень специальной работоспособности. Причем на втором микроэтапе организм относительно легко и безболезненно переносит кратковременные и периодически интенсивные нагрузки, но негативно реагирует на большую по объему работу. Последняя угнетает компенсаторные процессы в организме и может привести к срыву адаптации.

Рассмотренная выше организация РЭ устраняет формальные противоречия между тренировочными и соревновательными нагрузками, которые возникают в том случае, когда неправомерно (как часто бывает в практике фехтования) задача первых связывается с «накоплением» моторного потенциала, а вторых — с его «расходом». Если бы так было в действительности, спортивные достижения снижались бы с каждым этапом.

В рамках БЭ тренировочные и соревновательные нагрузки имеют несколько иную последовательность и преемственность. Первые обеспечивают глубокую функциональную перестройку в организме, необходимую для дальнейшего повышения уровня специальной работоспособности. Вторые способствуют (если они не чрезмерны) интенсификации тех физиологических качеств, которые лежат в основе повышения этого уровня.

В принципе в годичный цикл вписываются два БЭ, однако в ряде видов спорта, в том числе и в фехтовании, возникает необходимость выделить три этапа. В этом случае, сохраняя принципиальную схему их построения, не следует связывать задачи каждого из них с полной реализацией ТАР организма.

Эти положения явились результатом переосмысления тех противоречий, которые возникают при построении годичного цикла подготовки высококвалифицированных

ных спортсменов в различных видах спорта. Очевидно, необходимо учитывать большое количество факторов. В числе их находятся и анализ возможностей кандидатов сборной страны, и индивидуальная способность к адаптации и реализации своих возможностей.

Планирование больших этапов не входит в противоречие с существующей формой циклового планирования, однако содержание их позволяет по-новому пересмотреть построение тренировочного процесса, где предлагаются принципиальные установки к программированию тренировки, ориентирующие на:

- концентрированное использование специализированных однонаправленных тренировочных нагрузок;
- использование через определенное время объемных нагрузок различной преимущественной направленности;
- пережающую направленность специальной физической подготовки по отношению к углубленной технической и скоростной работе;
- сохранение тренирующего потенциала нагрузки по мере повышения уровня специальной физической направленности;
- известное выполнение основных спортивных упражнений с высокой интенсивностью усилий в условиях тренировки (Ю. В. Верхошанский, 1983).

Особое внимание в соревновательном периоде следует уделять построению подготовки в дни, непосредственно предшествующие наиболее ответственным соревнованиям, — обычно за 7—14 дней до начала (В. Н. Платонов, 1980). Тренировка в указанное время строится глубоко индивидуально. На ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена, уровень его тренированности, степень устойчивости соревновательной техники, психическое состояние в данный момент и т. д.

Несмотря на индивидуальный характер тренировки, для рациональной ее организации существенное значение

имеет ряд общих положений. Не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости (В. Н. Платонов, 1980).

Поддержанию уровня тренированности способствует также применение мезоциклов с маятникообразной структурой, состоящих из нескольких чередующихся микроциклов. В одном из них применяются соревновательные и близкие к ним специально-подготовительные упражнения, а в другом — общеподготовительные и специально-подготовительные, значительно отличающиеся от соревновательных (Д. А. Аросьев, 1969).

В отличие от циклических видов спорта, в фехтовании нет научно обоснованных программ подготовки высококвалифицированных спортсменов непосредственно к ответственным соревнованиям сезона. Существующие программы составлены в большей степени на опыте тренеров и специалистов.

Имеются и некоторые расхождения в рекомендациях по подготовке к основным соревнованиям сезона. Так В. С. Келлер (1977), Л. В. Сайчук (1975) рекомендуют на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям не снижать общего объема и интенсивности нагрузки, а уменьшить только психическую напряженность. М. П. Мидлер, Д. А. Тышлер (1966), Ю. Т. Смоляков, Д. А. Тышлер (1976) предлагают снизить не только психическую напряженность, но и общий объем тренировочных нагрузок.

Такое же расхождение имеется и в вопросе построения годового цикла тренировок. Одни авторы считают, что у фехтовальщиков нужно применять одноцикловое планирование с растянутым на два этапа соревновательным периодом. Другие считают, что необходимо двацикловое планирование, включающее два соревновательных периода и один переходный. При таком планировании продолжительность подготовительных периодов —

3 до 5 мес, соревновательных — от 1 до 2 мес и переходного — 1 мес.

Последнее время ряд авторов (С. М. Вайцеховский, 1971; Л. П. Макаренко, 1974; Б. Н. Никитский, В. С. Васильева, 1975; Ю. В. Верхошанский, 1983) предлагает трехцикловое планирование. Специалисты объясняют это тем, что высокую спортивную форму трудно удержать длительное время, а трехцикловое построение годичной тренировки позволит показывать высокие спортивные результаты в течение длительного времени.

При двух- и трехцикловом планировании годичной тренировки наличие нескольких соревновательных периодов позволяет использовать соревнования как важное средство подготовки, а небольшой подготовительный период не дает возможности выполнить большой объем работы (Л. П. Матвеев, 1970).

Анализ календаря соревнований (как внутренних, так и международных) позволяет предположить применение в годичной подготовке высококвалифицированных фехтовальщиков трехциклового планирования. Весь год делится на три больших этапа. Первый этап — сентябрь — первая половина января. Он состоит из двух периодов: подготовительного (сентябрь — ноябрь) и соревновательного (ноябрь — первая половина января). Второй этап — вторая половина января — первая половина мая. Подготовительный период — январь — март, соревновательный — апрель — май. Третий этап — вторая половина мая — август. Периоды: подготовительный — вторая половина мая — первая половина июня, соревновательный — вторая половина июня — июль, переходный — август.

Такое планирование не требует значительных изменений в календаре и в самой системе отбора. Логично будет считать зачетными соревнования, проходящие в соревновательных периодах. Турниры, проводимые в подготовительных периодах, рассматриваются как тренировочные и подводящие. Трехцикловое планирование дает

возможность контролировать развитие спортивной формы и оперативно вносить необходимые изменения в процессе подготовки.

## **ПРОБЛЕМЫ И ЗАДАЧИ ФЕХТОВАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ**

Практика ведущих тренеров дает нам примеры умелого использования воспитательных воздействий, поэтому нетрудно было бы привести типовые планы организации мероприятий педагогического характера и завершить книгу рассуждениями о необходимости комплексного подхода к обучению тренировке и воспитанию фехтовальщиков-шпажистов.

Но мы несколько отойдем от существующего стандарта. Необходимость поиска новых путей воспитания в спорте вызвана, с одной стороны, огромной важностью педагогической работы, а с другой — недостатком специальных знаний, которые позволили бы тренеру четко представить свое воспитательное «крedo», свою педагогическую позицию.

На протяжении последних лет часто возникают дискуссии: есть ли смысл выделять спортивную педагогику в самостоятельный предмет, как, скажем, выделяется психология спорта или физиология спортивной тренировки. Представление о том, что воспитательная работа тренера по характеру, средствам и методам отличается от деятельности школьного учителя, ни у кого не вызывает сомнений. Но где и как учить тренера быть воспитателем, пока что не ясно. Предполагается, что в вузовский курс общей педагогики, разобравшись в педагогических аспектах теории физического воспитания и спортивной тренировки, дополнив эти знания знаниями за тем, как организована воспитательная работа у лучших тренеров, будущий специалист сформирует свою педагогическую позицию.

К сожалению, обеспечить целенаправленное развитие тренера по этой схеме не удастся. Для того чтобы определить, в каких формах и ситуациях используются в спорте принципы формирования личности, нужна особая методическая работа. Пока что мы умеем более или менее осмысленно оценивать, как строится процесс обучения и тренировки, анализировать результаты выступления спортсмена на соревнованиях. К самому же анализу работы тренера-воспитателя, в том числе и к анализу личной практики, специалист приходит лишь в случае так называемых ЧП. Нарушение спортивной этики, пренебрежение спортивным режимом, конфликт спортсмена и тренера, разлад в команде — эти ситуации заставляют нас обращаться к педагогическому анализу. При этом мы находим пробелы, недостатки, выносим весьма категорические заключения. Гораздо слабее наши рекомендации к планированию воспитательного процесса.

Вероятно, одной из причин этого является злоупотребление термином «воспитывающее обучение». Мысль о том, что, обучая, тренируя, готовя к соревнованиям, мы воспитываем спортсмена, очевидна, потому мало кто специально оценивает деятельность тренера как воспитателя, а в процессе работы со спортсменом специально планирует, организовано проводит воздействия в определенных ситуациях воспитания. Мы часто слышим выражения: «Тренер воспитал чемпиона СССР», «Среди воспитанников спортивного клуба — обладатели Кубка Европы и призеры Олимпийских игр». *Критерием качества учебно-воспитательного процесса выступает спортивный результат, а потому все внимание обращается на технологию тренировки, которая одновременно призвана сформировать и личность спортсмена.*

Пока теоретики ведут споры о возможности создания этого предмета, как учебная педагогика, в практике постоянно происходит процесс организованного накопления педагогических знаний и представлений. Больше



пяти лет «Советский спорт» ведет рубрику «Педагогика спорта», в рамках которой рассказывается о сложных педагогических ситуациях, предпринимается попытка обобщения педагогического опыта. В сериях «Спорт и личность», «Сердца, отданные спорту» все чаще появляются книги о тренерах и мемуары самых тренеров, в которых они подробно останавливаются на опыте воспитательной работы.

В предисловии к книге Д. А. Тышлера «Фехтовальные сюжеты» прославленный советский спортсмен, чемпион Олимпийских игр В. Ф. Жданович говорит не только о спортивной педагогике, но и о педагогике фехтовальной. По словам Ждановича, фехтовальная педагогика своеобразна и трудна, поэтому требует ежедневной творческой работы, одухотворенной пониманием места тренера не только в спорте, но и в обществе в целом.

Фехтовальная педагогика существует и включает в себя не только процесс обучения и выведения спортсмена на пик формы перед ответственным турниром, но и формирования личности спортсмена. Стараясь представить пути и средства решения педагогических проблем, мы в первую очередь ориентировались на практику подготовки фехтовальщиков-шпажистов.

### *Характеристика педагогической позиции и деятельности тренера*

Спортивная педагогика начинается с тренера. Можно без преувеличения сказать, что сила советского фехтования, его удивительный взлет и уже ставший непрекращаемым мировой приоритет в большой мере определены деятельностью целой плеяды выдающихся педагогов 50—60-х годов. Никакой массовостью и даже системой отбора нельзя добиться успеха, если нет настоящих тренеров-педагогов.

Чтобы стать хорошим тренером, разумеется, нужны

педагогические способности, знания, умение понимать ученика. Но прежде всего он должен осознать свое место в жизни, свои обязанности.

Если тренер не понимает, что воспитание при помощи спорта является делом государственной важности, если он не оценивает своего места в едином строю педагогов, отвечающих за будущее страны, как значимое и незаменимое, то рассчитывать на успех в воспитании спортсменов он не может. Только понимание важности своей деятельности на любом уровне мастерства фехтовальщиков делает работу тренера осмысленной, его авторитет — непоколебимым.

Другими словами, в первую очередь речь идет о профессиональном самоопределении тренера. Без четкого представления о своем месте в жизни человек не может занять определенную позицию, а следовательно, не может и целенаправленно действовать. В самом общем виде процесс самоопределения (а это понятие имеет важнейшее значение для организации воспитательной работы) состоит из обдуманных и искренних ответов на два вопроса: «Чего от меня хотят?» и «Что я могу сделать?»

Приступив к работе с начинающими спортсменами, тренеру не нужно планировать сказочное продвижение в сборную команду страны при помощи талантов найденного вундеркинда. Он должен создать, тщательно отобрать, заинтересованную в работе учебную группу и дать полноценное воспитание подросткам и юношам при помощи спорта. Это воспитание должно быть частью той общей работы, которую ведут школьные педагоги, родители, пионерская организация и комсомол.

Может ли тренер оценивать такую работу как долг? Ведь она занимает гораздо больше времени, чем проведение тренировочных занятий, и за нее не платят. Понимает ли педагог, работающий с новичками, что, «влюбив» в фехтование, он становится человеком, авторитет которого может превосходить влияние не только школьного

учителя, но и отца? Понять это можно. Гораздо сложнее быть, а не только выглядеть, безупречным человеком. А без этого педагогическая деятельность невозможна.

Самоопределение специалиста необходимо и среди своих коллег-тренеров. Чего они ждут от него? Готовности выполнять трудную и хлопотливую работу по набору новичков, работать в неудобное время, тренировать группу в плохо оборудованном школьном зале? Начинаяшему тренеру больше других приходится заниматься и хозяйственной работой.

Далеко не все коллективы спортивных школ настроены на творческий подход к работе, деятельность, выходящую за рамки расписания учебных занятий. Легче всего в такой ситуации действовать «как все», формально отработывая время занятий, не претендуя на рост мастерства своих учеников. Гораздо сложнее, не стремясь к немедленному созданию конфликтной ситуации, стараться изменить такое положение, напряженно работая на своем месте, со своей группой, выполняя каждое задание наилучшим образом. Можно, разумеется, этого не делать. Но в таком случае молодой специалист лишает себя возможности стать педагогом.

Наверное, самая сложная задача на самоопределение в педагогическом коллективе — это умение занять свое место среди тренеров, работающих по принципу производственной бригады, которые передают друг другу учеников, выполняя особые методические обязанности. Изменяя товарища, уезжающего на сборы и соревнования. Здесь раз и навсегда отбрасываются представления о личной выгоде, возникает необходимость особого понимания друг друга, полного доверия, умения своевольно и незаметно включаться в решение проблем школы. Пока что примеры бригадной работы у нас встречаются редко, хотя этот способ организации работы — наилучшее условие для воспитания настоящего педагога.

Неумение самоопределяться в коллективе является одной из главных сложностей работы с юными спортсменами в условиях спецклассов и школ-интернатов спортивного профиля. Здесь возникают объективные трудности в создании оптимальных условий для общеобразовательной и спортивной подготовки учеников. Наличие двух критериев оценки педагогического труда — спортивный результат и уровень успеваемости — не только затрудняет педагогический процесс, но и осложняет взаимоотношения в спортивно-педагогическом коллективе. Проблемы эти могут быть решены лишь при условии, что каждая из сторон (тренеры и учителя) сумеет с полным пониманием и ответственностью относиться к общим задачам, применяя их повышенные требования к себе лично.

Наконец, каждому тренеру предстоит понять свою роль в общей системе подготовки спортсмена, в развитии советского фехтования в целом. Тренер первого уровня, педагог, работающий с новичками, должны знать, как развивается мировое фехтование в целом, тренер, работающий со сборной командой или выполняющий обязанности фехтовального арбитра, обязан четко представлять, что его решения адресованы не только членам сборной команды, но и участникам турнира. Они отражаются на работе первичного уровня организации фехтования, на деятельности всех коллег, без которых успешное развитие советской школы фехтования невозможно.

Самоопределение тренера — сложный процесс. Он продолжается всю жизнь, потому что педагогические успехи и неудачи, продвижение по служебной лестнице, выход на уровень работы в сборной команде и возвращение к работе в качестве «рядового» тренера — все это требует от специалиста постоянной объективной оценки своего положения в коллективе, характера отношений с людьми, определения ответственных и уязвимых мест своей профессиональной позиции.

Стоит ли обо всем этом вести речь так подробно? Какое отношение имеет определение жизненной позиции к педагогической деятельности тренера, постановке воспитательной работы со спортсменами? Самое прямое. Тренер, не берущий на себя определенной ответственности перед спортсменами, товарищами, обществом в целом, настоящим педагогом быть не может. Нельзя воспитать у спортсменов коллективной ответственности, коммунистической морали, если тренер сам не является носителем этих качеств.

Воздействие на личность человека, изменение его поведения, ценностных и целевых ориентаций происходит постоянно под воздействием предполагаемых и случайных обстоятельств. Но управляемый процесс воспитания требует четкого представления о позиции воспитателя, о его возможности целенаправленно воздействовать на конкретную личность, и, наконец, умения найти ситуацию, при которой воспитание будет наиболее действенным.

**Технологическая деятельность тренера.** Развитие современной техники спорта и рост интенсивности подготовки спортсменов требуют отбора в каждом виде спорта. Возможно, придет время и в группу оздоровительного фехтования будут зачисляться новички, не имеющие таких качеств, как быстрота, ловкость, скорость двигательной реакции. Занимаясь фехтованием в порядке развлечения, они будут по мере возможности осваивать технику и соревноваться между собой на различных видах оружия, в том числе и на шпагах. Нет сомнения, что оздоровительное фехтование поможет подросткам и юношам стать сильнее, разовьет координацию и быстроту, обеспечит их подготовку к трудовой жизни. Но пока что деятельность ДЮСШ оценивается по числу подготовленных спортсменов-разрядников, местах, занятых выпускниками на крупных соревнованиях, а работа тренеров высокой квалификации — не «поурочно», а «поме-

дально». Поэтому мы ищем, отбираем и готовим спортсмена соответственно требованиям бурно развивающейся специальной деятельности.

Однако подростка, обладающего всеми врожденными способностями шпажиста, найти трудно. Высокий, долговязый новичок чаще всего оказывается медлительным и скованным в движениях, в то время как шустрому ловкому мальчишке чаще всего не хватает роста. Часто при разделении групп шпажистами становятся спортсмены, которые не показывают хороших результатов в рапире и сабле. Перед тренером возникает задача «вырастить» спортсмена за счет индивидуальной работы с ним. В сложившейся ситуации необходимо дополнять фехтовальную тренировку занятиями, включающими элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр. Работа эта часто скучная и однообразная. Поэтому тренер должен помочь ученику выработать сознательное отношение к выполнению такой работы, заставить его выполнять дополнительные упражнения дома, в специально выделенное время.

Занятия фехтованием, как и любым другим видом спорта, требуют серьезной перестройки режима дня. В фехтовании на шпагах приходится тратить время на поддержание в рабочем состоянии электрооружия, с ростом мастерства увеличиваются нагрузки, а следовательно, и время, необходимое на восстановление сил. Оптимизация режима жизни спортсмена может быть достигнута лишь при совместной работе тренера, классного руководителя, родителей и даже друзей юного фехтовальщика.

Такие педагогические задачи возникают неизбежно и требуют соответствующих средств решения: разъяснения, привития навыков планирования, самоконтроля и организации совместной работы по повышению спортивной дисциплины.

Еще большее значение приобретает правильное по-

строение режима жизни спортсмена в дальнейшем. Нарушение режима во время сборов как самими спортсменами, так и тренером, делает тренировочную работу малоэффективной, а иногда и бессмысленной.

Не все подростки в достаточной степени обладают такими качествами, как дисциплинированность, способность поддерживать хорошие отношения с товарищами. Высокая ответственность, способность признать и исправить собственный промах, присущие одному спортсмену, у другого в перевернутом виде проявляются в лживости, стремлении найти причину собственной неудачи в ошибках других людей, безответственности. Часто такие недостатки являются результатом неправильного воспитания в семье, иногда — в неправильных взаимоотношениях со школьными педагогами. Каждый образованный тренер может определить требования к спортсмену, выполнение которых позволит ему стать полноценным спортсменом и человеком.

Особая сложность воспитания фехтовальных качеств заключается в том, что многие из них не могут быть перенесены в нормальные условия человеческой жизнедеятельности. Совершенно естественно стремление обмануть соперника на дорожке, психологически подавить более робкого партнера, в рамках правил разыграть спектакль сбивающий его с толку. И совершенно недопустимо использование этих способностей на сборе, во время тренировки и в повседневной жизни.

Деятельность тренера как педагога-технолога можно представить в виде целенаправленной «формовки материала». Но воздействие его на спортсмена дает кратковременный эффект, будь то резкое замечание или более продолжительное разъяснение. Основой преобразования личности выступает ее саморазвитие, которое начинается с самоопределения. А найти свое место в жизни в спорте без помощи со стороны тренера молодому спортсмену трудно.

Толчком к самоопределению может быть ритуал посвящения в мушкетеры, высокая оценка мужественного поведения в командных соревнованиях, разбор проступка перед строем, индивидуальное задание, записанное педагогом в дневнике фехтовальщика. Вариантов может быть много, важен результат — спортсмен должен четко представить свое место в спорте и в жизни. И только тогда можно решать задачи формирования человека, способного проявить себя в таком виде спорта, как фехтование.

**Психологическая деятельность тренера.** Рост спортсмена-фехтовальщика происходит медленно и сложно. Перед ним возникает ряд трудностей, которые необходимо преодолеть. Это необходимость стоять и двигаться в неудобной стойке, приспособливаться к тяжелому, требующему особо чуткой руки оружию. Потом идет длительное освоение школы фехтования, отработка заданий на мишенях и в парах.

Возникает страх первых соревнований и первые неудачи, непонимание задач, которые ставит тренер, необходимость отказа от развлечений, выходящих за рамки спортивного режима.

Встав на путь борьбы с равными спортсменами и стремясь вырвать победу у фехтовальщиков более высокого класса, шпажист должен рассматривать каждую боевую схватку как решающую. В поединках высокого уровня ему предстоит долгие минуты двигаться по дорожке, стараясь угадать и опередить намерение соперника. Предстоит узнать радость побед, горечь поражений, напряжение нелегкой жизни в большом спорте, а потом найти в себе силы уступить все это другому.

Нет ни одного человека, который сумел бы выдержать то напряжение сам. Необходимо, чтобы рядом был другой человек, хорошо понимающий, что происходит, и умеющий подсказать, как надо поступать. Таким человеком должен быть тренер. Быть психологом, знающим о



личности своего ученика все, умеющим разобраться в его стремлениях и побуждениях.

В отношениях между тренером и спортсменом должна существовать определенная дистанция. Психологическую поддержку ученик может получить только от более опытного, знающего и способного найти правильное решение человека. Но при этом еще должно быть полное доверие.

По мере роста спортивного мастерства фехтовальщик все больше накапливает боевой опыт, становясь, с одной стороны, независимее от тренерской опеки, а с другой — все более нуждаясь в психологической поддержке. Психологическая деятельность тренера проходит в двух направлениях — исследовательском и «психотехническом», обеспечивающем решение психологических проблем и уменьшение затруднений, возникающих перед спортсменом. При этом тренер не может претендовать на роль всемогущего мага. «Искусство воспитания состоит в том, чтобы предвидеть неизбежное и уменьшать эффект случившегося» — эту истину не должен забывать ни один тренер.

Тренер должен знать особенности мышления и понимания ученика, его внешнюю и скрываемую эмоциональность, задатки и перспективы их превращения в способности, интересы, наклонности и увлечения. При этом главным источником такого рода знаний о спортсмене выступает сама спортивная деятельность. Опытные тренеры каждый год составляют для себя психологическую характеристику ученика, которая в значительной мере определяет направление дальнейшей работы со спортсменом.

Для тренера важно знать мнение о подростке его классного руководителя, чтобы дополнить свое представление о юном спортсмене.

На первом этапе работы тренеру следует стремиться психологически воздействовать на всю группу. Речь идет о создании спортивного коллектива, который сам в себе

чительной степени будет воспитывать каждого спортсмена. Как правило, вначале тренеры считают, что сама по себе спортивная деятельность сплачивает учеников. Действительно, совместная тренировка, поездки на соревнования, пребывание в спортивно-оздоровительном лагере — все это объединяет юных спортсменов, но при этом могут образоваться два вида межличностных отношений.

С одной стороны, формирование спортивной группы происходит в результате учебно-тренировочной работы. Здесь ведущую роль играет деятельность тренера-руководителя, создается возможность направленного воздействия на отношения спортсменов. Подчеркивание роли наиболее способных и старательных учеников, организация сотрудничества в парных упражнениях, коллективный анализ результатов занятий и выступлений на соревнованиях — все это позволяет четко фиксировать лидеров деятельности, организовывать воздействие на менее дисциплинированных спортсменов, создавать определенное коллективное мнение.

В этом плане особенно важно умелое проведение коллективной рефлексивной работы.

С другой стороны, существует иное, неуправляемое и мало контролируемое тренером общение вне тренировочных занятий (в душевой и раздевалке, во время игр и свободного досуга в спортивно-оздоровительном лагере или на спортивном сборе). В этих отношениях лидерство может не зависеть от спортивного статуса, более того, вожаки неформальной группы часто действуют в оппозиции к лучшим спортсменам. Тренер, как правило, не допускается «на равных» в жизнь самостоятельной группы, клуб досуга спортсменов. Он может быть время от времени гостем, получать и деликатно использовать сведения о «клубной» жизни группы. Не следует пытаться контролировать деятельность внеучебной группы. Здесь происходят крайне важные процессы уточнения взаимо-

отношений, порой обсуждение деятельности тренера, в критических ситуациях группа оказывает мощное воздействие на отдельных спортсменов, внося коррективы в оценку их деятельности со стороны тренерского состава.

С ростом спортивного мастерства два эти вида в значительной степени сливаются. Занятия спортсменов высокого класса носят более свободную форму организации, а «клубная» деятельность все в большей мере обслуживает непосредственно спортивную жизнь фехтовальщиков. Поэтому очень важно держать в поле зрения процессы, протекающие в обоих видах взаимоотношений спортсменов.

В фехтовании существует уникальная ситуация, позволяющая интенсивно воздействовать на формирование как индивидуальных социально-психологических качеств, так и на развитие групповой сплоченности. Объединение спортсменов для участия в командных соревнованиях, возможность выделить и поощрить бойцов командного типа, людей с повышенным чувством социальной ответственности способствуют укреплению обоих видов межличностных отношений.

Наиболее сложным видом психологической работы является индивидуальная работа тренера и спортсмена. Исключительные возможности для этого дает индивидуальный урок. По сути, каждый урок начинается психологическим анализом состояния спортсмена, его готовности к работе. Вместе с тем тот же урок при правильном подборе средств и методов позволяет осуществить мощное воздействие на состояние спортсмена. Здесь можно говорить о единстве обучения и воспитания, если при этом тренер сознательно ставит перед уроком конкретные воспитательные задачи.

Несколько завышенная оценка действий спортсмена в уроке придает фехтовальщику уверенность в своих силах. Тренировочный урок, посвященный разбору действий фехтовальщика на соревнованиях, позволяет значитель-

но уменьшить психологическое воздействие неудачи. В то же время постановка сложных задач, требующих пересмотра представлений об уровне мастерства спортсмена, охлаждает восторг фехтовальщика, добившегося самого высокого успеха, снижает нежелательную самоуспокоенность спортсмена. Правильно подобранная система уроков способствует снижению предсоревновательной напряженности.

Особого разбора требует деятельность тренера во время выступления спортсменов на турнире. Тренер обязан «вести» ученика в течение турнира. При этом характер психологического воздействия на спортсмена может быть самым различным — от директивного требования выполнить ранее поставленную задачу до представления фехтовальщику полной свободы действий. Важно, что при всех вариантах тренеру необходимо на протяжении всего турнира быть исследователем деятельности своего ученика, изучать эффективность его боевых действий и изменения в психологическом состоянии. Результаты исследования должны быть полностью использованы при анализе действий спортсмена (индивидуальная рефлексия, оценка тренера, мнение товарищей по команде) и дальнейшем планировании технико-тактической и психологической его подготовки.

**Работа тренера по повышению культурного развития спортсмена.** Примером работы тренера по повышению культурного уровня своих учеников может быть деятельность В. А. Аркадьева. Он считает, что творческая жизнь спортсмена должна быть многообразной. Общение же с искусством обогащает человека, развивает его фантазию, *вдохновляет на творчество.*

По объективной логике обучения, развитие общей культуры должен осуществлять каждый педагог, преподаватель любого предмета. Для общего развития спортсмена повышение культурного уровня особенно важно. В первую очередь потому, что спорт высоких достижений

в значительной мере «специализирует» человека, тренировки и восстановления часто выступают регуляторами его жизнедеятельности, а ориентация на возможность реализовать свои лучшие возможности на фехтовальной дорожке неизбежно вносит коррективы в ценностные ориентации не только спортсмена, но и тренера. Как ни парадоксально, в тренерской среде нередко можно услышать мнение, что расширение кругозора спортсмена, рост его культурных представлений могут заставить фехтовальщика усомниться в целесообразности подчинения своей жизни требованиям спорта. В противовес такой позиции можно выдвинуть, как минимум, три довода. Во-первых, спортивная жизнь составляет лишь часть биографии человека. Но этот этап рано или поздно заканчивается, и отставание в культурном развитии, узкий кругозор обостряют проблемы возвращения спортсмена высокого класса к обычной жизни. Во-вторых, требование творческого подхода к тренировке, поиск самостоятельных решений неизбежно означает и необходимость использования при этом особых средств, которые могут быть получены как в процессе целенаправленного специального образования спортсмена (поэтому требование серьезной учебы должно предъявляться к ученику постоянно), так и в процессе культурного развития. Естественно, при этом речь идет не только о том, чтобы получать удовольствие от книги, кинокартины или спектакля, но и понимать смысл произведений, позицию авторов. Именно этот материал позволяет искать решение спортивных проблем в других сферах человеческой деятельности, обеспечивает воспитывающее влияние на личность тренера и спортсмена. В-третьих, музыка, кинематограф, живопись, литература могут рассматриваться как средство релаксации, отдыха, нервной «разрядки» или «зарядки» спортсмена.

Несомненно, самая большая сложность организации культурного развития спортсмена заключается в том,

что для этого в первую очередь необходим культурный рост самого тренера. На современном этапе развития спорта эта деятельность должна рассматриваться как обязательное условие повышения педагогического мастерства.



Представление трех позиций, в которых действует или должен действовать каждый тренер-педагог, еще не раскрывает характера организации воздействия на спортсменов. Да и можно ли выделить и планировать воспитание спортсмена с той же логикой и определенностью, с какой мы планируем учебно-тренировочный процесс?

В 30-е годы А. С. Макаренко писал, что воспитание человека требует «индивидуальной обработки в руках высококвалифицированного мастера, человека с золотыми руками и острым глазом».

Что же лежит в основе организации воспитания спортсмена? Известный советский логик Г. П. Щедровицкий характеризует технологию воспитания достаточно точно. По его мнению, воспитание есть сознательное и направленное «протаскивание» человека через определенные жизненные ситуации, а затем точный анализ и выведение его на рефлексию собственных мыслей и поступков.

Давайте мысленно, хотя бы поверхностно, воспроизведем события, связанные с развитием спортсмена. Мы встретим великое множество неизбежных педагогических ситуаций. Первое знакомство учителя с учеником. Первая тренировка, контакт с новыми товарищами. Отбор, разговор с теми, кто не подходит (признание неспособным — травма!), беседа с выдержавшими испытательный срок. Опоздание на тренировку, пропуск занятий. невыполнение спортсменом (а порой и всей группой) задания на уроке. Первые соревнования «на протокол» — начало разделения на худших и лучших. Отбор для учас-

тия в соревнованиях. Успех и неудача. Бессмысленное или безвольное поведение в бою с более сильным противником. Разбор выступления на собрании группы. Спортивно-оздоровительный лагерь: нарушение режима, конфликт с товарищами.

Это далеко не полный перечень ситуаций, через который нужно целенаправленно «протаскивать» начинающего спортсмена. Дальше пойдут ситуации еще более сложные. Опытный тренер знает, что они неизбежны. Но конструктивный педагогический подход заключается в том, чтобы не смиренно ждать острых моментов, а сознательно встречать и даже готовить условия для воспитательной работы, тогда самый ошеломляющий проступок спортсмена будет восприниматься как условия для его дальнейшего развития.

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора . . . . .	3
Развитие фехтования на шпагах . . . . .	4
Особенности фехтования на шпагах . . . . .	4
Основы методики обучения в 50—60-е годы . . . . .	6
Новые тенденции в фехтовании на шпагах . . . . .	10
Представление о современном фехтовании на шпагах . . . . .	15
Отбор в фехтовании . . . . .	19
Закономерности развития двигательных качеств . . . . .	23
Значение психических качеств . . . . .	27
Сенсомоторные реакции . . . . .	33
Спортивная одаренность . . . . .	37
Подготовка и обучение шпажиста . . . . .	40
Современная практика обучения фехтовальщика . . . . .	40
Использование принципов обучения в подготовке шпажиста . . . . .	44
Характеристика основных этапов . . . . .	51
Управление подготовкой шпажиста . . . . .	71
Тактическая подготовка шпажиста . . . . .	98
Формирование тактического мышления . . . . .	98
Индивидуальный урок . . . . .	105
Подготовка шпажистов в годичном цикле . . . . .	107
Проблемы и задачи фехтовальной педагогики . . . . .	118
Характеристика педагогической позиции и деятельности тренера . . . . .	120



Сергей Владимирович Парамонов

## ПОДГОТОВКА ШПАЖИСТА

Редактор Н. М. Радченко  
Оформление художника М. Я. Куленко  
Художественный редактор Л. И. Тынная  
Технический редактор В. П. Бойко  
Корректоры В. И. Коваль,  
Н. К. Багдасарьян

Информ. бланк № 2726

Сдано в набор 05.08.85. Подп. к печ. 18.02.86. БФ. 04051. Формат 70×100/32. Бумага тип. № 1. Гарн. лит. Печ. выс. Усл. печ. л. 5,45. Усл. кр.-отт. 5,70. Уч.-изд. л. 5,94. Тираж 3000 экз. Зак. 948. Цена 40 к.

Издательство «Здоров'я», 252054, г. Киев-54, ул. Чкалова, 65.

Белоцерковская книжная фабрика, 256400, г. Белая Церковь,  
ул. К. Маркса, 4.

Парамонов С. В.

П18 Подготовка шпажиста. — К.: Здоров'я,  
1986. — 136 с., ил., 0,15 л. ил.

В книге представлена эффективная программа отбора, физической, технической и другой подготовки фехтовальщиков-шпажистов.

4202000000-059

П \_\_\_\_\_ 170.86

М209(04)-86

75.700