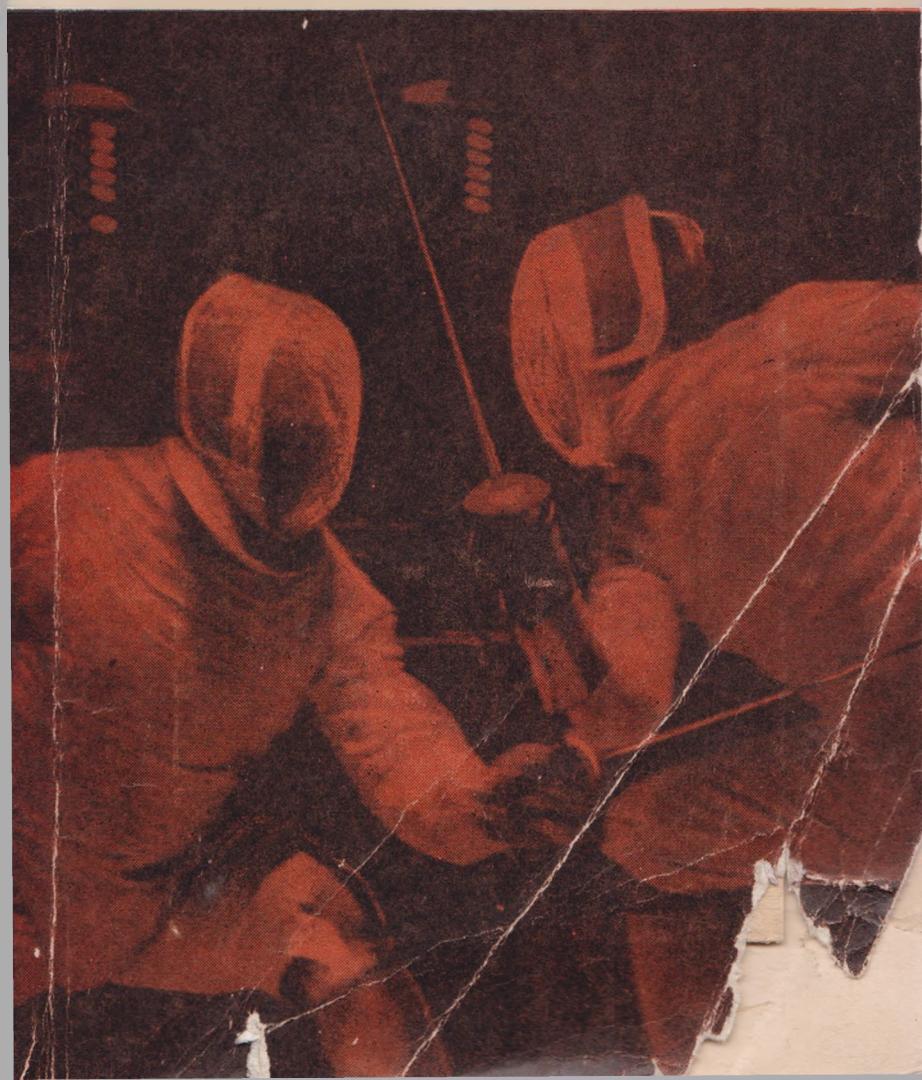


М. МИДЛЕР    Д. ТЫШЛЕР

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА  
ФЕХТОВАЛЬЩИКА**

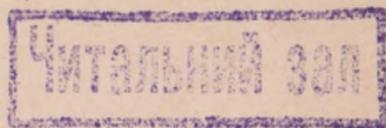


17.16

131

9

М. П. МИДЛЕР, Д. А. ТЫШЛЕР,  
заслуженные мастера спорта СССР



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКА

БИБЛИОТЕКА



Издательство  
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
Москва 1969

*Марк Петрович Мидлер,  
Давид Абрамович Тышлер*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКА

Редактор А. И. Шавердова  
Художник А. Н. Калиткин  
Художественный редактор О. И. Айзман  
Технический редактор З. Д. Гусева  
Корректор З. Г. Самылкина

---

А00643. Сдано в набор 4/XI 1968 г. Подписано к печати 10/II 1969 г. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печ. л. 4. (Усл. печ. л. 6.72). Уч.-изд. л. 6.92. Бум. л. 2. Бумага типографская № 2. Тираж 9000. Цена 24 коп. Заказ № 1451.

---

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР. Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.

## ОТ АВТОРОВ

Среди проблем, интересующих специалистов спорта, тренеров и спортсменов по фехтованию, особое место занимает методика психологической подготовки, позволяющая наиболее полно и эффективно использовать средства и методы подготовки спортсменов.

В настоящей книге авторы поставили перед собой задачи: определить возможности психологического воздействия на спортсменов для ускорения процесса повышения мастерства; определить средства и методы тренировки фехтовальщика для наилучшей психологической подготовки; описать причины возникновения психологических барьеров и методику их ликвидации; передать спортивный и методический опыт регулирования эмоциональных состояний во время тренировок и соревнований; описать методику создания психологической готовности и сохранения ее в ходе соревнований.

В основу книги положен боевой и тренировочный опыт авторов, данные их педагогической практики и экспериментов; критически осмыслены и обобщены результаты методики, используемой тренерами и спортсменами по фехтованию в решении задач психологической подготовки как у нас в стране, так и за рубежом.

В этой книге авторы стремились максимально выразить особенности фехтования как вида спорта, сделать книгу доступной для использования широким кругом тренеров и спортсменов, избегали терминов и понятий, известных лишь специалистам по психологии.

Авторы книги не касались вопросов методики развития волевых качеств, а также различий в психологической подготовке мужчин, женщин, юношей, девушек и детей.

Разделы книги написаны: «Введение», «Тренировка» — Д. А. Тышлером; «Предсоревновательная подготовка», «Участие в соревнованиях» — М. П. Мидлером.

## ВВЕДЕНИЕ

Советские фехтовальщики, дебютировавшие на XV Олимпийских играх в 1952 г., за короткий исторический срок добились выдающихся результатов, одержав победы с 1958 по 1968 г. в десяти мировых первенствах, в том числе на XVII, XVIII и XIX Олимпийских играх.

В борьбе за почетный титул сильнейшей команды в мире на крупнейших международных турнирах советским фехтовальщикам удалось опередить представителей лучших зарубежных фехтовальных школ — итальянской, французской, венгерской, польской, имевших многолетние традиции и почти непререкаемый авторитет в мировом фехтовании.

Разносторонность специальной и физической подготовки, решимость спортсменов отдать все силы, максимально проявить свои возможности и уровень тренированности, т. е. их психологическая готовность к соревнованиям, решали исход боев в пользу команд и спортсменов СССР в борьбе за победу в упорных поединках с равными, а подчас и превосходящими по опыту противниками и командами.

Являясь посланцами великого народа, строителя первого в мире коммунистического общества, советские фехтовальщики на боевых дорожках за рубежом чувствуют себя борцами за торжество социалистической культуры и ее составной части — физической культуры и спорта — в борьбе с буржуазной культурой.

В основе побед наших фехтовальщиков на мировых первенствах и олимпиадах лежат их высокие моральные качества, воспитанные семьей, школой, Ленинским комсомолом, Коммунистической партией.

Для фехтования за последние годы характерен бурный рост массовости, а также заметный качественный скачок. Современные методы тренировки (техничко-тактическая, физическая подготовки) взяты на вооружение широким

кругом спортсменов и тренеров. Мастерство в фехтовании доступно уже не одиночкам, а большинству спортсменов.

В результате первенство на чемпионатах страны, мира, олимпийских играх отстаивают все большее количество бойцов, обладающих высоким уровнем специальной и физической тренированности. Все в большей степени возможность победить находится в зависимости от способности спортсмена к максимальному проявлению технико-тактического, физического уровней, развития умения действовать в конкретных условиях поединков.

Успех во многом решает подготовленность психики к столь разнообразной и интенсивной деятельности, которую приходится выполнять спортсмену в соревнованиях. Отсюда тот огромный интерес, который проявляется специалистами к поиску средств и методов психологической подготовки.

Процесс психологической подготовки фехтовальщиков, в основу которого входят общие закономерности, присущие и другим видам спорта, главным образом единоборствам и спортивным играм, имеет характерные черты, вытекающие из особенностей фехтования как вида спорта.

Во время поединка боец находится с противником в постоянном непосредственном контакте. Для фехтования типично тактическое обманывание, психологическая игра, противоборство психологии противника. Управление рефлекторными процессами и необходимость подавления «чужой» воли требуют от фехтовальщика постоянных волевых усилий, иногда, казалось бы, предельных.

Специфика боевой деятельности фехтовальщика заключается в скоротечности и быстрой смене событий в боях, непрерывном контроле за противником (нападение, оборона, подготавливающие действия, сохранение дистанции). От спортсмена требуется быстрота и точность реагирования в неожиданно возникающих ситуациях, подавление внутренних неблагоприятных состояний и регуляция различных эмоциональных проявлений. Все это находится в сочетании с процессом интенсивного поиска наиболее целесообразных тактических решений, действий и их практическим воплощением.

Поэтому психологическая подготовка направлена на максимальное проявление общей и специальной тренированности бойца, создание уверенности в своих силах, управление своим поведением, действиям, и эмо-

циями. Кроме того, она сводится: к развитию способности преодолевать различные объективные и субъективные препятствия, созданию благоприятного эмоционального фона и определенной психологической настроенности, облегчающих достижение предельного, индивидуально для каждого бойца, спортивного результата в соревнованиях.

Итогом психологической подготовки должно явиться состояние психологической готовности, которое выражается в максимальной мобилизованности фехтовальщика и его способности отдать все силы для достижения наилучших показателей в соревнованиях. Следовательно, сущность психологической подготовки сводится к направлению сознания и действий фехтовальщика на решение тренировочных и соревновательных задач.

Психологическая подготовка — непрерывный процесс воспитания спортсмена в течение всей его спортивной деятельности — включает способность к самоанализу, умение беспристрастно оценивать своих противников, боевые ситуации, умение преодолевать трудности (опасности) соревнований, разумно рисковать, проявлять выдержку и самообладание.

Подготовка спортсмена-фехтовальщика — процесс сложный. В нем органически взаимосвязаны задачи спортивного совершенствования и воспитание моральных сторон личности. Воспитание спортсмена — гражданина СССР строится на основе марксистско-ленинской идеологии, в духе советского патриотизма, принципов морального кодекса строителей коммунизма.

Фехтование привлекает к себе молодежь романтикой единоборства, эмоциональной насыщенностью поединков, широкой возможностью почти каждому, несмотря на значительную разницу в росте, весе, физическом развитии и возрасте, овладеть спортивным мастерством.

Интерес к фехтованию у занимающихся сводится к желанию проявить свои силы в спортивной борьбе, к стремлению совершенствоваться в широком плане — физическом, моральном, интеллектуальном.

Процесс совершенствования мастерства фехтовальщика сводится к регулярности, систематичности, круглогодичности занятий, соблюдению спортивного режима, сознательному преодолению трудностей, стремлению к обогащению специальными знаниями.

Мастерство владения оружием, дух честного поединка с клинком в руках сродни воинской доблести, глубоко почитаемой в нашем народе и имеющей глубокие исторические корни.

Упражнение с оружием, ведение спортивных боев требуют от занимающихся проявления большой внутренней дисциплины, взаимного уважения и внимания друг к другу, так как на повестке дня в тренировках и соревнованиях постоянно стоит вопрос соблюдения обоюдной для бойцов безопасности в обращении с оружием, применения защитных средств, наблюдения за исправностью инвентаря и спортивной одежды.

Рост спортивного мастерства каждого фехтовальщика возможен только через единоборство на тренировках и соревнованиях и тесно связан с повышением квалификации партнеров по тренировке.

Исключительно велико влияние тренера на весь ход спортивного совершенствования и нравственного воспитания фехтовальщика, психологическую подготовку и способность к волевым проявлениям в соревнованиях. В фехтовании во время индивидуального урока тренер и ученик длительное время находятся в непосредственном педагогическом контакте, непрерывно общаясь друг с другом. Поэтому спортивный, образовательный, нравственный и культурный рост фехтовальщика и всего коллектива клуба, команды, как правило, находится в прямой зависимости от специального, образовательного, культурного уровня тренера, его принципиальности, честности, педагогической одаренности, способности проникнуть в глубь психики спортсмена.

Используя различные педагогические и психологические приемы воздействия на психику учеников, их настроенные и эмоциональное состояние, заражая спортсменов примерами выдающихся мастеров, тренеру удастся создать атмосферу взаимной творческой заинтересованности в достижении высоких результатов.

В основе активного позитивного влияния на процесс воспитания спортсменов лежит пример деятельности тренера, его моральная чистота и идейная убежденность, способность быть образцом выполнения своего служебного, общественного, партийного долга.

## ТРЕНИРОВКА

Психологическая подготовка в тренировочном процессе фехтовальщика направлена на: укрепление в боях технико-тактической оснащенности, общей и специальной тренированности, развитие способности к многообразным волевым проявлениям, саморегуляцию психических процессов и эмоциональных состояний, формирование активной манеры ведения боя, подавление боевой инициативы и воли противника, создание психологической готовности, предельное проявление своих боевых возможностей.

В ходе круглогодичной спортивной тренировки бойца психологической подготовке отводятся самостоятельные задачи. Они пронизывают весь учебно-тренировочный и воспитательный процесс. Эффективность методов психологической подготовки заключена в их взаимосвязи с задачами технико-тактической, физической подготовки, в максимальном использовании средств специальной подготовки, что позволяет добиваться идентичности условий на тренировках и соревнованиях.

Соревнование — неотъемлемое звено в тренировке фехтовальщика, оказывающее решающее влияние на его психологическую подготовку к важнейшему соревнованию годового цикла. В свою очередь, результат, показанный в каждом крупном соревновании сезона (оценивается след, оставленный в психике спортсмена), служит материалом для психологической подготовки к следующему соревнованию.

Процесс психологической подготовки спортсмена является непрерывным, проходит в течение всей его спортивной жизни, но на практике имеет свои рубежи. Например, таким рубежом будут соревнования, в которых участвует фехтовальщик в течение сезона, годового цикла, четырехлетия. Подготовка к каждому из этих соревнований требует различных по объему, значимости и

направленности средств и методов тренировки. Участвуя в серии соревнований, боец поднимается как бы по ступеням, с каждым разом улучшая свою подготовленность, приобретая психологическую готовность к важнейшему турниру года (первенству страны) или четырехлетия (спартакиаде народов, олимпийским играм).

Отсюда вытекает необходимость определять цели тренировки и задачи для достижения намеченных результатов на длительные сроки — четырехлетие, год, сезон, а также конкретные задачи (учебно-тренировочные или нормативные) на важнейшие (официальные) и вспомогательные (тренировочные) соревнования.

Конкретизация целей будет иметь реальную силу психологического воздействия на спортсменов в том случае, если определить, с одной стороны, обязательный (минимально допустимый), с другой — максимально возможный (желательный) результаты. Эти результаты следует реально обосновать предшествующими показателями и объективно достигнутым уровнем технико-тактической, физической подготовленности, общей тренированности и т. д.

Место и значение каждого из соревнований в подготовке фехтовальщика определит характер и специфику использования средств и методов психологической подготовки к нему.

Тренировочный процесс перед соревнованиями, имеющими преимущественно учебно-тренировочные задачи, направлен на расширение и воплощение в боях достигнутой технико-тактической оснащенности, общей и специальной тренированности, преодоление препятствий, требующих проявления волевых качеств и способности к саморегуляции эмоциональных состояний, освоение психологически активного стиля боя. Подготовка к важнейшим состязаниям сезона, когда проделан определенный объем работы к предшествующим соревнованиям, решает задачи создания психологической готовности, психологической настроенности для достижения лучших результатов с учетом индивидуальных черт спортсмена.

Для форсирования процесса совершенствования фехтовальщика большое психологическое значение имеет постановка частных задач с использованием различных форм и средств подготовки (самостоятельного совершенствования передвижений, техники движений оружием на

мишенях, взаимоупражнений с партнером, ведения боев, применения боевых действий и средств физической подготовки и др.), их дозирование, достижение определенных результатов в технической, тактической, физической подготовке (достижение точности уколов, ударов, включение действий в репертуар бойца, сохранение дистанции, ведение боя в определенной манере, достижение требуемого качества боевых движений, нормативов по физической подготовке), соблюдение тренировочной и соревновательной дисциплины.

Значительная по объему работа в учебно-тренировочном процессе приходится на укрепление технико-тактической оснащенности бойца, формирование психологически активного стиля ведения боев. Эффективность этой работы во многом зависит от подбора и применения тех средств и методов подготовки, которые позволяют стимулировать спортсмена к быстрому приобретению технико-тактических навыков, умений, знаний.

Поэтому исключительно важным направлением психологической подготовки в тренировке фехтовальщика является ускорение пути освоения действий нападения и обороны, расширение круга используемых боевых ситуаций, вариантов тактического обманывания.

Постоянно внимание бойцов и тренеров должно быть направлено на сохранение в боевом репертуаре наиболее выигрышных для каждого спортсмена действий и на усиление их средствами борьбы против контрдействий противников; на стиль боя, его соответствие данному спортсмену, эффективность, совокупность проявлений важнейших психических качеств.

В подготовительном периоде каждого спортивного сезона необходимо закреплять достигнутые положительные сдвиги в подготовке. Спортсмен должен осознать приобретенный им соревновательный опыт, стремиться ликвидировать недостатки в технико-тактической и физической подготовке.

Основные трудности работы заключаются в индивидуальном подборе средств и методов активного воздействия на психику ученика с целью снятия психологических барьеров, мешающих спортсмену применять боевые действия, в создании в уроке и в тренировочных боях условий, облегчающих или диктующих определенное построение схватки, выполнение заданного действия,

предопределяющего ход тактических намерений противника.

Практика показывает, что наиболее сложным является не овладение двигательной структурой приемов, действий, разнообразными темпом и ритмом движений, не подбор в учебных условиях требуемых дистанций, а само применение действий в спортивном бою.

В самом деле, если внимательно просмотреть, как ведут тренировочные схватки большинство мастеров фехтования (даже вполне сформировавшихся), то окажется, что практически каждый владеет гораздо большим объемом средств в сравнении с тем, что он эффективно использует в боях. Причем «мертвым капиталом» часто остаются важнейшие средства нападения и обороны, которые могли бы способствовать росту спортивных результатов.

Главная причина заключается в том, что боевые средства, используемые фехтовальщиком, проходят от тренировочного урока до применения их в соревновательном бою определенный путь, иногда очень продолжительный. Этот путь для каждого спортсмена глубоко индивидуален. Причины как успехов, так и неудач здесь во многом психологические.

Тренер заранее не может полностью предвидеть весь ход борьбы на предстоящих соревнованиях, также трудно ему заранее предугадать, как будет проходить освоение действий в тренировке. Кроме того, индивидуальность ученика часто не позволяет ему выполнить все рекомендации тренера. Творческая и во многом самостоятельная роль в перенесении достигнутого на уроке в бой принадлежит самому спортсмену.

Бой, так же как и другие формы работы с партнером, занимает в тренировке подавляющее время, так как является основным средством, развивающим специальную и функциональную подготовленность спортсмена. Ведь растет и мужает спортсмен главным образом в боях.

Особую значимость в связи со спецификой фехтования приобретает стимулирование фехтовальщиков к творчеству и постоянному росту тренировочной культуры, увеличению объема специальных знаний, развитию способности самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние во время тренировок и состязаний.

Средства и методы воспитательного воздействия на

ученика (как технико-тактического, так и морально-психологического плана), как показывает многолетняя спортивная практика, в наиболее концентрированной форме осуществимы в индивидуальном уроке. Однако индивидуальный урок в основном наиболее эффективное поле деятельности для тренера. Ибо фехтовальщик не может вырасти в одиночестве, вне жизни всего спортивного коллектива, команды.

От общего качества работы в клубе, команде, технико-тактического и морального уровня членов коллектива, их общей заинтересованности и целеустремленности во многом зависит совершенствование нравственного облика каждого фехтовальщика, рост его спортивного мастерства.

Результаты работы тренера, направленной на психологическую подготовку фехтовальщиков, находятся в прямой зависимости не только от уровня его профессиональной подготовленности, знаний специфики фехтовального спорта, но и от его способности воздействовать на психику учеников, их настроение и эмоциональное состояние, влиять на действия и намерения и тем самым интенсифицировать ход тренировки, степень усвоения материала. Вызывая у спортсменов радость, удовлетворение, надежду, интерес, ожидание, сознание собственной спортивной силы, тренер облегчает им борьбу с утомлением, помогает найти силы для максимально-волевых напряжений.

Вера в возможности спортивного роста учеников, готовность многое сделать для этого, постоянный поиск новых, лучших средств и методов совершенствования мастерства, индивидуализация стиля боев, знание особенностей учеников, забота об их здоровье, учебе, жизни, убежденность в решениях, выдержка и твердость в их выполнении, принятие истины и правоты, откуда бы она ни исходила — даже от ученика, поднимают авторитет тренера в глазах учеников в команде.

Авторитет тренера и доверие к нему со стороны учеников способствуют творческой работе; тренер регулярно обменивается с учениками мнением по поводу лучшего решения тренировочных и воспитательных задач.

Помочь тренеру активно влиять на настроение, эмоциональное состояние, намерения и действия учеников, т. е. на процесс психологической подготовки, может врач

команды. Четко скоординированная работа тренера и врача позволяет средствами объективного контроля регулировать тренировочный процесс. Показания врача следует использовать для прямого воздействия на психологическое состояние спортсменов (в целях подтверждения правильности нагрузки или прохождения подготовки по плану, для внушения при отрицательном эмоциональном состоянии, неуверенности в своих силах и т. д.).

Использование средств и методов психологической подготовки дает наибольший эффект при учете уровня подготовленности учеников, гибкости их тактического мышления, восприимчивости к новому, манеры ведения боя, особенностей протекания нервных процессов, устойчивости психики, взаимоотношений тренера с учеником.

Однако при подготовке фехтовальщиков к любым соревнованиям тренер должен сделать все, чтобы ученики ясно осознали необходимость борьбы за планируемый результат, приобрели интерес к борьбе. Ибо специфика фехтования, как вида спорта, такова, что более слабый при максимальной концентрации усилий может победить спортсмена, заметно превосходящего его по силам.

#### **СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА, БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ**

Во время боя спортсмены находятся в постоянной тактической и волевой борьбе. Противопоставляя друг другу свои намерения и воплощая их в боевых действиях, фехтовальщик стремится обыграть противника, противопоставить ему свои сильные стороны и избежать действия слабых. Каждый из спортсменов ставит своей задачей опередить противника в быстроте и точности оценки возникающих ситуаций и принятии необходимых мер для результативности нападений или средств обороны.

Практически против каждого действия нападения и обороны могут быть подобраны эффективные контрдействия. Поэтому любое движение, действие, маневр фех-

товальщиков в бою подлежат взаимной оценке. Используя выводы в ходе единоборства, маскируя свои действия и намерения, бойцы стремятся проникнуть в сознание противника и предвосхитить ход его тактического мышления. Предугадывая замыслы и действия противника и переигрывая его, бойцу удастся лишить его уверенности в правильности выбранного плана боя, технико-тактической оснащенности, снизить его волевою настроенность к активным действиям и борьбе за победу.

Возможность опережать противника в его решениях и действиях во время единоборства находится в прямой зависимости от точности тактических оценок предполагаемой и возникающей ситуации, технической и тактической оснащенности бойца.

Применение почти каждого действия нападения и обороны в бою связано с определенным тактическим риском. Ибо если действие не соответствует требованиям обстановки боя, то оно будет безрезультатным или может привести к получению укола (удара).

Уверенность бойца в правильной оценке боевой ситуации и точном выборе определенных действий позволяет пойти на риск и применить их в бою.

Решение об эффективности конкретного боевого действия базируется как на техническом совершенстве его выполнения, так и на знании тактических мотивов, диктующих его применение, на боевой взаимосвязи и взаимообусловленности с другими действиями, которые дополняют его применение или страхуют на случай неудачи, на внезапности (неожиданности) для противника в данный момент боя.

В результате многократного успешного применения действий нападения и обороны постепенно вырастает уверенность бойца в их результативности, и он берет их на вооружение.

Примеров взаимозависимости различных элементов мастерства фехтовальщиков можно привести много. Так, быстрота и глубина атакующих действий, подготавливающих нападений бойца, связаны с оснащенностью спортсмена контрзащитами, умением выполнять оппозиции и другими способами противодействия ответам и контратакам противника в случае безуспешного завершения нападений.

Атака с действием на оружие (батманом, захватом)

в сознании спортсмена связана со способностью парировать контратаку по ходу сближения в атаке, если противнику удалось избежать столкновения клинков и сделать оружием опережающую попытку контратаки. Выбор простой атаки для наступления реален, если за счет успешного маневрирования удастся на мгновение создать непроходимую дистанцию, или молниеносным отступлением после ее неудачи избежать ответного укола, или излишней глубиной подготавливающих сближений вынуждать у обороняющегося настроенность контратаковать и т. д.

Действия в бою взаимозависимы. Успешное и длительное использование большинства важнейших действий нападения и обороны в напряженной борьбе возможно лишь при их чередовании. Например, попытка использовать бойцом прямые верхние защиты (контрзащиты) в бою на рапирах без чередования их с круговыми защитами (или нижними защитами) будет малоэффективной, так как противник сразу же перейдет к нападению двойным, тройным переводами (ответам с переводами), которые достигнут цели.

Неоднократное применение многотемповой атаки с финтами в фехтовании на саблях почти невысказано без простых атак и действий, направленных на перехват возможной контратаки противника.

В бою на шпагах боец вынужден дополнять контратакующие действия оппозициями и «углами» в неожиданные для атакующего стороны, чтобы затруднить ему попадание в руку, а также защитами и ответами, сочетанием действий оружием с отступлениями и сближениями для усложнения выбора приемов и глубины дистанции при наступлении противника.

Известно, что боевой арсенал со временем изменяется даже у опытных фехтовальщиков. Успешно применяемые в соревнованиях в течение длительного времени (исчисляемого часто годами) боевые действия и варианты тактического обманывания иногда неожиданно исчезают. Спортсмен перестает использовать их несмотря даже на то, что с точки зрения техники эти действия выполнялись безукоризненно. Часть этого процесса закономерна и обусловлена ростом технико-тактического мастерства бойца.

По мере накопления тренировочного и соревнователь-

ного опыта, который позволяет «просеять» обширный фехтовальный материал, формируется стиль боя каждого спортсмена. Однако иногда боец «теряет» наиболее эффективные действия — его стиль обедняется и становится односторонним.

Причины этого заключаются в неверном подборе боевых действий, когда боец и тренер не учитывают психологической и тактической взаимосвязи, существующей между ними как в обстановке боев, так и в процессе совершенствования. Ибо усиливающееся противодействие своим излюбленным способам ведения боев со стороны противников на соревнованиях, овладение и применение контрприемов партнерами в ходе подготовки к соревнованиям постепенно могут вызвать у фехтовальщика все меньше поводов для их применения и неуверенность в результативности даже важнейших действий нападения и обороны. Следствие этого — замедление темпов спортивного роста, а возможно, и снижение показателей в соревнованиях.

Созданию психологических предпосылок для ускорения процесса совершенствования в технико-тактическом мастерстве, боевой подготовке фехтовальщика служат: специальный подбор боевых действий для совершенствования бойца в индивидуальных уроках и взаимодействиях партнеров; уроки обзорного и репертуарного характера; соревновательные упражнения и бой тренера с учеником; уроки подготовки к боям с левшой; развитие инициативы в выборе и применении действий нападения и обороны специализированных фехтовальных реакций, «немые уроки» и др.

#### **Подбор боевых действий для совершенствования в индивидуальных уроках и в упражнениях с партнером**

Взаимосвязи, которые существуют между действиями нападения и обороны, оказывают значительное влияние на психологические оценки фехтовальщиков, их отношение к совершенствуемым действиям. К ним прежде всего относятся изучение способов активного продолжения схваток в случаях неудачного применения совершенствуемого действия, целесообразные переключения на другие действия. По мере овладения конкретным боевым действием фехтовальщику важно освоить варианты нападе-

нии и обороны, облегчающие ему применение этих действий.

Понять взаимозависимость, которая существует в боях между определенными действиями нападения и обороны, можно при параллельном выполнении этих действий и индивидуальных уроках, взаимопражнении с партнером. На этих занятиях специально подбираются боевые действия, имеющие разные тактические задачи, но применяемые в аналогичных боевых ситуациях, а также тренировочные комбинации, объединяющие как совершенствуемые действия, так и средства противодействия возможным намерениям и акциям противника. Задача таких уроков сводится к осознанию спортсменом смысла своих действий и действий противников. Боец лишний раз убеждается в эффективности и целесообразности взаимосвязи, которая существует между средствами нападения и обороны.

3299/3  
В предлагаемых примерных упражнениях, учебных схватках приводятся боевые действия, которые могут составить лишь тематическую основу индивидуального урока, взаимопражнении партнеров. Остальной материал занятий направлен на решение других, не менее важных в данный тренировочный момент, задач подготовки фехтовальщика. Объем и сложность боевых действий, схваток тренер может варьировать в зависимости от квалификации учеников, качества усвоения, периода подготовки, стиля боя.

**Упражнения на освоение вариантов продолжения схваток при неудачном применении совершенствуемого боевого действия\*.** Рапира. Например, основное совершенствуемое действие — круговая 4-я защита с ответом прямо, выполняемая на попытку батмана (захвата) противника в 6-ю позицию. В упражнениях 1—6 тренер (партнер) выполняет нападение-батман (захват) в 6-ю позицию и укол с переводом кнаружи.

1. Защитная комбинация — круговая 4-я и прямая 6-я защиты и ответ уколом прямо.

2. Две круговых 4-х защиты и ответ прямо.

3. Круговая 4-я защита и полукруговая 7-я (или 1-я) и ответ прямо.

4. Круговая 4-я защита и контратака уколом прямо с оппозицией в 6-ю.

---

\* Упражнения даны только для фехтования на рапирах. Принципы построения упражнений для фехтования на шпагах и саблях идентичны.

5. Круговая 4-я защита и контратака с переводом внутрь уколom в нижний сектор с уклонением вниз.

6. Круговая 4-я защита и контратака с переводом внутрь «углом» вниз с уклонением вправо и поворотом туловища налево.

7. Защитные комбинации: круговая 4-я защита — ответ прямо, контрзащита 4-я — ответ прямо (с переводом), круговая 4-я защита — ответ прямо, контрзащита 6-я — ответ прямо (с переводом); круговая 4-я защита — ответ прямо, контрзащита круговая 6-я — ответ прямо (с переводом); круговая 4-я защита — ответ прямо, контрзащита круговая 4-я — ответ прямо (с переводом). Тренер (партнер) парирует ответы прямо и выполняет контрответы прямо.

**Упражнения на освоение действий, дополняющих в бою применение совершенствуемого или излюбленного варианта нападения или обороны. Рапира.** Например, основное совершенствуемое действие — атака с шагом и выпадом с захватом в 6-ю позицию и укол с переводом внутрь.

1. Атака второго намерения с шагом и выпадом с захватом в 6-ю позицию и укол с переводом внутрь, с окончанием схватки контрзащитой и контрответом Тренер (партнер) парирует атаку 4-й защитой и выполняет ответ прямо.

2. Атака второго намерения с выпадом с захватом в 6-ю позицию и укол с переводом внутрь, с окончанием схватки с повторным уколom с выпадом в нижний сектор. Тренер (партнер) парирует атаку 4-й защитой с шагом назад.

3. Атака с выпадом с захватом в 6-ю позицию и укол с переводом в нижний сектор с «углом».

4. Атака с шагом и выпадом с захватом в 6-ю позицию и укол двойным переводом.

5. Атака «стрелой» с захватом в 6-ю позицию и укол с переводом кнаружи (на попытку круговой 4-й защиты).

6. Атака на подготовку с выпадом с захватом в 6-ю позицию и укол прямо с оппозицией.

7. Подготавливающий шаг вперед с движением оружия в 6-е соединение, парад 4 (круг 6) с шагом назад (на атаку противника, на подготовку) и ответные уколы прямо (с переводом).

**Упражнения на освоение психологической взаимосвязи между боевыми действиями с различными тактическими задачами. Рапира.** Например:

1. Из 6-го соединения чередовать атаки с выпадом уколom прямо с оппозицией в 6-ю и атаки с переводом внутрь. Переводу внутрь предшествует скольжение оружия вперед вдоль клинка противника, перевод выполняется в финальной фазе выпада.

2. Защиту 4-ю на нападение противника во внутренний сектор чередовать с круговой 6-й и наносить ответные уколы.

3. Парировать нападение противника 4-й защитой и чередовать ответы прямо и с переводом (двойным, тройным, удвоенным переводом).

4. Контратаки уколom в нижний сектор с отступлением и уклонением вниз чередовать с атаками «стрелой» — уколom прямо на подготавливающие действия противника.

5. Защиту 4-ю и ответы прямо (из 8-й позиции на атаку противника в верхний сектор) чередовать с контратаками уколom кнаружи с оппозицией в 6-ю.

6. Атаки с выпадом с батманом в 4-ю позицию и уколom прямо

чередовать с атаками второго намерения (с выпадом уколом внутрь), с завершением схватки контрзащитой 4-й и контрответом прямо.

7. Защиту 4-ю с шагом назад (на нападение противника во внутренний сектор) и ответы выпадом с двойным переводом чередовать с защитой 4-й с шагом вперед и ответами прямо.

Упражнения в учебных схватках на совершенствование действий и средств борьбы против возможных контрдействий противников. Р и п и р а. Например, с шагом вперед войти в 4-е соединение. Отступающего противника атаковать с контрзахватом в 6-ю и нанести укол двойным переводом. При бездействии противника отступить назад в исходное положение, или атаковать с выпадом с батманом в 4-ю позицию и нанести укол прямо, или атаковать стрелой двойным переводом внутрь. Глубокие нападения противника на подготовку уколами в наружный сектор — парировать с шагом назад, чередуя круговую 4-ю защиту и прямую 6-ю с ответными уколами прямо, контратаку уколом прямо с оппозицией в 6-ю; парировать короткие нападения 6-й (или круговой 4-й) защитой с шагом назад и атаковать с шагом и выпадом с переводом (внутри из 6-го соединения, снаруж из 4-го соединения); контратаки с переводом на ответные атаки — парировать прямыми защитами (4-й защитой на контратаку внутрь, 6-й защитой на контратаку снаруж) и наносить ответные уколы прямо.

### **Развитие инициативы в выборе и применении действий нападения и обороны**

Развитие инициативы направлено на формирование психологически активной манеры ведения боев. Занятия целесообразно начинать с развития умения находить тактическую сущность и закономерность в действиях, намерениях, состоянии противников, воплощать тактические решения в наиболее простые и результативные действия в каждой конкретной боевой ситуации.

Для этого при выполнении упражнений предопределяется зависимость между тактическими решениями ученика и действиями тренера.

Бойцу ставятся задачи оценить каждую тренировочную ситуацию, выбрать единственно верное боевое действие и выполнить его.

Затем переходят к развитию боевой инициативы и самостоятельности в выборе действий нападения и обороны, умения решать боевые задачи за счет широкого круга действий, наиболее результативных в определенной ситуации.

Создать необходимые тренировочные условия можно в упражнениях, которые условно назовем «упражнения регламентированной импровизации». Главный недоста-

ток всех других методов построения упражнения для совершенствования технико-тактического мастерства фехтовальщика в индивидуальных уроках (взаимоупражнениях партнеров) заключается в том, что выбор действия и характер подготовки ситуации для его применения принадлежит тренеру или предопределен заранее для партнеров.

Метод «регламентированной импровизации» хотя и в несколько ограниченной форме (заранее определяется ситуация, которую воспроизводит тренер или партнер), но позволяет ученику самостоятельно действовать. Широта предоставляемой инициативы (выбор и применение различных боевых действий, результативность которых в конкретной тренировочной ситуации, по мнению ученика, не вызывает сомнений) легко может быть сужена или расширена почти до боевых пределов в методических целях.

Диапазон импровизации зависит от уровня мастерства, степени тренированности фехтовальщика, задач урока и т. д.

Развитие инициативы в выборе и применении боевых действий будет способствовать формированию у бойцов активной манеры ведения боев, создаст убежденность в достоверности принимаемых в бою решений и целесообразности действий, поможет критически оценить ситуации, бои, соревнования, поднимет общую культуру фехтовальщика. Кроме того, предлагаемые упражнения будут способствовать развитию психических процессов — представления и воображения, что также очень важно для фехтовальщика.

**Упражнения в самостоятельном выборе и применении атакующих (оборонительных) действий, основанных на оборонительной (наступательной) настроенности противника.** Р а п и р а. Перед выполнением упражнения определяется дистанция — дальняя или средняя, а также соответствующий способ преодоления ее — выпад, шаг и выпад «стрела». Исходные положения для оружия обычно заранее заказываются.

Атаке ученика предшествует показ укола в один из открытых секторов или действие на оружие в одну из позиций. Тренер (партнер) каждый раз реагирует определенным образом (или бездействует) оружием на угрозы и действия ученика оружием, а также остается на месте или делает шаг назад (вперед). Ученик «закрывается» назад, выбирает вариант атаки (а тренер или партнер настраивается на повторение первоначального варианта реагирования), атакует и наносит укол, обыгрывая ожидаемый вариант обороны.

Например, на реагирование тренера (партнера) 4-й защитой из 8-го соединения — атакует с финтом в верхний сектор и наносит укол с переводом кнаружи; на реагирование 6-й защитой из 4-го соединения — атакует двойным переводом, а на реагирование круговыми защитами из соединений — атакует удвоенными переводами; на реагирование прямыми (или круговыми) защитами (на действия на оружие) — атакует с ложными батманами (захватами) и уколами с переводом; при отсутствии быстрой защитной реакции тренера (партнера) — атакует простой атакой или атакой с действительным батманом и уколом прямо.

Предложенное упражнение — простейшая двухтемповая прямая учебная схема. Ее легко усложнить. При тех же реагированиях тренера (партнера) на подготавливающие и действительные действия ученика защищающий заранее определяет метод, каким он усложнит свои действия обороны, т. е. добавит еще одну защитную попытку — прямую или круговую. В этом случае ученик должен выбрать и применить трехтемповую атаку. Например:

1. При установке на прямую повторную защиту обороняющегося босс атакует: на реагирование тренера (партнера) из 6-го соединения 4-й защитой — тройным переводом и наносит укол внутрь; на реагирование круговой 4-й защитой из 4-го соединения — удвоенным переводом кнаружи и переводом внутрь наносит укол; на реагирование 4-й защитой на контрбатман в 4-ю позицию из 6-го соединения — комбинированной атакой — контрбатман в 4-ю позицию и двойной перевод внутрь и т. д.

2. Вторым вариантом аналогичной трехтемповой учебной схемы будет установка на повторную круговую защиту обороняющегося. Следовательно, выбор атак изменится. Ученику на реагирование тренера (партнера) круговой защитой придется атаковать двумя удвоенными переводами; на реагирование прямой защитой — атаковать: из соединений — финт с переводом и удвоенным переводом, а вне соединений — финт прямо с удвоенным переводом и т. д.

Усложняют упражнения не только по количеству движений. Можно заранее определить противоположные по направлению и характеру реагирования обороняющегося на подготавливающие и основные действия ученика. Например:

1. Двухтемповая схема. Если тренер (партнер) реагировал на подготовку прямыми защитами, то действительные атаки он будет пытаться парировать круговыми защитами.

Следовательно, ученик должен атаковать не двойным переводом, а удвоенным.

Или если на подготавливающий батман занимающийся не быстро проявляет защитную реакцию, то на атаку с действием на оружие он будет бурно реагировать попыткой защиты. Следовательно, атаковать его надо с ложным батманом (захватом) и уколом с переводом и т. д.

2. Трехтемповая схема. Если тренер (партнер) реагировал на подготавливающие угрозы оружием или батманы выполнением прямых защит, то, противодействуя атаке ученика, он выполнит защитную комбинацию — прямую и круговую защиты, и, наоборот, при первоначальном применении круговой защиты будет защищаться комбинацией — круговой и прямой защитой. В условия упражнений входит вариант трехтемповой атаки, которую должен будет выбрать и применить ученик.

По такому же принципу строятся упражнения, направленные на выбор и применение действий в обороне. Например:

1. Прямая схема. На подготавливающие движения тренера (партнера) оружием ученик реагирует одной из защит. Атакующий выбирает нужный вариант двухтемповой атаки и выполняет ее, а ученик применяет двухтемповую защитную комбинацию (прямую и круговую защиту, или круговую и прямую, или две прямых, или две круговых, или прямую и полукруговую защиты и т. д.) и наносит ответный укол.

2. Обратная схема. Реагируя на подготавливающее действие тренера (партнера) прямой защитой, ученик парирует нападение круговой защитой и наносит ответный укол.

Подобные упражнения строятся и без предварительного использования со стороны тренера или ученика подготавливающих действий в целях разведки или вызова. Перед каждой схваткой тренер (партнер) говорит ученику, какое действие (оборонительное или наступательное) он предпримет, затем определяет (или принимает) дистанцию и исходные положения оружия. Ученик самостоятельно выбирает вариант наступления или обороны (по прямой или обратной схеме, что определяется заранее) и о принятом решении не говорит тренеру (партнеру), затем атакует (или защищается), обыгрывая ожидаемый вариант действий противника.

Можно также заранее определить два (три и более) последовательно чередуемых тренером (партнером) варианта действий в наступлении и обороне. После каждой завершившейся схватки ученик восстанавливает исходные положения, принимает решение и применяет необходимый вариант атаки (простую, с финтами, с действием на оружие, с перехватом), или защиту и ответ, или контратаку.

**Упражнения на регламентированную импровизацию. Р а п и р а.** Например: 1. Дистанция средняя. У тренера (партнера) 6-я позиция, у ученика 8-я. Ученик выполняет атаки второго намерения, произвольно чередуя батман в 4-ю позицию укол с выпадом прямо и батман в 6-ю укол с выпадом прямо. Стоя на выпаде, ученик парирует ответы противника прямыми 4-й (6-й) контрзащитами и наносит контрответы прямо. Попытки выполнить контрответы стоя на месте ученик чередует с отходом назад и парированием прямыми (круговыми) контрзащитами и ответами с выпадом прямо с оппозицией (с переводом, двойным переводом). Атаки второго намерения чередуют с действительными атаками с батманом в 4-ю (6-ю) позицию и уколами с переводом.

2. Дистанция дальняя. У тренера (партнера) 6-я позиция. Спортсмен произвольно чередует атаки с шагом и выпадом — батман в 4-ю позицию укол прямо, круговой батман в 6-ю позицию укол прямо, батман в 4-ю позицию укол с переводом кнаружи, круговой батман в 6-ю позицию укол с переводом внутрь, финт прямо, укол с переводом кнаружи, финт прямо, укол с переводом, в бок, круговой батман в 6-ю укол с переводом в нижний сектор с «углом», батман в 4-ю позицию укол с переводом в бок.

В перерывах между атаками, в момент восстановления исходного положения ученика, тренер выполняет укол прямо. Спортсмен противопоставляет атакам, чередуя защиту 4-ю и круговую 6-ю с ответами прямо, контратаку укол кнаружи с круговым обобщающим движением и оппозицией в 6-ю.

## **Развитие специализированных фехтовальных реакций, умения эффективно действовать в неожиданных схватках, завязках**

Развитие специализированных реакций у фехтовальщиков направлено на овладение нападениями и защитами с выбросом, совершенствование чувства боя, создание уверенности в подготовленности к борьбе в неожиданных ситуациях, умение результативно действовать, несмотря на неудачу в первоначальных попытках нападения или защиты.

Применение нападений с выбором сектора для нанесения удара (укола) и защит с определением стороны парирования в ходе нападений противника позволяет избежать предвзятости и ошибок в тактических решениях и действиях, уменьшает элемент тактического риска при выборе действий нападения и обороны, создает предпосылки для проявления боевой инициативы. Это определяет их место и психологическое значение в боевом репертуаре фехтовальщика.

Для овладения действиями с выбором необходимо развить специализированные реакции, такие, как: умение наносить удары (уколы) в открывающийся сектор поражаемой поверхности; умение парировать, определяя стороны нападения противника в ходе его атаки (контратаки, ответа); умение сохранять определенную дистанцию; умение координировать движения ногами и вооруженной руки в атаках в зависимости от расстояния до противника; умение соизмерять глубину, быстроту, амплитуду нападений и защитных движений оружием с расстоянием до противника, быстротой и амплитудой его движений оружием; умение защищаться только при возникновении реальной угрозы получить удар (укол) и др.

Усложнение схваток с помощью применения завязки типа «немой урок» направлено также на развитие специализированных реакций фехтовальщика. Такие уроки предъявляют лишь более широкие требования к точности и скорости боевой ориентировки, вынуждают бойца к комплексному проявлению специальных умений, развивают чувство боя.

Решение перечисленных педагогических задач проходит на фоне развития таких психических процессов, как восприятие, внимание, мышление.

Хорошее чувство боя и работа над совершенствовани-ем этого качества создают у фехтовальщика как бы пси-хологический «запас прочности», позволяющий уверенно действовать при возникновении непредвиденных боевых осложнений, успешно решать тренировочные и соревнова-тельные задачи, связанные с развитием и проявлением таких волевых качеств, как настойчивость, смелость, вы-держка, самообладание и решительность.

### **Обзорные уроки**

Обзорные уроки направлены на осознание фехтоваль-щиком достигнутого технико-тактического уровня и воз-можностей дальнейшего совершенствования мастерст-ва. В течение годового цикла несколько раз имеет смысл проводить с учениками длительные индивидуальные за-нятия с большим объемом и разнообразием боевого ма-териала. Наиболее удачным временем для проведения таких уроков будет вторая половина подготовительного периода, а также сроки (спустя 10—15 дней) после круп-ных соревнований сезона.

Уроки обзорного характера подтверждают способ-ность бойца выполнять широкий круг боевых действий «с листа», его техническую оснащенность. Разнообразие средств нападения и обороны, возможность их при-менения повышают интерес к тренировочному процессу. В свою очередь, глубокий интерес к тренировочному про-цессу поможет бойцу предотвратить возможную уста-лость, которая тормозит ход совершенствования специ-альной подготовленности фехтовальщика. Улучшение качества выполнения заданий позволяет ученику убедиться в повышении технической подготовки, т. е. открывает перед ним перспективы технико-тактического роста.

В ходе урока тренер напоминает ученику о целесооб-разности использования средств нападения и обороны для определенных моментов боев или против конкретных противников. Тренер и ученик совместно вспоминают удачные и неудачные положения, уже встречавшиеся в боевой практике ученика или известных фехтовальщиков, опробуют или обсуждают возможные варианты технико-тактического выполнения, проверяют быстроту, глубину, своевременность совершенствуемых действий, круг необ-ходимых подготавливающих действий, возможность про-

должения неудавшихся схваток. Повторение пройденного материала проходит на фоне контроля за качеством выполнения быстроты и глубины движений оружием и передвижений, быстроты и точности реакций.

При необходимости усилить (разнообразить) один из разделов технико-тактической подготовки тренер проводит обзорные индивидуальные уроки конкретного тематического характера, например урок по совершенствованию действий обороны или урок, направленный на выбор и создание различных ситуаций для внезапного применения атак, или урок по совершенствованию средств борьбы против контратак и т. д.

### **Репертуарные уроки**

Репертуарные уроки направлены на совершенствование боевых средств, создающих основу уверенности фехтовальщика в своих силах, специальной подготовленности.

Акцентирование внимания фехтовальщика на изблюбленных действиях нападения и обороны, наиболее выигрышных боевых ситуациях, вариантах тактического обманывания, стиле ведения боев, технических и физических возможностях укрепляет его уверенность в своих силах, достигнутом уровне подготовленности.

Не менее значимой является шлифовка важнейших средств ведения боя на данном виде оружия, проверка качества боевых движений и быстроты реакций.

Объем изучаемого материала подбирается с некоторым запасом на будущее, т. е. в уроки добавляют какое-то число приемов и действий, которые исключительно важны для репертуара данного спортсмена, роста его мастерства. Их должно быть немного.

Совершенствование этих действий проходит на фоне уже освоенных действий, чтобы скорее снизить у бойца неуверенность в их использовании.

В репертуарных уроках имеет смысл несколько ограничить количество завязок, необусловленных продолжений схваток с применением контрответов и ремизов, снизить процент выполнения неожиданных схваток. Внимание ученика лучше сосредоточить на качестве выполнения — соблюдении и выборе необходимой дистанции, точности реагирования, выборе и создании ситуа-

ций для внезапного применения атакующих действий, техники движений оружием, выпада, стрелы, передвижений.

### **Уроки подготовки к боям с фехтовальщиком-левшой**

Такие уроки направлены на предотвращение чувства неудобства, непривычности, создание (сохранение) уверенности фехтовальщика в подготовленности к единоборству с левшой.

На соревнованиях с противником-левшой фехтовальщику приходится встречаться редко, поэтому большинство тренировок он проводит с партнерами, ведущими бой правой рукой. Любой прием сохраняет свой технико-тактический рисунок независимо от того, действует боец правой или левой рукой.

Поэтому уроки, направленные на подготовку к боям с левшой, имеют преимущественно психологическое значение. Такие уроки развивают способность спортсмена вести поединки против фехтовальщика-левши. Потребность в них не очень велика. Обычно достаточно провести 2—3 урока в конце подготовительного периода и 1—2 урока за 2—3 недели до важнейшего соревнования сезона. Если спортсмен имеет худший результат в боях с левшой, чем в обычных боях, и показатель этот приобретает стабильность или среди занимающихся нет партнера-левши, то количество уроков, в которых приемы выполняются левой рукой, тренер должен увеличить, особенно в подготовительном периоде. Если же ученик в соревнованиях с левшой имеет стабильные показатели, то можно ограничиться 20—30-минутным репертуарным уроком перед каждым календарным соревнованием.

Содержание индивидуальных уроков должно соответствовать задачам периода подготовки, двигательным и техническим возможностям тренера в левой стойке, квалификации ученика и т. д.

В подготовительном периоде урокам следует придавать несколько обзорный характер, уделяя наибольшее внимание сильнейшим сторонам ученика, его технико-тактическим и быстротным возможностям.

Перед соревнованиями бойцу целесообразно сосредоточиться на важнейших боевых средствах, наиболее результативных методах противодействия фехтовальщику-

левше. Однако акцент следует делать на качестве выполнения действий — точности уколов (ударов), подборе дистанций, сохранении техники движений оружием и передвижений и др., а не на разнообразии вариантов технического выполнения действий.

### **Соревновательные упражнения и бой тренера с учеником**

Соревновательные упражнения и бой тренера с учеником направлены на подъем эмоциональной насыщенности тренировок, осознание учеником достигнутого уровня подготовленности, упрочение авторитета тренера.

Единокорство между тренером и учеником, пусть даже в ограниченных рамках упражнения и учебного боя,— один из педагогических приемов.

Соревновательные упражнения тренера имеют огромную силу эмоционального воздействия на ученика, в особенности если будут правильно учтены задачи, возможный результат, состояние подготовленности ученика и его психики и т. д. Включать соревновательные упражнения в уроки целесообразно не часто, примерно 1—3 раза в подготовительном и основном периоде, в канун или после участия в календарных соревнованиях.

Если тренер постоянно из сезона в сезон применяет соревновательные упражнения для повышения подготовленности ученика, то они становятся одним из методов объективной демонстрации его специальной подготовленности. Фехтовальщик тогда легко сможет ощутить рост технического уровня и точности своих реакций.

Тренировочный, а тем более соревновательный, бой тренера с учеником, независимо от счета и соотношения ударов (уколов) будет иметь психологическое значение, когда тренеру удастся создать условия для совершенствования какой-либо из сторон подготовленности ученика, стимулировать проявление необходимых качеств или применение желательных действий, тактических умений и т. д.

При этом очень важен, особенно для тренера, реальный учет соотношения сил, подготовленности ученика, состояния его техники и др. Организовывать бои следует в основном как учебные, ограничивая в случае необходимости (для облегчения работы тренера) действия ученика условиями сохранения определенной дистанции, глу-

бины маневрирования, количеством соревновательных ударов (уколов) и др.

**Рапира.** Например: 1. Дистанция ближняя. Соединение 6-е нейтральное. Между клинками должно ощущаться некоторое взаимное давление, финты туловищем и различные ложные движения оружием исключаются. Ученик, произвольно выбирая момент, стремится сделать круговой батман в 4-ю позицию, а тренер — переводом клин-ружи избежать столкновения клинков.

Тренер может выполнять эту задачу и с закрытыми глазами или отвернувшись от клинков, действуя своевременно с помощью чувства оружия. Сигналом для него явится уход клинка спортсмена из соединения. Затем соревнующиеся спортсмен и тренер меняются ролями. С аналогичным условием упражнение может быть выполнено и из 4-го соединения.

2. Дистанция ближняя (средняя). Позиции 6-е. Ученик стремится нанести укол прямо, задача тренера — парировать нападение 4-й защитой. Затем они меняются ролями. Упражнение может выполняться из 4-го (6-го) соединения с уколами с переводом и выпадом.

3. Учебная завязка в средней дистанции. Задача — чередование прямых и круговых защит и контрзащит, верхних и нижних защит и контрзащит, атак и ответов прямо, с переводом, двойным переводом. Первые два-три темпа завязки целесообразно выполнять не в полную силу и глубину, приводя их к боевому уровню по мере развития схватки.

Занятия тренера с учеником для совершенствования обороны на всех видах оружия следует организовывать как соревнование. Тренер использует в них все допустимые методы отвлечения внимания, которые могут вызвать излишне ранние реагирования ученика.

На занятиях тренер неожиданно изменяет быстроту, глубину, направление и ритм движений, а спортсмен стремится проявить точность реагирований и соответствие выбора действий и техники возникающим боевым ситуациям.

Перерастание учебных схваток в завязку, продолжение тренером схватки, если оно неожиданно для ученика, также одна из форм соревнований — психологической борьбы тренера со спортсменом.

Для того чтобы необусловленные заранее в упражнении контрзащита и контрответ, ремиз, повторная атака, перехват контратаки были неожиданными для ученика, тренер не должен выдавать свое намерение, настроенность каким-либо жестом, движением, поведением.

Действия тренера оружием и передвижения могут быть условными по форме, но по временным соотношениям они должны быть аналогичны боевым, иначе не уда-

ется достигнуть нужного тренировочного эффекта. Например, излишне ранняя или запоздавшая контратака или батман ученика или слишком ранняя попытка контрзащиты помешают фехтовальщику выполнить защиту и ответ с соблюдением технических норм и могут вызвать у спортсмена ошибочное представление о состоянии его подготовленности.

### **Тренировочные и соревновательные бои, тренировочные соревнования**

Тренировочные и соревновательные бои, а также тренировочные соревнования направлены на максимальное воплощение технико-тактической оснащенности и функциональной подготовленности в условиях единоборства, развитие «нервной» выносливости и эмоциональной устойчивости фехтовальщика, проявление волевых качеств.

В боях к спортсмену предъявляются разнохарактерные требования, наиболее близкие к обстановке официальных соревнований. Действия фехтовальщика, нацеленные на достижение победы, решение тренировочных технико-тактических и психологических задач, протекают на фоне взаимной волевой борьбы с противником. Поэтому стихийное ведение боев, занимающих по объемам нагрузки наибольшее место в годовом цикле подготовки, без конкретизации целей, может не только не принести ощутимой пользы, но и разрушить уверенность в достигнутых успехах, сузить репертуар боевых средств и стать непреодолимой стеной на пути освоения новых действий нападения и обороны, создать обстановку для возникновения различных психологических барьеров.

Необходимые качества и навыки, применение совершенствуемых действий нападения и обороны в тренировочных боях, превращение поединков в учебный «полигон» для проверки и закрепления вновь осваиваемого боевого материала, создание устойчивости психических процессов могут быть достигнуты только в соревновательных боях. Этим же целям служат и парные упражнения соревновательного характера — контры и др.

Благоприятный психологический фон в целях совершенствования боевой подготовки фехтовальщика в тренировочных и соревновательных боях создается с помощью снижения или увеличения степеней волевых и физических напряжений спортсмена, постановки задач и

создания возможностей для проявления боевой инициативы. Все это достигается путем подбора партнеров, дистанций, условного ограничения или расширения тактической деятельности в нужном направлении, создания ситуаций, облегчающих применение тех или иных действий, умений, стилей боя и т. д.

Особое место в подготовке фехтовальщиков занимают вольные бои с установкой на разнообразное техническое и тактическое единоборство с противником без фиксирования исхода боев. Отсутствие подсчета соотношения полученных и нанесенных ударов (уколов) благоприятно психологически действует на поведение спортсмена в поединке, позволяет ему концентрировать внимание на техническую, тактическую, волевою, эстетическую стороны действий. Снятие заботы о конечном результате боя и небоязнь получения уколов (ударов) расширяет диапазон действий спортсмена, насыщает бои смелыми решениями.

Тактическая инициатива и противодействие замыслам и действиям противника в полной мере возможны лишь при устойчивости внимания, большой внутренней нацеленности на творческую деятельность при критичности оценок своих действий. Рассматривать каждую закончившуюся схватку спортсмену необходимо не только по факту получения (нанесения) или отражения удара (укола), а принимая во внимание тактическую или временную правоту действий, которые оцениваются судьями в соревновании в первую очередь.

Удары (уколы) без тактической правоты (запоздавшие контратаки, ремизы на простые ответы и т. д.), нанесенные в результате технической ошибки противника или промаха, не должны вызывать у фехтовальщика чувство благополучного завершения схваток. Подобная же ситуация в последующей схватке или в соревнованиях может привести к получению удара (укола).

В свою очередь, обоснованное применение спортсменом боевых действий, вариантов тактического обманывания и т. д., но не закончившихся нанесением противнику ударов (уколов), должно обнадеживать фехтовальщика, ибо в дальнейших схватках при ликвидации технических недостатков выполнения действий он сумеет победить противника.

Установки на продолжение незавершившихся схваток

и возникновение завязок, ведение боев на дистанции между средней и дальней без частых ее разрывов, ведение боев на укороченной дорожке, вход в подготавливающее взаимодействие с оружием противника способствуют тому, что бойцы насыщают тренировочные бои активными действиями и решениями.

Большую роль в расширении репертуара фехтовальщика играют и такие конкретные задания, как, например, нанесение ударов (уколов) преимущественно в определенный сектор, нанесение необходимых ответных ударов (уколов), применение уклонений и т. д.

Немаловажное значение имеет и подбор партнеров для решения в боях тренировочных задач. Бои с уступающими по классу фехтовальщиками помогают вести контроль за технико-тактическим выполнением боевых действий, быстротой и точностью реакции, позволяют создать у противников настроенность к применению конкретных действий, завязать по желанию наступательный или оборонительный бой и т. д. Стремление более сильного фехтовальщика навязать противнику свою манеру боя, направить тренировочный бой в нужное русло создает оптимальные условия для психологической настроенности спортсмена к активным действиям.

В тренировочных боях с превосходящими по силам противниками необходимо применять уже освоенные действия. Внимание должно быть направлено в основном на тактическое и волевое единоборство, на успешное противодействие противнику. При этом не следует излишне заботиться о соотношении ударов (уколов).

Бои с сильным противником принесут пользу только в том случае, если тренеру удастся увлечь ученика процессом единоборства. Тогда возрастет их контрольное значение, а следовательно, и психологическое, так как такие бои позволят бойцу оценить состояние своей подготовленности, ход технико-тактического совершенствования и др.

В соревновательных боях, тренировочных пуляках, соревнованиях необходимо также совершенствовать определенные стороны мастерства, конкретные действия, умения, чтобы еще лучше противодействовать противникам.

Давая задание на соревновательные бои, соревнования, тренеру не следует ограничивать спортсмена в действиях и лишать его самостоятельности мышления, а так-

же тактического общения с противником. Если учебная задача сводится к тому, что бой ведется без тактической взаимосвязи с противником и фехтовальщик принимает шаблонные тактические решения, то учебный результат достигнут не будет. Боец неминуемо снизит качество боевого противодействия противнику и наверняка нанесет ущерб уже достигнутой подготовленности из-за снижения внимания на действия и намерения противника.

Задания не должны по возможности носить категорический характер. Лучше, если тренер будет давать рекомендации на предпочтительность каких-либо действий в определенных ситуациях. При этом уровень требований должен быть посильным для фехтовальщика.

Бой на счет с более слабым бойцом может заменить вольный бой с учебными задачами, так как такой поединок дисциплинирует более слабого партнера, усиливает и обостряет его действия, а сильному сохраняет свободу тактического и технического творчества (преимущество в мастерстве позволяет ему сочетать тренировочные усилия с намерением победить).

Для расширения творческих возможностей фехтовальщиков в единоборстве необходимо, чтобы соревнования проводились на значительное количество ударов (уколов) — 8, 10, 3×5, 5×3, 10×10. Подобные тренировочные матчи стимулируют бойцов к активным «многоходовым» поединкам, способствуют применению разнообразных вариантов нападения и обороны, контрдействий против сильных сторон противника, применению средств дополняющих свои излюбленные способы борьбы. Причем каждый последующий бой психологически противникам приходится проводить как продолжение предыдущего со всеми вытекающими из этого решениями и действиями.

Соревновательные бои с выбыванием после первого поражения (по кругу) на 3 или 5 ударов (уколов) требуют от бойцов быстрой психологической настроенности, быстрого включения в бой, высокой интенсивности внимания и т. д.

Умение спортсмена одерживать в такой тренировке несколько побед подряд в борьбе с разными по силам стилю боя противниками показывает состояние психологической устойчивости фехтовальщика. Способность спортсмена тренироваться с большими объемами нагрузок при ведении соревновательных боев и с высокой сте

пению волевых напряжений является показателем хорошей «работоспособности психики», выносливости «психической сферы» фехтовальщика.

В тренировочных пульках, соревнованиях можно решать как учебные задачи с применением определенных действий, умений, тактических вариантов, так и задачи на совершенствование отдельных сторон мастерства, стиля боя, волевых, моральных и физических качеств. Кроме того, на таких тренировках можно проводить контроль над различными сторонами специальной и физической подготовленности, способностью к психологической настройке на достижение результата в выполнении учебной задачи, психологической устойчивостью спортсменов.

Выполнение спортсменом различных тренировочных установок в соревнованиях должно осуществляться на фоне интенсивности внимания, хорошего «чувства боя».

Тренировочные соревнования являются важным средством специальной и психологической подготовки. Они позволяют подводить бойцов к отборочным и кульминационным соревнованиям сезона, в которых достижение максимального результата является обязательным.

### **ЛИКВИДАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ РАЗНОСТОРОННЕМУ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ, РОСТУ СПОРТИВНОЙ СИЛЫ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ**

Появление психологических барьеров на пути освоения различных действий, способов и средств ведения поединков имеет в каждом конкретном случае свои объективные или субъективные причины.

Недостатки в технике действий оружием и передвижений, соблюдения дистанций, неточный выбор действия из-за неверных оценок ситуаций, ошибки в методике совершенствования техники и тактики, отсутствие индивидуализации в подходе к ученикам, несоответствие партнера для решения учебных задач и многие другие причины часто вызывают неверие у фехтовальщиков в конечный результат определенных боевых действий, а отсюда отсутствие внутренних побуждений для их применения. В результате может возникнуть поспешность и необоснованность решений и действий, препятствующих формированию разностороннего фехтовальщика.

Для ликвидации уже имеющегося недостатка в подготовке фехтовальщика тренеру следует внимательно разобраться в причинах, привлечь внимание ученика к технико-тактической стороне тренировки, создать не только объективные условия, но и субъективные мотивы для выполнения в боях необходимых решений и действий.

Приводим типичные примеры использования средств и методов, используемых для ликвидации психологических барьеров, и причины их возникновения у фехтовальщиков.

### **Неуверенность бойца в результативности действий нападения и обороны на рапирах, шпагах и саблях**

**Р а п и р а.** Боязнь расширения защитного репертуара. Пристрастие к применению одной защиты у фехтовальщиков встречается довольно часто. Его возникновению предшествует длительный период времени. На начальных этапах совершенствования рапирист-разрядник использует 4-ю защиту, как правило, более эффективно, чем другие, так как процесс осознания ее применения проще, ибо типичным исходным положением в бою является 6-я позиция, а наиболее естественной — быстрая защита открытого сектора от укола. Нападений во внутренний сектор бывает гораздо больше, чем в другие секторы. Применение 4-й защиты какое-то время в противовес другим средствам обороны может принести ощутимый результат. Постепенно боец приобретает автоматизм движений, привычность реакций на неожиданные угрозы и уверенное использование 4-й защиты. Затем у фехтовальщиков может появиться боязнь отступлений от манеры ведения боев.

Тренеру следует подобрать такие упражнения (и дать затем задание на применение действий в боях), в которых ученик не должен реагировать защитами на подготавливающие действия тренера (противника), или должен выполнять круговую 6-ю, 7-ю и т. д., но не 4-ю защиты. В подобных упражнениях легче добиться от ученика не реагировать на 4-ю защиту, так как преднамеренные действия полностью осмыслены фехтовальщиком

и проходят под большим контролем внимания, чем попытки парировать неожиданные нападения.

Затем переходят к упражнениям с чередованием различных защитных средств, противодействующих нападению во внутренний сектор. Например, из 6-го соединения поочередно парировать нападение с переводом внутрь (или в произвольной последовательности) 4-й и 7-й защитами, 4-й и круговой 6-й, 4-й и 1-й, 4-й и 2-й, круговой 6-й и 2-й; из 8-го соединения чередовать защиту 4-ю с 6-й, 4-ю и контратаку с оппозицией в 6-ю, 4-ю и круговую 2-ю; после подготавливающихся сближений в 6-й позиции чередовать парирование 4-й и круговой 6-й защитами и т. д.

Ликвидировать боязнь расширения защитного репертуара следует на основе уже сложившихся навыков, направляя на увеличение объема средства обороны и расширяя диапазон использования 4-й защиты.

В боях следует опробовать варианты нападения и обороны, в которых 4-я защита предшествует защитной комбинации с последующей прямой или круговой защитой и ответом, атаке с финтом или действием на оружие и т. д.

**Неуверенность бойца в результативности ответов с переводом, приверженность к ответным уколам прямо.** В основе неудач при попытках применения ответов с переводом лежат технические причины. Спортсмен, парирующий нападение, стремится максимально быстро нанести ответный укол противнику и очень часто недостаточно концентрирует внимание на ритме движения оружием при уколе с переводом. Быстрота движений руки, выполняющей укол, и быстрота переводящего движения клинком в переводах внутрь и снаружки различны. Запаздывание переводящего движения клинком приводит к уколам в руку (особенно из 4-й защиты) или промахам из-за того, что острие не успевает выйти на «цель» под необходимым углом. Замедление посылы вооруженной руки на ответ облегчает противнику взятие контрзащиты.

Перечисленные технические недостатки, которые встречаются у рапириста, не позволяют удостовериться в результативности ответов с переводом. Техническая сложность их выполнения вступает в противоречие с легкостью выполнения ответов прямо. Рост процента неудачных попыток применения ответов с переводом по мере усиления спортивных противников препятствует их

овладению или вытесняет их из числа боевых средств обороны.

Совершенствование ответов с переводом направлено на убыстрение переводящего движения острием при быстром и непрерывном выпрямлении вооруженной руки. Затем, чтобы ученик реальнее ощутил разницу в ритме движений ответов прямо и с переводом, в индивидуальных уроках или парных упражнениях перед ним ставят задачу поочередного их выполнения. Предоставив бойцу инициативу в чередовании направления ответного укола, его можно убедить в том, что нанести ответный укол с переводом технически не так уж трудно.

Если тренер, попав в защиту ученика, будет в небыстром темпе выполнять прямую контрзащиту, то почти в каждой учебной схватке ученик сможет успешно завершить любую ответную попытку как прямо, так и с переводом.

Во время индивидуальных уроков (парных упражнений и боев) следует лишь напоминать, что бойцу предоставляется свобода в выборе варианта ответа и что он должен иногда сделать то, что тренер, казалось бы, не ждет от него в данный момент, иначе ему не удастся обыграть тренера (партнера) в заданном упражнении.

**Неуверенность бойца в результативности атак, завершаемых уколом в наружный сектор, приверженность к нападениям внутрь.** Нападения в наружный сектор в большинстве случаев осваиваются рапиристами труднее и более продолжительное время, чем во внутренний сектор. Переводу кнаружи в значительной степени мешает вооруженная рука противника, а также соблюдение ритма переводящего движения, которое выполнить технически сложно. Для завершения атаки уколом кнаружи в подавляющем количестве действий необходимо переместить (за счет финта или действия на оружие) вооруженную руку и оружие противника и вынудить его открыть наружный сектор. Ведь в бою оружие и плечо рапириста обычно закрывают этот сектор. Для того чтобы нанести укол во внутренний сектор, атакуя (например) с тремя переводами из 6-го соединения, батманом в 4-ю и двумя переводами, батманом в 6-ю и переводом, совсем не обязательно заметно переместить вооруженную руку и оружие противника. Атака может быть успешно завершена, если обороняющийся и не выполнит

движения своим клинком. Важно, чтобы перед атакой он не держал оружие в глубокой 4-й позиции. Чтобы воспрепятствовать завершению атаки в наружный сектор, достаточно просто бездействовать оружием не только в 6-й позиции, но и в промежуточном боевом исходном положении между 6-й и 4-й позициями.

Поэтому подготовка и применение нападений в наружный сектор требуют от спортсменов более глубокого тактического общения с противником, внося значительный элемент боевого риска. Эти причины, а также определенное количество уколов в руку и бедро при неожиданном сближении с противником у еще не сформировавшихся технически рапиристов приводят к тому, что они теряют желание применять атаки с уколами кнаружи, а иногда у них возникает предубеждение, неуверенность, боязнь неудачи.

Совершенствование техники атак в наружный сектор направлено как на убыстрение переводящего движения острием клинка, так и на уточнение дистанции до противника и момента финального движения оружием. Излишне раннее начало обманных движений не вызовет у противника нужной защитной реакции, а излишняя глубина сближения в атаке затруднит и расширит переводящее движение, так как возникает угроза столкновения оружия с рукой противника.

Средством овладения атаками в наружный сектор может служить тренировка в применении атак с переводом вбок после финта во внутренний сектор или после батмана в 4-ю позицию. Атаки с переводом вбок имеют техническое родство с атаками в наружный сектор, но требуют от рапириста меньшего тактического риска.

Последовательное или произвольное чередование атак с уколами внутрь и кнаружи в уроках и боях способствует тому, что бойцы приобретают уверенность в технической легкости их выполнения и боевой целесообразности. Например, батман в 4-ю и укол прямо, батман в 4-ю и укол в наружный сектор с переводом; захват в 6-ю и укол с переводом внутрь, захват в 6-ю и двойной перевод; двойной перевод внутрь из 4-го соединения, тройной перевод из 4-го соединения и т. д.

**Шпага. Неуверенность бойца в результативности защит и ответов и контрответов. Приверженность к контратакам и ремизм.** В попытках контратаковать уколом

в руку, нанести ремиз в руку или ногу, достигнуть точности попаданий легче, чем в ответах и контрответах в руку. Объясняется это их относительной технической простотой выполнения, а также близостью острия шпаги к руке противника в момент, предшествующий ремизам и контратакам.

Поэтому контратаки и ремизы более доступны для первоначального освоения — спортсмены обычно чаще ощущают их результативность. Излишнее увлечение тренировкой и применением в боях контратак и ремизов приводит к тому, что шпажист теряет желание даже при необходимости использовать защиты и контрзащиты с ответами.

Совершенствоваться в применении средств обороны нужно в схватках, в которых поражение противника уколom достигается без получения с его стороны запоздавшего укола. Подбираются варианты с одновременным решением задач как нападения, так и страховки от уколов противников при изучении контратак и повторных нападений — с оппозицией и обобщающими движениями оружием.

Это контратаки и повторные уколы с одновременной переменной линии. Например: из 6-й позиции — контратака в руку сверху с оппозицией в 4-ю, из 4-й позиции — контратака в руку сверху с оппозицией в 6-ю, из 6-й (или 4-й) позиции — контратака уколom в бедро с оппозицией в 8-ю (или 7-ю), из 8-й (7-й) позиции — контратака уколom в руку сверху с оппозицией в 6-ю (4-ю), из 6-й (4-й) позиции — контратака уколom в руку (или туловище, или маску) с круговым движением и оппозицией в 6-ю (4-ю).

По такому же принципу подбираются варианты для повторных нападений. Это позволяет создать техническую преемственность с уже освоенными контратаками и ремизами. Затем делается акцент на тренировку ответов и контрответов прямо с оппозицией и ответов с переводом и оппозицией в другую линию.

Например, ответ в руку с переводом внутрь из 6-й защиты с оппозицией в 4-ю, ответ в руку с переводом кнаружи из 4-й защиты с оппозицией в 6-ю, ответ с переводом в туловище из 6-й защиты с оппозицией во 2-ю и т. д.

**Неуверенность бойца в результативности нападений в туловище.** Решения применять атаку, контратаку, ответ, повторное нападение, контрответ с попыткой укола

в туловище (маску, ногу) связаны с риском получения контратакующего или повторного укола в руку со стороны противника. Отсюда стремление бойцов на шпагах нападать на близлежащую часть поражаемой поверхности — руку противника. Но увлечение такими нападениями может привести к излишней приверженности к нападениям только в руку.

Однако не во всех боевых ситуациях нападения в руку являются наиболее целесообразными. При нападениях с глубоким продвижением в направлении противника, при ожидании взаимных нападений со сближением, а также при неожиданно возникающей в схватке близости к противнику более результативными и точными чаще оказываются нападения в туловище (маску, ногу). Ибо в перечисленных боевых ситуациях нападающий в руку может легко промахнуться или своим оружием неожиданно попасть в оппозицию к противнику.

Освоение нападений в туловище (маску, ногу) и осознание бойцами их результативности проходит в уроках, парных упражнениях (боях), в упражнениях (схватках), в которых совершенствуются боевые действия на фоне быстрых и глубоких изменений дистанций, что само по себе затрудняет нанесение точного укола в руку и вынуждает к нападениям в туловище (маску, ногу).

Например: 1) атака с шагом и выпадом с батманом (захватом) в 4-ю позицию и укол в руку сверху. При неожиданной попытке противника контратаковать уколом в руку с переводом кнаружи, парировав ее 6-й защитой, нанести укол прямо в туловище или в маску;

2) атака на подготовку стрелой с батманом в 4-ю (6-ю) позицию и уколом прямо в туловище. Противник (тренер) выполняет нападение в руку сверху;

3) защита 4-я и ответ прямо в туловище (защита 6-я и ответ с переводом в туловище) на атаку противника со значительной глубиной сближения, а также ответ на продолжающегося сближаться в нападении стрелой противника.

**Боязнь применения атак в руку снизу, в ногу.** Технически более легкими и результативными среди контратак являются уколы в руку сверху. Эта причина затрудняет принятие фехтовальщиком в бою решения о применении атаки в руку снизу, ногу, даже в ситуациях, казалось бы, выгодных. Отсутствие в репертуаре бойца атак в руку

снизу, ногу облегчает противнику применение оборонительных действий, так как нападение он ожидает только в верхние секторы.

Чтобы уменьшить опасение получения укола в руку сверху при подготовке атак в руку снизу, в ногу, надо вооружить фехтовальщика средствами, помогающими определять ход тактического единоборства в поединках, создав тем самым понимание разумности и риска в конкретной боевой обстановке. Для этого атаки в руку снизу, в ногу необходимо совмещать с вызовами противника на контратаку в руку сверху и нанесением ему уколов в атаках с оппозициями или ответных уколов после парирования контратак.

Атаки в руку снизу, в ногу должны быть обязательно неожиданными для противника. Вывод острия на цель и опускание гарды нужно стремиться выполнять как бы одновременно по возможности ближе к поражаемой поверхности противника, чтобы затруднить ему реагирование в обороне. Поэтому атаку из верхних соединений следует начинать посылom оружия вперед вдоль клинка противника, а из верхних (4-й, 6-й) позиций атака будет напоминать атаки — финт уколом прямо и укол в руку снизу (в ногу).

**Сабля. Приверженность к завершению атак, ответов ударами по голове.** Выполнить движение удара по голове в атаке, ответе, технически наиболее просто в сравнении с ударами по правому (левому) боку, уколом прямо и с переводом. Недостатки в технике ведения клинка при нанесении ударов в бок, выполнении уколов вызывают удлинение пути движения оружия на цель, а следовательно, и увеличение продолжительности нападения. Маховые движения оружием при нанесении ударов в правый (левый) бок чреваты опасностью получения контратакующих (повторных) ударов по руке. Пристрастие бойцов на сабле к нападениям по голове в атаках (ответах) вызвано желанием застраховать себя от ударов в руку.

Приверженность к завершению атак (ответов) ударом по голове может на какой-то период времени снизить количество получаемых фехтовальщиком на саблях опережающих ударов по руке. Однако в дальнейшем неминуемо возникает замедление темпов спортивного роста. Ибо по мере повторения встреч с противниками, от соревнования к соревнованию, от сезона к сезону, им легче

будет предугадывать возможный ход поединка, находить путь к победе.

Совершенствование техники нанесения ударов и уколов по все секторы, подбор заданий на чередование атак и различные точки поражаемой поверхности в уроках, парных упражнениях и боях, совершенствование вариантов противодействия контратакам противника, освоение атак с выбором сектора нанесения удара позволяют ликвидировать односторонность в завершении атакующих действий. Тренировка ответных ударов по правому (левому) боку также направлена на совершенствование техники ведения клинка, специализирование реакции саблиста на выбор сектора нанесения удара в ходе выполнения ответа, изучение ответов с паузами в защитах.

**Неуверенность бойца в результативности контратак ударом (уколом) во внутренний сектор, приверженность к контратакам по руке ударом сбоку-снаружи.** Общеизвестна доступность и техническая простота выполнения контратаки ударом сбоку-снаружи по руке. Применяемые постоянно в боях на саблях спортсменами всех уровней квалификации эти контратаки могут стать настолько привычными, что их использование будет иметь место даже без предварительной оценки боевой ситуации. Пристрастие к таким ударам объясняется тем, что после неудавшейся контратаки легче продолжить схватку, используя защиту или повторный удар, чем нанести удар (укол) во внутренний сектор.

Уверовав в высокую результативность контратак по руке сбоку-снаружи, фехтовальщик начинает постепенно применять их значительно чаще, чем это требуется. Параллельно спортсмен может совсем отказаться от контратак во внутренний сектор (по руке сверху, по голове, уколом), так как они требуют значительно большего психологического проникновения в ход боя, предугадывания действий противника, а следовательно, и больших волевых напряжений. Со временем теряется вера в успешность контратакующих действий во внутренний сектор (уколом в туловище и ударом по голове и левому боку) и интерес к их тренировке.

В индивидуальных уроках (парных упражнениях) прежде всего нужно уметь точно оценивать боевую дистанцию, пригодную для результативных контратаковых попыток. Ставятся задачи нанесения контратакующих

ударов (уколов) на замахи и применения многотемповых атак тренером (противником) лишь в момент возникновения дистанции, достаточно близкой для нанесения удара (укола). Одновременно запрещается реагировать на замахи и многотемповость в подготавливающих действиях (при сохранении в схватке средней и дальней дистанции). Такая работа сделает применение контратак обоснованным, приведет действия бойца в соответствие с условиями боев, снизит требования к интенсивности внимания, что позволит ему сосредоточиться на тактическом обыгрывании противников.

Контратаки, выполняемые во внутренний сектор ударом по голове и уколом в основном как действия, предназначенные для опережения противника, пытающегося парировать контратаки по руке сбоку-снаружи, найдут свое место в поединках, на тренировках и состязаниях.

**Неуверенность бойца в результативности нападений с целенаправленными финтами. Приверженность к атакам и ответам с выбором.** Опасность парирования противником нападений и получения ответных ударов (уколов) толкает фехтовальщика на поиск в ходе атаки (ответа) открывающегося или открытого сектора.

Стремление во что бы то ни стало избежать столкновения клинка с защитой противника в атаках (ответах) с финтами приводит к тому, что фехтовальщик перестает применять боевые действия с целенаправленными финтами.

Применение атак (ответов) с финтами с выбором сектора нанесения удара во всех ситуациях, годных для сложной атаки (ответа), особенно со значительных дистанций, да еще саблистами с не вполне специализированной реакцией приводит к частым передержкам оружия в нападениях, к замахам, увеличению продолжительности нападения (что чревато получением контратак или повторных ударов), к искажению техники движений оружием.

Чтобы разграничить ученику боевые ситуации для применения нападений как с целенаправленными финтами, так и с выбором сектора нанесения удара, имеет смысл обусловить выбор атак (ответов) количеством требуемых обманных движений. Атаки с выбором сектора нанесения удара необходимо выполнять только с дальней дистанции на быстро и глубоко отступающего про-

товника с трехтепловыми и многотепловыми обманными движениями оружием, а ответы — со средней дистанции (или в быстро отступающего противника) с трехтепловыми и многотепловыми движениями оружием. Атаку с целенаправленными финтами рекомендуется выполнять со средней и дальней дистанции в медленно отступающего (или стоящего на месте) противника, не более чем с одним (двумя) финтом, а ответ — с ближней или средней дистанции также в медленно отступающего (или стоящего на месте) противника с одним (двумя) финтом.

Предлагаемое разграничение учебных и боевых ситуаций создает оптимальные условия для совершенствования нападений с обманными движениями.

### **Психологические барьеры, мешающие фехтовальщикам показать наилучший результат на соревнованиях**

Анализируя неудачи бойцов, причины появления психологических барьеров следует искать прежде всего в особенностях и недостатках стиля боя спортсменов, подборе действий нападения и обороны, неэффективном противопоставлении своих тактических намерений и действий различным сторонам мастерства противников, предвзятости тактических решений и чрезмерном форсировании событий в боях, а также физическом развитии и характере фехтовальщиков.

Психологические барьеры могут возникать по какой-либо одной причине или в результате целого комплекса перечисленных факторов. Причем немалую роль могут сыграть определенные совпадения, такие, как некритичные оценки качества действий самим фехтовальщиком в неудачно проведенных боях, недоумения и неудовольствия тренера и товарищей по команде вместо реалистичного анализа фактического хода событий и причин поражений. Спортсмен с развитым воображением и недостаточной эмоциональной устойчивостью от недооценки и непонимания ошибок постепенно приходит к неуверенности и даже боязни.

Методика ликвидации психологических барьеров требует самых разнообразных средств, наиболее целесообразных в каждом конкретном случае. Главное заключается в том, чтобы помочь спортсмену избавиться от

предубеждения к исходу предстоящего боя, соревнований, создать у него впечатление достаточной подготовленности, так необходимое для победы.

Помимо работы над совершенствованием в технико-тактической подготовке важно настроить спортсменов на то, чтобы они творчески проводили поединки, без колебаний принимали решение пойти на трудный бой с полной отдачей сил и во что бы то ни стало выполняли намеченный план единоборства. Для этого фехтовальщик должен проявлять волю к победе, соревновательную дисциплину, без которых не удастся провести напряженный решающий бой в заданном тактическом ключе.

**Неуверенность в победе, боязнь противников высокого роста, левшей, бойцов определенного стиля.** Боязнь иметь противников высокого роста обычно возникает у спортсменов небольшого роста, к тому же не владеющих достаточной длиной атакующих попыток. Как известно, высокий фехтовальщик наносит более низкому сопернику большее число ударов (уколов) в контратаках и повторных действиях. Освоение атак с действием на оружие, прыжкового выпада, «стрелы», скачка и выпада с быстрым и глубоким преодолением дистанции в атаках, повышение точности нападения ударом (уколом) в руку на саблях и шпагах, овладение нападениями с оппозицией и средствами борьбы против контратак вооружают спортсменов достаточным количеством боевых средств для успешного ведения поединков с противниками высокого роста. Тематические индивидуальные уроки и парные упражнения, а также тренировочные бои с партнерами будут содействовать освоению необходимых средств нападения и обороны.

Боязнь единоборства с левшой является, как правило, следствием недостаточной тренировочной и соревновательной практики ведения боев со спортсменами, ведущими бой левой рукой. Опыт боев с левшой на тренировках и использование индивидуальных уроков для подготовки к единоборству с левшой ликвидируют чувство неудобства, непривычности выполнения многих действий нападения и обороны и создадут психологические предпосылки для возникновения у спортсменов уверенности в готовности успешно бороться с противником-левшой.

Случаев, когда боец постоянно проигрывал противникам определенного стиля, конкретным фехтовальщикам,

в практике можно встретить довольно много. Например, фехтовальщикам, владеющим недостаточным кругом действий обороны или имеющим пристрастие к использованию контратак, крайне трудно вести бои с противниками, которые применяют внезапные и быстрые атаки. Спортсмены с устойчивым вниманием и разнообразным оборонительным репертуаром легко будут противодействовать противникам, которые довольно выразительно начинают свои атаки. Ведение боев, насыщенных разнообразными и глубокими передвижениями, с противниками, значительно превосходящими в скорости и легкости маневра, дает противникам значительное преимущество, так как скорость передвижения по фехтовальной дорожке позволяет им избегать многих нападений и создавать в то же время дистанцию для неотразимых атак. Против фехтовальщиков, для которых характерны высокая бдительность и разнообразные средства обороны, не следует вести бои на сближенной дистанции, так как незначительные потери в «прочности» защиты дают противнику больше возможности повысить результативность атак и т. д.

Чтобы избавить учеников от неприятной «традиции» проигрывать, тренер должен на реальных примерах убедить спортсменов в том, что его неудачи связаны с неверным построением боев, с неумением противопоставить противникам свои сильные стороны, с неудачной манерой ведения боев, позволяющей противникам использовать наиболее результативные действия и методы единоборства. Тренеру необходимо на тренировках и учебных соревнованиях специально подбирать разнообразных партнеров, чтобы боец мог экспериментировать различные варианты построения боев. При разборе содержания боев и оценке результатов в соревнованиях тренеру следует акцентировать внимание бойцов на каждой удачной схватке, целесообразном применении средств нападения и обороны, удачных эпизодах и, несмотря на неблагоприятный общий исход боев, добиваться осознания ими правильности выбранной новой манеры противодействия противникам.

**Неуверенность бойца в скорости действий, в точности ударов (уколов), боязнь борьбы оружием с оружием противника, завязок, ближнего боя.** Чтобы избавить бойца от неуверенности в способности к скорости действий, нужно разъяснить ему на практических примерах, что

разница в быстроте между спортсменами реально заметна лишь при выполнении ими атак, как правило, значительных по длине. В движениях оружием или при выполнении неглубоких одно-, двухтемповых атак нет разницы в быстроте, которая могла бы дать преимущество в бою одному из соперников.

На достаточно быстрые движения, но с непредельной длиной атак способен практически каждый спортсмен, но некоторым бойцам для этого надо проявить исключительную нацеленность на быстроту. Поэтому им трудно часто нападать на противника с максимальной быстротой. А ведь не в каждом бою требуется многократно атаковать противника предельно быстро. Часто бывает вполне достаточно нескольких попыток, на которые способен собраться почти каждый. Кроме того, быстрота действий фехтовальщика и способность противника противодействовать ей зависят в бою не только от способности к быстроте движений. Важно также, с какой дистанции началась атака, какова амплитуда движений оружием и прямолинейность, каковы структура и направление передвижений, степень напряжения мышц. Важно также, ожидает ли противник нападения и готов ли его отразить.

Поэтому тренировочная работа направляется как на демонстрацию способности успешно действовать в боях на возможном для спортсмена в данный момент уровне быстроты движений, так и на развитие у него способности предельно концентрироваться на проявлении быстроты.

В уроках при выполнении атак на предельной для ученика глубине с задачей проявить максимальную быстроту движений важно акцентировать внимание ученика на быстроту «старта», амплитуду движения оружием и прямолинейность движения спортсмена. В момент начала атаки ученик должен избегать каких-либо лишних движений, могущих служить противнику сигналом начала атаки. Все это позволит не только убедить ученика в способности к быстроте действий в боях, но и поднимет его уровень технической подготовленности.

Необходимо также совершенствовать нападения с предельной глубиной движений и различные «двухэтажные» комбинации из основных и повторных атак, добиваясь увеличения быстроты движений в финальной части атак, выполняемых как бы с разбега.

Точность попаданий наиболее важна при фехтовании на шпагах и рапирах. Для ликвидации неуверенности в точности уколов следует систематически тренироваться с применением электрофиксатора не только в боях, но и, если это необходимо, в индивидуальных уроках. Параллельно с этим в уроках и парных упражнениях совершенствуются детали техники владения оружием, влияющие на точность уколов (уточняются положения оружия и вооруженной руки по отношению к поражаемой поверхности противника в момент укола, быстрота движений оружием, степень напряжения мышц кисти и пальцев и др.). Ученикам ставятся задачи сохранения точности уколов, несмотря на неожиданные действия тренера в уроке, такие как вращения и наклоны туловища, сближения и отступления в ходе начавшихся схваток.

Почувствовав уверенность в нанесении уколов в неожиданных схватках, особенно в быстро меняющейся дистанции, спортсмен станет действовать в боях смелее.

Боязнь борьбы оружием, завязок возникает обычно лишь у спортсменов, склонных к осторожности в боях. Стремление бойца избегать рискованных ситуаций, выигрывать только за счет ошибок противника выражается в уходах из завязок и применении «одноэтажных» схваток. Отсутствие борьбы с оружием противника и ведения завязок создает предпосылки возникновения неуверенности в способности к техническому единоборству, боязнь борьбы оружием.

Насыщение уроков необусловленными продолжениями схваток, совершенствование многотемповых комбинаций, освоение атак второго намерения, завершаемых контрзащитой и контрответом, задания на ведение боя на сближенной дистанции, широкое применение подготавливающих действий будут способствовать широкой практике борьбы оружием.

Боязнь ближнего боя может возникнуть из-за особенностей стиля боя, характера, физического развития фехтовальщика, которые он и его тренер в свое время не учли. В частности, обычно трудно вести ближний бой фехтовальщикам высокого роста, поэтому естественно их стремление избегать его. Спортсмены, предпочитающие обыгрывать противников за счет «обстреливания» их с дальней дистанции, почти не применяют ближний бой.

Неуверенность фехтовальщика при возникновении в

боях крайне близкой дистанции, боязнь ведения ближнего боя могут быть быстро преодолены практически только с помощью освоения в уроках важнейших положений и движений оружием, туловищем, целесообразных для борьбы с противниками с ближней дистанции, активных сближений в боях для практики ближнего боя.

**Неуверенность бойца в способности результативно выступать в определенных боях, соревнованиях.** Предубеждение, основанное на регулярных неудачных выступлениях в конкретных соревнованиях, личных или командных, проводимых по определенной системе розыгрыша, неспособность преодолеть одну из ступеней турнира, выиграть перебой или занять место не выше какого-либо может перерасти в психологический барьер. Возникновению его, помимо чисто специальной стороны борьбы на фехтовальной дорожке, во многом способствуют разговоры тренеров, товарищей по команде, клубу, непродуманные и нетактичные выступления в печати и на собраниях, приклеивание к спортсменам различных «ярлыков», вроде «вечно второй», «плохой командник», «неvezучий» и др. Стремясь поскорей «отыгаться», боец излишне напрягается, спешит, часто без должных поводов ищет новую манеру единоборства. Это приводит к необоснованным решениям и действиям, а повторяющиеся проигрыши форсируют возникновение психологической травмы.

Тренеру нужно всячески бороться с мнительностью и обидчивостью учеников, вызывая деловую реакцию на неприятные для них мнения окружающих, реакцию, направленную на совершенствование мастерства и волевые проявления на соревнованиях.

Выявив истинные причины проигрышей и приступив к исправлению технико-тактических недостатков, тренер сосредоточивает внимание спортсменов на настройке к боям, соревнованиям, нейтрализации предстартовых перевозбуждений, различных неблагоприятных сдвигов в эмоциональном состоянии. Ведь участие в боях, в турнирах по системе прямого выбывания, повторных боях, первом и последнем бое, в командных матчах требует повышенной ответственности и имеет решающее значение для исхода всего соревнования. Поэтому вполне реально ожидать от учеников повышенного волнения во время ведения боя. Вооружая фехтовальщиков методикой применения разминки, саморегуляции эмоциональных состояний,

самовнушения, тренер в беседах перед соревнованиями отвлекает фехтовальщиков от навязчивых мыслей о желаемом конечном результате поединков.

## **РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ К САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

Способность фехтовальщика управлять своими психическими процессами, активно воздействовать на них не может быть развита без самоанализа и самоконтроля, критичности оценок своих действий и субъективных ощущений, уверенности в себе, дисциплины, самообладания.

Вооружение спортсменов знаниями о возможных неожиданностях, встречающихся в тренировках и состязаниях, помогает им накапливать опыт саморегуляции, позволяет понять цели и подобрать средства для повышения или сохранения эффективности усилий в различных условиях боевой и тренировочной деятельности. Задачи на самостоятельную тренировочную работу, проявление самодисциплины в соревнованиях, применение тренером всего арсенала методов, направленных на преодоление трудностей в тренировках и состязаниях, использование самовнушения для успокоения и настройки на бой позволяют спортсменам овладеть способностью самостоятельно регулировать свои психические процессы и эмоциональное состояние.

Условно в педагогических целях можно определить важнейшие направления работы:

1. Подчинять свои желания, привязанности использованию средств и методов тренировки, применению боевых действий, выбору партнеров, стилю боя, целям плановой подготовки. С помощью самостоятельной регуляции поведения добиться, чтобы тренировка была возможно более продуктивной в каждом конкретном условии с любым партнером.

Различные факторы могут повлиять на ход тренировки, потребовать от бойца специальных знаний, самостоятельного выбора решений и усилий воли для их выполнения. Так, например, в процессе занятий необходимо постоянно регулировать нагрузку в зависимости от периода тренировки и подготовленности фехтовальщика, определять моменты, когда целесообразно проявлять большие усилия для преодоления усталости, а в каких случаях это

может привести к снижению готовности к соревнованиям или даже к перетренировке.

Практически субъективные ощущения и эмоциональное состояние спортсмена не всегда соответствуют его функциональным возможностям по периоду годичного цикла и состоянию тренированности. Начиная тренировку в подготовительном периоде, спортсмен имеет большой запас сил, желание тренироваться, выражающееся в эмоциональном подъеме.

За счет волевых усилий вполне реально преодолеть усталость, перенести большую нагрузку. Но это может принести только вред, так как организм тренирующегося еще не подготовлен к максимальным длительным напряжениям. Если же фехтовальщик уже приобрел определенную тренированность, то, почувствовав усталость, ему следует ее преодолеть, выполнить значительный объем тренировочных или соревновательных нагрузок и тем самым поднять свой уровень тренированности.

Таким образом, если в одном случае ученику необходимо проявить волю, чтобы сдержаться, вовремя прекратить тренировку, то в другом — справиться с усталостью, преодолеть ее и продолжать вести бои или выполнять упражнения.

Научить ученика самостоятельно и грамотно регулировать свои усилия в учебном процессе тренер может с помощью разъяснений о возможностях спортсмена в данном периоде годичного цикла и конкретном занятии. Например, если важно, чтобы фехтовальщик тренировался без предельных нагрузок, избегал переутомления, то ему ставится задача закончить занятие в тот момент, когда у него есть еще желание и физические возможности для проведения 3—5 вольных боев или выполнения специальных упражнений с оружием в течение 20—30 минут. Вынуждая бойца бороться с усталостью, тренер может потребовать от него выполнения различных технико-тактических действий, сохраняя высокий уровень устойчивости внимания, ведения определенного количества боев на счет.

Тренер заранее должен определить, сколько ученику следует тренироваться на мишени, в парных упражнениях, боях, какого характера и продолжительности должна быть разминка, какие задачи целесообразно ставить в тренировочных боях, учитывая количество партнеров,

период подготовки, состояние тренированности и т. д. Тренеру необходимо учитывать привязанности учеников к каким-либо средствам и методам тренировки, партнеру. Однако желания и личные симпатии спортсменов часто вступают в противоречия с их действительными тренировочными потребностями. Можно наблюдать, как отходившие фехтовальщики избегают выполнять упражнения на шпирях или самостоятельно заниматься шлифовкой техники передвижений, или проявляют привязанность к урокам в ущерб другим важным методам совершенствования мастерства, стремятся избежать боев на счет, или ведут тренировочные бои как соревновательные поединки, а учебные — только с сильными партнерами и т. д.

Задача тренера — научить спортсмена подчинять свои действия целям плановой подготовки. Для этого тренер должен разъяснить ему цель и возможный конечный результат его разнообразных тренировочных усилий. Фехтовальщик должен научиться самостоятельно регулировать свои действия независимо от того, находится тренер в зале или нет. Это очень важно, так как часто спортсмену приходится тренироваться без тренера самостоятельно или у другого тренера.

Тренировка у нового тренера (обычно в период сбора) требует больших внутренних усилий от спортсмена. Изменчивость заданий и манеры действий тренера орущим в индивидуальном уроке, как правило, вызывают у фехтовальщиков перенапряжение мышц. Желание как можно лучше выполнять упражнения вызывает обострение внимания и повышает физические и нервные затраты спортсмена.

Возможно, что ученик будет чувствовать неудовлетворенность результатом урока, будет неуверен в правильности указаний тренера и в собственном мастерстве и может потерять интерес к тренировочному процессу. Ученика следует готовить заранее к тому, что на сборах его могут прикрепить к новому тренеру. Перед ним необходимо поставить задачу — уловить все новое в тренировке, проявив максимальный интерес, чтобы по приезде домой он мог все передать своему тренеру.

В практике работы возможны несоответствия условий тренировки манере ведения боя конкретным спортсменом, вызывающие трудности при выполнении заданий в уроках, боях и т. д. Так, небольшой зал вынуждает спорт-

смена акцентировать внимание на обороне, быть осторожным при маневрировании, проявлять сдержанность в движениях и контролировать их глубину. Ибо над спортсменом довлеет опасность при быстром и глубоком отступлении наткнуться на какой-либо предмет или коснуться спиной стены, а при излишне медленном отступлении — увеличить вероятность завершения атаки противника уколом (ударом). Ребристый пол в зале должен вызвать особое внимание бойцов к технике передвижений (во избежание возможных травм ног).

Большое количество тренирующихся пар, необузданные гимнастические снаряды, плохая освещенность зала, высокая температура воздуха, отсутствие вентиляции, излишний шум, хождение зрителей, сквозняки и т. д. — факторы, отрицательно влияющие на психическое состояние фехтовальщиков. В таких условиях у фехтовальщиков могут появиться раздражительность, боязнь травмы, неудовлетворенность ходом процесса тренировки, снижение активности на занятиях. Несоответствие партнеров, их уровня подготовленности, стиля боя тем конкретным требованиям, которые предъявляются тренером к спортсменам во время совершенствования в боях и парных упражнениях, также может отрицательно сказаться на психическом состоянии фехтовальщиков. Все это требует дополнительных психических напряжений, больших усилий для предупреждения появления отрицательных эмоциональных состояний.

К педагогическим методам воздействия тренера на учеников относятся конкретные задания (по времени, количеству боев, применению действия) на использование средств подготовки, контроль за их выполнением, подробная информация о самостоятельно проделанной работе, выяснение мнений занимающихся перед тренировками об их личных планах, настроенности и т. д.

Сыграют свою положительную и воспитательную роль для фехтовальщиков «взаимоуроки». Хорошо поручить опытному ученику шефство над молодым фехтовальщиком. Задача тренера — научить спортсменов извлекать из каждой ситуации, сложившейся на тренировке, максимум пользы.

2. Сохранять высокий уровень интенсивности внимания и направленность мышления в ходе выполнения упражнений, в течение урока, боя. Быстро переключаться

на переживания и обдумывания второстепенных деталей во время урока (боя) к важнейшим, от эмоциональных проявлений к оценке качества завершенных действий, в итоге, к готовности продолжать урок, бой.

Поводов, лишающих фехтовальщика готовности к выполнению схваток в бою, упражнений в уроке из-за снижения интенсивности внимания или отвлечения на второстепенные детали, много, и они разнообразны.

Каждый перерыв в уроке, бою особенно из-за непредвиденных обстоятельств, может быть причиной снижения интенсивности внимания и лишения направленности мышления на выполнение упражнений, достижение победы в бою. Такие перерывы в уроках встречаются постоянно. К тренеру могут обратиться с вопросом или ему самому нужно что-либо сказать ученику, сделать замечание по технике, тактике, обсудить с занимающимися различные стороны подготовки. Бой может прерваться судьей для разбора схватки, установки противника к линии предупреждения, возврата фехтовальщика к линии начала боя, для замены оружия, исправления системы электрификации и т. д. Причем как причина перерыва, так и какая-либо побочная мысль могут повлиять на эмоциональное состояние спортсмена, отвлечь его от урока или боя.

Эта сторона тренировочной деятельности ученика должна быть под постоянным наблюдением тренера. Способность сохранять оптимальную готовность в течение всего урока, боя требует от фехтовальщика большой внутренней дисциплины. Помимо общих напоминаний ученику о сохранении внимания необходимо ставить перед ним конкретные задачи: не снижать качества выполнения упражнений в каждой первой попытке после перерыва, возобновить прерванные поединки с кратковременного мажорирования, повышать контроль за боевой дистанцией.

Встречаются бойцы, которые реагируют на собственные тактические промахи так, что при первых же неточностях прекращают выполнять упражнения в уроке, схватке, в бою из-за досады, неудовлетворенности. Встречаются и такие спортсмены, которые излишне длительно обдумывают и переживают каждый конкретный недостаток, технико-тактическую ошибку, упущенную возможность — все это каждый раз выбивает спортсмена из рит-

ма боя, урока, вызывая новые просчеты или искажения техники.

В индивидуальных уроках, парных упражнениях и боях тренер должен требовать от учеников продолжения и завершения схваток независимо от качества выполнения одного из боевых действий. Сохраняя высокую плотность урока, сокращая паузы между упражнениями, тренер не должен оставлять времени ученику на излишнее шаркивание.

При выполнении упражнений с выбором тренеру необходимо следить за тем, чтобы ученик не смог предугадать вариант его действий. Это само по себе уже заставляет спортсмена быть максимально бдительным. В тех случаях, когда ученик допустит техническую ошибку и тренер сделает ему замечание, надо продолжить упражнение другим действием, возможным в данном случае, и лишь в последующих попытках возвратиться к первоначальному варианту.

Хороших результатов можно добиться при условии соревнования между тренером и учеником, когда тренер неожиданно для него применяет различные атаки, а ученик стремится встретить их «во всеоружии», несмотря на то, что в задании эти действия не предусматривались. Подобное общение тренера с учеником на уроке приучит спортсмена быстро возвращаться к состоянию готовности действовать и сохранять его независимо от непредвиденных обстоятельств боя, урока.

3. Подавлять различные отклонения в психическом состоянии, избегать ненужных внешних проявлений, вызываемых повышенной эмоциональностью, регулировать психические процессы самовнушением.

По ходу выполнения упражнений в уроках, при ведении тренировочных боев и во многих других случаях у фехтовальщика могут возникнуть отрицательные эмоциональные состояния, например, излишне бурное проявление своих чувств.

Фехтовальщику на саблях (в несколько меньшей степени рапиристу и шпажисту) очень часто приходится ощущать боль от ударов противника, причем совершенно неумышленных. Спортсмену нужно бороться с чувством боязни получения удара подобной силы вновь. Он должен осознавать, что удар, вызвавший боль, — это боевая случайность, что он тоже иногда причиняет боль противнику.

Благодаря этому поможет бойцу преодолеть стремление сократить дистанцию боя в целях безопасности, а также предупредит появление чувства обиды на противника, когда возможен обмен «тяжелыми» ударами в последующих схватках.

Итак, умение фехтовальщика владеть собой проявляется не только в способности терпеть боль, но и в том, чтобы не делать свои внутренние переживания достойными окружающих.

Тренеру нужно обратить внимание ученика на необходимость избегания любых бурных внешних проявлений своих чувств в уроках, боях. Так, ученики не должны бросать оружие в пол при промахах или технических ошибках при нанесении уколов, хвататься за острие клин-ка с видимым стремлением его поправить, когда этого вовсе не требуется, выражать свое недоумение разведением рук, пожиманием плеч и т. п.

Необходимым элементом спортивной этики является способность фехтовальщика не проявлять досады от неудовлетворенности партнером. Ученик должен с уважением относиться к каждому противнику. Уважение к партнеру и собственное достоинство выразятся в сдержанности открытых проявлений чувства радости при победе в бою или при удачном нанесении укола (удара), скромном реагировании на свои успехи. Необходима спортсмену также и сдержанность, чтобы самому не указывать партнеру на нанесенный укол (удар), не вступать в спор при оценке ситуаций, преимущество в которых кого-либо из бойцов спорно. Напротив, при получении укола (удара) фехтовальщик, преодолевая неудовольствие, досаду, должен сам заявить противнику о проигрыше схватки, делать это с достоинством, отдавая должное мастерству товарища.

Формирование бойца творческого, верящего в свои силы и волю, немисливо без целеустремленности и инициативы самого спортсмена. Овладевая способностью регулировать своим эмоциональным состоянием, активно воздействуя на него, фехтовальщик научится предотвращать появление предстартового перевозбуждения, не реагировать на возбуждение товарищей и заставлять себя спать, когда это нужно, несмотря даже на некоторый шум и свет в комнате (довольно частая картина на сборах), снижать уровень возбуждения после соревнований.

## СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Все намерения и действия тренера и спортсмена, составляющие психологическую подготовку фехтовальщика, должны быть направлены на подведение его к участию в соревнованиях предельно собранным, способным отдать все силы для достижения планируемых результатов. Итогом психологической подготовки спортсмена является состояние его психологической готовности. Она выражается в определенной настроенности психики бойца, при которой нацеленность на достижение победы в соревнованиях стимулирует проявление сильнейших сторон мастерства, характера, индивидуальных черт всей личности фехтовальщика.

Рост общей и специальной тренированности, улучшение функционального состояния организма, осознаваемое спортсменами, создают основу для возникновения состояния психологической готовности к соревнованиям.

Однако повышение тренированности и улучшение психологической подготовленности бойцов не всегда идет параллельно. Возможно, что оценка качества специальной и физической тренированности не будет совпадать с уровнем психологической готовности. Объясняется это в основном тем, что психологическая подготовка, создание психологической готовности, требует более ярко выраженной (относится почти к каждому ученику) индивидуальной направленности средств и методов, в то время как физическая и специальная подготовки имеют много общих закономерностей, влияющих на рост тренированности и технико-тактическое совершенствование.

Нередки случаи, когда отдельные фехтовальщики, имея отличные показатели в физической и специальной подготовленности, не могли добиться хороших результатов, а иногда даже проигрывали соревнования. Наблюдались и другие случаи, когда боец после перенесенной травмы или болезни, иногда даже при недостаточной специальной или физической подготовленности проявлял предельную нацеленность всех своих действий и помыслов на достижение максимально возможных результатов в соревновательной борьбе и добивался высоких (или даже своих высших) спортивных показателей.

Создание психологической готовности — процесс «мно-

гослойный». Он включает в себя средства и методы подготовки к каждому официальному соревнованию годового цикла, а также общую зависимость и направленность всех мероприятий психологической подготовки на достижение готовности к главнейшим соревнованиям года (первенство СССР, первенство мира) или четырехлетия (Спартакиада народов СССР, олимпийские игры).

Способность спортсмена предельно мобилизовать свои силы и добиться максимальных проявлений физических и технико-тактических возможностей складывается в каждом конкретном случае из многих компонентов.

Для того чтобы тренер избрал наиболее верный путь для работы с каждым учеником, ему предварительно нужно выяснить и четко определить следующее: на какой подготовленности зиждется уверенность ученика в своих силах и возможностях, на какой основе она может возникнуть; какие причины могут вызвать у него неуверенность в своих силах, в возможности достижения желаемого результата; на каком эмоциональном фоне и благодаря какой настроенности боец способен проявить максимальную нацеленность на борьбу; при какой психологической настроенности он снижает внимание и усилия на достижение победы в бою, соревновании. Если удастся дать ответы на эти вопросы, то условно в педагогических целях можно определить важнейшие направления в работе.

1. Создание «внутренних опор» в оценке фехтовальщиком своего мастерства.

Таковыми «опорами» могут быть уверенность в своей защите, точности реакции и разнообразии репертуара оборонительных действий, надежда на быстроту и неотразимость своих нападений, хорошее «чувство боя», точность тактического мышления, знание противников и способность противопоставить им свои сильные стороны и более высокий класс владения оружием, уверенность в способности выдержать физические и нервные нагрузки в многодневных соревнованиях и многое другое. Например: Я. Рыльский показывал свое большое мастерство, когда он особенно верил в «прочность» своей защиты и умение парировать неожиданные контратаки противников по ходу сближения в атаках, а также мог противостоять любому мастеру в «многоэтажных» схватках, завязках. Все это позволяло ему проявлять в боях большую

выдержку, варьировать по своему желанию дистанции боя, предпринимать смелые и энергичные действия в самых ответственных моментах на крупнейших турнирах и мировых первенствах. Ведь Я. Рыльский был трижды чемпионом мира (1958, 1961, 1963 гг.), причем победу он одерживал в повторных поединках, которые являются психологически наиболее трудными.

Уверенность многих бойцов в подготовленности выдержать 4-дневную личную и командную борьбу на первенстве мира нацеливает их на серьезные «капитальные» бои, в которых они проявляют большую выдержку и решимость и выдерживают огромные физические и нервные напряжения.

Осознание своей подготовленности часто перерастает в уверенность в себе, в своей спортивной силе, повышая способность противостоять ожидаемым противникам. Возможность, что противник сумеет его победить, рассматривается спортсменом как покушение на свой общепризнанный спортивный авторитет. Отсюда возникает предельная собранность, показываются лучшие стороны мастерства.

В практике соревнований нередки случаи, когда боец проявляет недостаточную мобилизованность и переоценивает свои силы. Сознание проделанной большой тренировочной работы, которая должна обеспечить бойцу планируемый результат в соревнованиях, может снизить мобилизованность на борьбу. Недооценка состязаний и моральной «стоимости» победы в них — причина, способная вызвать у отдельных бойцов отсутствие желания, настроенности к проявлению максимальных волевых и физических усилий, без которых, как правило, высокие показатели в борьбе с сильными противниками невозможны.

«Внутренние опоры» фехтовальщика не являются «величинами» постоянными. В процессе их формирования проявляются многие характерные для каждого спортсмена черты.

Очень важно, чтобы приобретенное чувство уверенности постоянно подкреплялось делами, иначе различные сомнения могут постепенно привести к его утере.

На чем же основывается уверенность фехтовальщика? «Внутренние опоры» возникают вместе с появлением убежденности бойца в наибольшей эффективности каких-

либо сторон своего мастерства, спортивной подготовленности, которые могут сыграть решающую роль в ходе предстоящих боев, будущих соревнований.

Тренер, наблюдая бои своих учеников, анализируя вместе с ними итоги их участия в соревнованиях, должен уловить общий характер действий спортсменов в боях, отделить наиболее важное от второстепенного в боевых возможностях и реальных усилиях фехтовальщиков на сегодня. Находя по крупицам то лучшее, что есть в действиях и намерениях учеников, что позволяет им наиболее эффективно противодействовать противникам, тренер стремится достичь совпадений оценок учеников с его мнением (стараясь создать видимость самостоятельного, невольного характера их возникновения).

Постепенно мнение ученика, подтвержденное фактами дальнейшей боевой практики, совершенствованием действий нападения и обороны в индивидуальных уроках и парных упражнениях, нацеленное на закрепление той стороны подготовленности, которая находится в фокусе внимания бойца и тренера, может перерасти в убежденность.

Большое значение для тренеров имеют оценка и проверка собственных высказываний спортсменов, анализ их впечатлений, субъективных ощущений и выводов о проведенных боях, соревнованиях. Обмен мнениями между тренером и спортсменом сам по себе является методом психологической подготовки, подводящим бойца к определенным нужным выводам, а также источником познания спортсмена тренером в его дальнейшей тренировочной работе.

Путь укрепления (восстановления) «внутренних опор» в оценке фехтовальщиком своего мастерства, укрепления (восстановление) его уверенности в какой-либо стороне своей подготовленности примерно тот же, что и при создании «внутренних опор». Используя необходимые в каждом случае средства и методы тренировки, индивидуальные уроки обзорного или репертуарного характера с тематическим подбором материала, тренер подбирает в уроках нужную дистанцию, быстроту и ритм движений, усложняет или облегчает действия ученику, подбирает партнеров. Давая задачи на применение действий в парных упражнениях и боях, тренер анализирует вместе с учеником итоги работы, подводит его к осознанию боевой

результативности своих действий, стимулирует возникновение убежденности спортсмена в наибольшей эффективности тех из сторон его мастерства, которые лежат в основе уже достигнутых бойцом спортивных показателей и могут иметь решающее значение в борьбе на предстоящих соревнованиях.

Тренеру следует держать в фокусе внимания (своего и учеников) наиболее важные компоненты мастерства, на которых базируются сильнейшие стороны подготовленности фехтовальщика, обеспечивающие ему успех в единоборстве с противниками. Например, успешность применения оборонительных действий во многом зависит от точности реакции, от дистанции и быстроты нападения противников, а также от тактически обоснованного чередования средств обороны, сочетаемых с разнохарактерным маневрированием и точностью дистанционных оценок.

В основе результативности атакующих действий лежит внезапность «выхода» в атаку, незаметность или «пугающая» неожиданность старта. Это обеспечивается легкостью маневра, отсутствием предсигналов или каких-либо действий, вызывающих максимальную интенсивность внимания у противников, а также тактически обоснованным чередованием нападений, отличающихся по глубине, сложности, скорости, сектору завершения.

Уверенность фехтовальщика в возможности тактического обыгрывания противников строится на основе ярко выраженной склонности к острокомбинационному бою, широкого разнообразия технико-тактических средств нападения и обороны, а также подготавливаемых действий.

Способность фехтовальщика вести разнообразный бой, насыщенный сложными технико-тактическими импровизациями, возможна лишь на базе совершенного владения техникой действий оружием и передвижений, а также высокого уровня развития чувства боя.

2. Ликвидация слабых сторон в оценке фехтовальщиком собственных возможностей, могущих вызвать неуверенность, препятствующих созданию психологической готовности.

Сомнения спортсменов в отдельных сторонах своей подготовленности к соревнованиям, в способности противостоять противникам, появление неуверенности вызывается разными причинами и требуют самых разнообраз-

ных средств для устранения. Тренеру прежде всего нужно выяснить, на чем могут быть основаны внутренние опасения спортсмена при его недостаточной подготовленности и боязни слабого выступления, что может вызвать (или является причиной) появление неуверенности в себе, в возможности добиться желаемого результата.

Облегчить тренеру эту задачу поможет знание особенностей характера и психики ученика, его стиля боя и качества владения различными сторонами мастерства, постоянный откровенный обмен мнениями, ставший неотъемлемым элементом их совместной работы.

Кроме того, вся тренировочная деятельность учеников, особенно боевая и соревновательная практика, должна контролироваться тренером. Тогда реально своевременное вмешательство тренера, цель которого предупредить появление неуверенности и других нежелательных состояний.

Следующий шаг тренера — найти средства и применить в своей работе те методы, которые позволят ему убедить учеников в возможности восполнить недостатки другими элементами фехтовального мастерства, другими сторонами подготовленности, ликвидировать недостатки или максимально снизить их отрицательный эффект на результат в предстоящих соревнованиях. Например, неудовлетворительный вывод о собственном мастерстве, уровне подготовленности в сравнении с предполагаемыми противниками.

Такой вывод может возникнуть на основе неудачного выступления, под впечатлением увиденных понравившихся боев других фехтовальщиков, после совместных тренировок с ними, в которых была заметна безуспешность своих попыток противодействия, под впечатлением образного рассказа товарищей или тренеров о силе команды соперников.

Тренер должен на примерах известных бойцов доказать, что победа в соревнованиях над противниками любой силы решается преимущественно за счет высокой целеустремленности фехтовальщика. В практических занятиях, комментируя тренировочные бои, тренер акцентирует внимание бойца на сильнейших сторонах его подготовки и способах нейтрализации слабых. На примерах оснащенности ученика боевыми средствами, которые он демонстрирует в уроках, парных упражнении-

ях и боях, тренер добивается собственных выводов фехтовальщика о возможности создания равной борьбы и реальных перспективах победы.

Слабое знание противников, непонимание их тактических схем. Борьба с незнакомым и едва известным противником трудна для любого фехтовальщика. Однако если бойцу приходится выступить в соревновании впервые, а его товарищи по команде уже знакомы с будущей обстановкой и противниками, то такой спортсмен в сравнении с другими участниками команды будет в худшем положении. Вполне возможно, что в подобном случае у него появится неуверенность, боязнь показать неудовлетворительный результат.

Тренеру следует убедить ученика в том, что он находится на достаточном уровне подготовленности для данного периода и может рассчитывать на достижение планируемых показателей. Кроме того, бой с незнакомым противником труден для обоих, и многое зависит от их изобретательности, интенсивности внимания, «чувства боя».

Метод «немного урока» в индивидуальных занятиях, упражнения на развитие инициативы, состоящие из разнообразных схем и начинающиеся с действий разведки, будут способствовать укреплению боеспособности и внимания при встрече с возможными неожиданностями. Может помочь обрести веру в себя и напоминание тренера о том, что во время соревнований у спортсмена будет еще возможность посмотреть противников на разминке, в боях с другими фехтовальщиками, при разведке в начале поединка. Важно ликвидировать у ученика предвзятость мнений о противниках и настроить его на творческий подход к предстоящей борьбе. Аналогично следует готовить бойца и к встрече с уже знакомыми противниками, которые пока еще продолжают оставаться для него загадкой из-за непонимания их тактических схем, особенностей стиля боя.

Сомнения в способности справиться с нагрузками, боязнь оказаться неподготовленным к соревнованиям из-за недостаточных объемов проделанной работы. Пропустив какую-то часть тренировок из-за болезни, травмы или несколько снизив общий объем тренировки из-за интенсивной учебы, экзаменов и т. д., спортсмен при сравнении своей подготовленности с уровнем готовности противни-

ков к соревнованиям может потерять веру в свои силы, ощутить боязнь, не выдержать физических и нервных напряжений.

В подобном случае тренер и врач должны действовать параллельно. Тренер на уроках должен убеждать ученика, что ему удастся восстановить уровень технико-тактического мастерства к соревнованиям, а расчетливое ведение поединков, разминки, сохранение сил между боями позволит ему быть выносливым. Врач, исследуя спортсмена и сдерживая его от форсированной подготовки, подтверждает, что состояние его здоровья (если это действительно так) и функциональное состояние к моменту соревнований позволит полноценно вступить в борьбу. Кроме того, обсуждая с учеником перспективы предстоящих соревнований, тренер должен внушить ему, что противники не ждут от него высокого уровня боеспособности и поэтому от целеустремленности в боях во многом будет зависеть, удастся ли ему преподнести сюрприз.

У спортсмена может возникнуть неуверенность в своих силах из-за недостаточной выносливости, относительно раннего наступления усталости в сравнении с другими бойцами, несмотря на удовлетворительное общее состояние здоровья. Нужно стимулировать ученика к волевым усилиям в борьбе с усталостью, убедить его в достаточном количестве сил и при заметных положительных сдвигах в развитии выносливости вселить в него надежду на улучшение результатов в соревнованиях. Это позволит фехтовальщику раскрыть возможности своего организма. Одновременно с развитием выносливости целесообразно обратить внимание ученика на недостатки стиля боя, излишнюю затрату физических сил и нервной энергии в боях, подсказать методы более быстрого восстановления сил между боями, пульками, днями соревнований (витамины, щелочная минеральная вода, сон, прогулки, массаж, самомассаж, успокаивающее самовнушение и др.).

Боязнь слабо выступить в соревнованиях, неуверенность в своих силах могут возникнуть из-за убежденности бойца в том, что он отстал в технике владения оружием по сравнению с противниками, потерял уверенность в применении защит и ответов, применении атак, из-за ожидания со стороны противников определенной манеры боя, против которой бойцу эффективно действовать до сих пор не удавалось и т. д.

Чтобы помочь спортсмену избавиться от неуверенности, боязни, тренер должен убедить учеников в том, что надо восполнить недостаток какой-либо другой стороной подготовки, например применить определенные действия нападения и обороны, изменить манеру боя и др.

Например, если спортсмен осознает свое отставание в технике владения оружием, тренер, усиленно работая над ее совершенствованием, должен убедить ученика в том, что наступило заметное улучшение в технике. На уроках и парных упражнениях во время выполнения различных действий нападения и обороны, различных комбинаций фехтовальщик должен в этом убедиться. Тренер должен настраивать бойца на ведение боев с предельно точным выбором действий для каждой предполагаемой ситуации, одновременно рекомендуя избегать «входа» в рискованные (для него) «многоэтажные» схватки. В тактической борьбе основное внимание уделяется одиночным, но точно рассчитанным действиям. Надо убеждать ученика в их результативности при внезапности выполнения для противника, быстроте действий, точном соблюдении дистанций и времени для их применения.

Боязнь использования защит-ответов и вызванную этим неуверенность в своей спортивной силе можно ликвидировать, сосредоточивая свои усилия на улучшении маневрирования, чередовании оборонительных средств (контратак с отступлением, со сближением, с уклонением, с оппозицией) с преднамеренными разрывами боевой дистанции, ведении поединков на дистанции, несколько большей, чем обычно. Одновременно в уроках тренер ставит задачи ученикам не реагировать на подготовки противника при выполнении защитных и контратакующих действий, подбирает партнеров для боев, недостаточно сильных в наступлении, чтобы ученик реально ощутил широту технико-тактических средств и боевые возможности своей обороны, ее взаимосвязь с атакующими действиями.

Неуверенность в своих атаках возникает обычно из-за того, что противник их подготовку предугадывает, а это приводит к частому получению опережающих ударов (уколов). В этом случае целесообразно добиваться активности спортсменов в использовании более широких средств обороны (контратак, ответов). Суетливость при

маневрировании, лишние, ненужные движения являются для противника предсигналами. Совершенствование перехватов контратак противника, решение в боях задач на чередование различных атак (простых, с действием на оружие, с финтами), выбор моментов для неожиданного их применения несколько снизят количество атак в боях, но поднимут число успешно завершённых нападений.

Недостатки в манере боя спортсмена, которые хорошо известны ему и его противникам по предшествующим боям, не позволяют бойцу считать себя подготовленным к соревнованиям. Ведь, несмотря на общий хороший уровень тренированности, он будет ожидать от противников применения тех же способов борьбы против себя, которые уже приносили им определенные преимущества. Например, ученик недостаточно быстр, особенно при выполнении глубоких нападений. Противники, зная об этом, ведут бои против него в отступательной манере, как бы «растягивая» его, удлиняя тем самым его атаки по расстоянию и времени, успешно опережают контратаками или парируют атаки и наносят ответные удары (уколы), выполняют атаки на подготовку. Убедить данного спортсмена в том, что он готов в полной мере проявлять на соревнованиях свои способности и спортивную силу, удастся, только вооружив его методами борьбы против «убегающих» от него противников. Для этого помимо обычных способов тактической борьбы фехтовальщик должен изучать в уроках и проверять в тренировочных боях «двухэтажные» атакующие комбинации с различным сочетанием атакующих действий, дабы успешнее бороться с контратаками. В этих комбинациях первая атака окажется подготавливающей, если противник не будет ей противодействовать и отступит назад, а вслед последует непрерывно выполняемая повторная атака. Придется также указать ученику на необходимость проявления в боях большой выдержки, применения активных сближений с целью вынудить противника вести бой у границы.

3. Создание определенной психологической настроенности на предстоящие соревнования, на фоне которой конкретный фехтовальщик добивается своих высших спортивных показателей.

Анализируя практику подготовки и участия в соревнованиях по фехтованию широкого круга спортсменов,

можно обобщенно выделить две наиболее типичные характеристики психологического состояния, того психологического фона, который наилучшим образом способствует максимальным проявлениям своих сил, подготовленности, достижению лучших спортивных результатов:

1. Убежденность в своей спортивной силе, подготовленности к соревнованиям, в равенстве своего мастерства и противников или даже в превосходстве над ними, а также желание доказать свою силу, постоять за себя (команду), утвердить (или подтвердить) свой спортивный авторитет (команды, страны).

2. Трезвый учет силы противников, осознание трудностей предстоящей борьбы и возможности проигрыша не только сильнейшим бойцам, но и уступающим по уровню мастерства при малейшем снижении внимания и усилий в поединках. И как следствие — возникновение у фехтовальщиков обостренного чувства опасности, вызывающего нацеленность на борьбу, предельную мобилизованность к противодействию, настроенность добиться победы, несмотря на упорные бои, которые потребуют от бойца отдачи всего себя.

На основе учета тренером необходимости создания психологического фона, на котором каждый из учеников способен к максимальной концентрации усилий и их проявлению для достижения спортивных побед, строится психологическая подготовка в учебно-тренировочном процессе, ее педагогическая и воспитательная направленность.

Решение этого вопроса в наибольшей мере упирается в знание тренером каждого своего ученика, его характера, подвижности и устойчивости психических процессов, способности к волевым проявлениям и пониманию мотивов, побуждающих к ним. Многое зависит от учета специфики предстоящих соревнований, спортивной силы и подготовленности как учеников, так и противников и их стиля боя, уровня культуры, образования, авторитета тренера и его умения оказывать влияние на поведение и мнение спортсменов и др.

Авторитет тренера и действенность его работы во многом зависят от уверенности спортсменов в том, что педагог постоянно в курсе их дел. В его методах ученики хотят видеть учет их индивидуальных особенностей и стремление тренера к их максимальным проявлениям.

Жесты тренера в уроке, высказывание им своего мнения, удовольствия или неудовольствия, похвалы или неодобрения выполнения упражнения учеником, признание собственной неточности должны быть подчинены (помимо решения основной тренировочной задачи) завоеванию (укреплению) авторитета у спортсменов без навязывания им своего мнения. Тренеру нужно постоянно думать над укреплением своего влияния на бойцов, над сохранением «власти» над их взглядами, несмотря на рост мастерства и уровня специальных знаний своих питомцев.

## **ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Предсоревновательная подготовка фехтовальщика не однотипна. Различия в ней диктуются разными по масштабу соревнованиями и теми задачами, которые боец должен в них решать. Схематично все соревнования можно разделить по важности стоящих перед ними задач на две категории.

К первой категории относятся соревнования, задачи которых носят в основном учебно-тренировочный характер. Для фехтовальщика результат его выступления в этих соревнованиях практически почти никакой роли не играет. Это могут быть разные по масштабу состязания. В них фехтовальщик в зависимости от уровня подготовки и спортивного разряда показывает свои спортивно-технические достижения на данный период времени и не ставит перед собой задачи добиться максимального результата. Если, например, боец является членом сборной команды страны, то такими соревнованиями для него могут быть товарищеские встречи, «открытые дорожки» различного масштаба, первенства спортивного общества, города, республики и даже, возможно, 1-й турнир сильнейших фехтовальщиков СССР, проводимый, как правило, в начале сезона.

Для спортсмена менее высокой квалификации, ставящего перед собой задачи посерьезнее, например выполнение зачетного норматива для получения звания мастера спорта СССР или попадание в число кандидатов в сборную команду СССР, подобные соревнования могут иметь решающее значение и будут относиться ко второй категории.

Чем выше квалификация спортсмена, тем крупнее по масштабу будут эти соревнования. Для членов основного состава сборной команды СССР по фехтованию к зачетным соревнованиям, например, можно отнести: второй турнир сильнейших фехтовальщиков страны, первенство СССР, кубки Европы, крупнейшие международные турниры и, наконец, первенство мира, а в высокосные годы олимпийские игры. Чем ниже квалификация и спортивный разряд фехтовальщика, тем менее крупные по масштабу соревнования могут иметь для него значение важных, зачетных.

Правда, такое деление соревнований несколько условно, так как на практике точно расчленить задачи невозможно. Однако и тренеры и спортсмены стараются всегда выделить главное направление в подготовке, основные задачи, которые предстоит решать в данном соревновании, с тем чтобы соответственно психологически правильно к нему подготовиться.

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ТИПА**

Подготовка фехтовальщика, предшествующая его участию в соревнованиях учебно-тренировочного типа, имеет свою специфику. Спортсмен не скован ожиданием ответственного спортивного экзамена, он не боится проиграть, не опасается перетренированности или того, что к моменту начала соревнований не успеет войти в спортивную форму, он не боится будущих противников, над ним не довлеет мысль: «А вдруг проиграю?!» Вместе с тем, если речь идет о настоящем спортсмене, фехтовальщике-бойце, обладающем чувством спортивного достоинства, он где-то в глубине души (пусть эта задача и не выходит на передний план) всегда будет думать о возможной победе.

Создается, таким образом, как бы психологическая модель зачетных соревнований, но с менее выраженными астеническими эмоциями, а следовательно, более благополучным психологическим фоном. На этом фоне опытному тренеру представляются большие возможности для наблюдений и экспериментов в различных фазах участия его ученика в состязании, а также для постановки и решения психологических задач различной сложности в

обстановке, близкой к той, которая возникает в самых крупных, напряженных, ответственных соревнованиях.

Как правило, на подходе к подобным соревнованиям тренеры стараются не снижать в значительной степени объема и интенсивности нагрузки с тем, чтобы не нарушать единого цикла подготовки к основным соревнованиям сезона. Однако некоторый отдых нервной системе фехтовальщика надо дать, так как в любых соревнованиях боец должен быть «свежим». Обычно бывает достаточно чуть снизить тренировочные нагрузки за 2—3 дня до начала состязаний и предоставить спортсмену накануне соревнований однодневный полный отдых.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПОДГОТОВКИ К ВАЖНЕЙШИМ СОРЕВНОВАНИЯМ СЕЗОНА**

Предсоревновательная психологическая подготовка фехтовальщика, предшествующая его участию в зачетных соревнованиях, очень сложна и разнообразна как по своей продолжительности, так и по различным аспектам технико-тактического и физиологического плана. Она включает в себя такие факторы, как режим спортсмена, его быт, семейное положение и взаимоотношения в семье, учитывает возраст и физическое состояние спортсмена и многое, многое другое, зависящее от разнообразных влияний на спортсмена внешней, окружающей его среды и внутреннего психофизического состояния.

...Закончилось очередное первенство мира. Все шло хорошо. У спортсмена радостное настроение. Он думает о предстоящем отпуске, о путешествии на юг, к Черному морю, но кто-то мельком в разговоре касается предстоящих через год олимпийских игр. Казалось бы, это еще так далеко, перспектива участия туманна и расплывчата, а сердце вдруг «ёкает» неожиданно сильно и на какой-то миг наступает состояние, близкое к предстартовому.

Это, если можно так выразиться, «внутреннее перспективное планирование», когда спортсмен еще подсознательно, мысленно запрограммировал в своем плане участие в олимпийских играх.

Есть основание рассматривать это явление как один из первых этапов психологической подготовки спортсмена. А сколько раз еще в течение года, за много месяцев до начала первенства мира или олимпиады так вот

вдруг, неожиданно для самого себя, «ёкнет» сердце, заставив задуматься о будущем...

Этот небольшой эпизод интересен тем, что неожиданно возникшая мысль об участии в олимпиаде вызвала у фехтовальщика желание наметить путь к исправлению и ликвидации некоторых недостатков и ошибок, допущенных ранее и помешавших ему в какой-то степени достигнуть в сезоне максимально лучшего результата. Такая форма «внутренней самокритики» не чужда большим мастерам. Это одна из сторон интеллектуальности спортсмена, о которой в последнее время так много говорят.

Примерно за 9—10 месяцев до очередного первенства мира или олимпийских игр тренер совместно с учеником планирует (перспективно) объем и интенсивность тренировок, количество и сроки предстоящих соревнований и контрольные нормативы (места, которые спортсмену необходимо занять в важнейших соревнованиях данного сезона).

Такое планирование не следует превращать в формальность, отделившись составлением документа для вышестоящих организаций. Необходимо привлечь самого спортсмена к обдумыванию и решению тренировочных и соревновательных задач в предстоящем учебно-спортивном сезоне.

В спортивно-педагогической практике есть немало ярких примеров, как спортсмен в ходе делового, может быть, даже интимного с тренером или товарищем обсуждения своих перспектив принимал решение об исправлении недостатков режимного, тренировочного и этико-морального характера, воплощая его затем в жизнь.

Тренер в беседе со своим учеником, апеллируя к его сознательности и опираясь на факты (лозунги в этом случае помогают слабо), должен разъяснить ему, что уровень (спортивно-технический) современного спорта вообще и фехтования в частности настолько высок, что добиться хороших, стабильных результатов можно лишь в том случае, если в процессе подготовки будут использоваться все современные средства и методы спортивной педагогики, физиологии, психологии и других дисциплин.

В ходе спортивного года фехтовальщик должен принять участие в большом количестве соревнований различного масштаба от самых маленьких до крупных, ответственных международных. Система соревнований в

году должна предусматривать постепенное вхождение фехтовальщика в «психологическую форму». Для этого соревнования нужно проводить достаточно часто (примерно один раз в две-три недели). Причем в подготовительном периоде реже, чем в основном. Это связано с тем обстоятельством, что спортсмен в начале каждого спортивного сезона еще не готов ни физически, ни психологически к перенесению больших нервно-мышечных нагрузок. Частое участие бойца в соревнованиях в основном периоде тренировки полезно. Кроме того, при систематическом участии в соревнованиях различного масштаба спортсмен как бы адаптируется психологически, перестает воспринимать их как нечто экстраординарное. Боязнь соревнований в какой-то степени остается, однако отрицательные эмоции, являющиеся почти неизменными спутниками спортсмена перед соревнованиями и в период соревнований, значительно ослабевают, а страхи теряют свою гиперболитичность. Спортсмен становится спокойнее, увереннее чувствует себя в период непосредственной близости соревнований и в ходе их.

Раньше, в прошлые годы, когда в нашем фехтовании господствовала идея о так называемом «сохранении нервной энергии» и многие маститые мастера клинка в преддверии крупных соревнований длительное время бездействовали, довольно часто наблюдались случаи, когда наши знаменитые фехтовальщики «перегорали» психологически и не могли полноценно вести соревновательные бои в обостренной обстановке, например на крупных общесоюзных или международных состязаниях.

Так, в 1952 г. на XV Олимпийских играх в Хельсинки в командной встрече, решавшей выход в следующую ступень, один из участников — неоднократный чемпион СССР — так волновался, что проиграл все четыре боя, несмотря на то, что на этот период времени считался в команде сильнейшим.

Наблюдались случаи, когда наши спортсмены выигрывали трудные бои, но делали это «не помня себя» от перевозбуждения. В 1951 г., когда в Советский Союз впервые прибыли на совместные тренировки и товарищеские встречи венгерские фехтовальщики, в ходе одной из них против маститого чемпиона А. Геревича наши тренеры выставили одного из молодых мастеров, который, как говорится, «с ходу» победил венгра со счетом 5:3. После

боя тренеры и друзья спрашивали его: «Расскажи, как тебе удалось выиграть? Что ты против него делал в этом бою?» Но спортсмен ничего не помнил, ничего вразумительного сказать не мог. Это было следствием крайнего эмоционального перевозбуждения.

Несмотря на очевидность положения о том, что частое участие в разномасштабных соревнованиях полезно, его следует оговорить, так как и здесь есть разумный предел. Связано это прежде всего с тем, что соревнования фехтовальщиков длительны, требуют интенсивной и продолжительной отдачи нервно-физической энергии, которая (особенно нервная), как известно, восстанавливается не сразу, а лишь с течением определенного времени. Это время, как показала современная практика, колеблется в зависимости от состояния спортивной формы, масштаба, продолжительности, трудности соревнований и результата выступления спортсмена в них. Период нервно-физического восстановления с учетом всех этих факторов длится от одного-двух дней до недели.

Все современные лучшие фехтовальщики знают, что после участия в соревнованиях надо, чтобы полноценно приступить к тренировкам, как бы «отойти», а уж после этого снова начать подготовку. Примеров можно привести много. Вот один из них. В 1965 г. первенство СССР проводилось непосредственно после крупного, напряженного турнира фехтовальщиков социалистических стран, где нашим рапиристам пришлось потратить изрядное количество сил на бои с сильными венгерскими, польскими и румынскими фехтовальщиками. Один из членов сборной команды СССР в этих соревнованиях не выступал, он готовился к первенству СССР. В финале чемпионата Советского Союза фехтовальщики, только что вернувшиеся с турнира, выглядели вялыми, «помятыми», и ему удалось их всех победить.

Определяя оптимальное время для межсоревновательных интервалов сроком в две-три недели, мы руководствуемся вышеизложенными принципами, подтвержденными последними годами практики сборной команды Советского Союза. Если фехтовальщик первую неделю после крупного соревнования, особенно если оно было личным и командным, активно отдыхает, то в конце недели и в начале следующего недельного цикла он полноценно тренируется. В третью предсоревновательную не-

делю нагрузку по объему несколько снижают, чтобы спортсмен смог приобрести психическую и физическую «свежесть». За один-два дня до соревнований тренировки вообще прекращают.

Одним из важных компонентов психологической подготовки кандидатов в сборную команду СССР по фехтованию является система коэффициентов важности соревнований. Основной ее принцип таков: чем соревнования важнее, чем они ближе по срокам к очередному первенству мира или к олимпийским играм, тем коэффициент значимости их выше.

Так, например, первый турнир сильнейших фехтовальщиков Советского Союза имеет коэффициент значимости 0,5 очка, второй турнир — 1 очко. Он проходит, как правило, на полтора месяца позже первого. Первенство СССР, обычно планируемое за полтора месяца до очередного мирового чемпионата, имеет коэффициент 2. Такая, или подобная ей по принципу, система подготовки и отбора способствует не только планомерному подведению спортсменов к важнейшим соревнованиям года с точки зрения их технико-тактического и физиологического состояния, но и (а это для нас главное) подводит их к нужному уровню психологической готовности, что в сочетании с другими факторами является отличной предпосылкой для успеха.

В процессе отбора учитывается следующий фактор: некоторые фехтовальщики хорошо, смело, инициативно ведут бои на городских, ведомственных, внутрисоюзных соревнованиях в привычной, «домашней», обстановке. А на соревнованиях крупных, а тем более международного масштаба, теряются, боятся незнакомых противников и в результате проигрывают. Часть спортсменов после предварительной «обкатки» на различных турнирах адаптируются к новым условиям и начинают показывать высокие результаты. А некоторая часть нет. Они так на всю свою спортивную жизнь остаются слабейшими и не могут проявить своих возможностей на ответственных международных соревнованиях.

#### **СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ НА СБОРАХ**

Перед крупными городскими, республиканскими, всесоюзными и международными соревнованиями проводятся специальные учебно-тренировочные сборы, где под ру-

ководством наиболее опытных и квалифицированных тренеров спортсмены проходят предсоревновательную подготовку, в комплекс которой входит и психологическая подготовка. Задача тренера заключается в том, чтобы спортсмен подошел к соревнованиям психически свежим, чувствующим в себе способность и возможность осуществить поставленную задачу, готовым в любых самых трудных и непредвиденных условиях выложиться полностью.

Если в ходе соревнований обстановка и ситуация позволяют фехтовальщику решить более трудную задачу, чем первоначально запланированная, то он должен приложить к этому все свои усилия.

На сборах спортсменов в значительной степени освобожден от повседневных дел и занимается только подготовкой к соревнованиям, поэтому тренировочный объем его работы резко возрастает. Так, в период сборов сборной команды СССР проводятся 4 двухразовых тренировочных занятия в недельном цикле.

Современные исследования показывают, что при таком большом объеме тренировочных занятий, при монотонной, однообразной тренировочной работе быстро наступает состояние перетренированности, а спортивно-технический рост фехтовальщика резко замедляется. Задача тренера сделать тренировочный процесс интересным. Для этого он должен изменять и разнообразить формы, методы и методические приемы, применяемые в занятии, «нацеливая» ученика на решение таких проблем в тренировке, которые вызвали бы у него живой творческий интерес.

Разнообразные формы урока, вызывающие положительные эмоции, внутренняя интеллектуальная озабоченность ученика — вот основные аспекты психологической подготовки, направленные на нейтрализацию отрицательных явлений, возникающих в результате систематических монотонных тренировок и применения большого объема нагрузок.

Практика сборов, например, показывает, что фехтовальщики избегают применения некоторых форм индивидуальной работы в связи с их однообразием и необходимостью большого количества повторений, казалось бы, уже хорошо освоенных приемов, малой эмоциональностью и относительной технической легкостью их выполнения.

Сюда относятся: тренировка на мишенях, «контры» и упражнения на передвижения.

В этот период фехтовальщики охотно тренируются в индивидуальном уроке, богатом разнообразными приемами и боевыми действиями, с разнообразной и быстро меняющейся обстановкой, в котором тренер касается многих сторон деятельности своего ученика, не акцентируя длительно его внимание на чисто технической подготовке.

В период сборов, когда вместе съезжаются все лучшие фехтовальщики страны (республики, города, спортивного общества), появляется возможность вести учебно-тренировочные бои на самом высоком технико-тактическом уровне.

Однако здесь необходимо учитывать следующие моменты. С одной стороны, ведя бои с противниками высокого класса, можно значительно тактически и технически обогатиться, повысить так называемое «чувство боя», а с другой стороны, фехтование с максимальными психофизическими напряжениями на фоне желания обязательно победить тормозит интенсивный рост спортсмена в плане расширения репертуара боевых действий и его стабилизации.

Основной психологической трудностью в тренировочных боях на сборах является снижение максимального, близкого к соревновательному, психофизического напряжения. Спортсмен должен уметь абстрагироваться от частной задачи: обязательно победить в этом бою и решать задачу более общую, с «дальним прицелом». При этом основное внимание в учебном бою он должен уделять технико-тактическим вопросам на фоне оптимальной концентрации своих усилий, направленных на победу. Это дает возможность не только вырасти технически, но и сберечь себя психологически, так как частые проигрыши на сборах (при неправильном отношении к учебным боям) удручают спортсмена.

На сборах, как правило, собирается несколько конкурентов, которым предстоит соперничать на будущих соревнованиях.

Возникает вопрос: как вести бои с будущими противниками, нужно ли полностью обнажать свои замыслы и весь свой боевой репертуар? А может быть, лучше вести бои заведомо слабо, не в полную силу, чтобы создать у противников неправильное представление о своих реаль-

ных силах? Такая психологическая уловка правомерна и применяется довольно часто. Фехтовальщики, которые в канун крупных соревнований тренируются не в полную силу, заботясь лишь о маскировке своих истинных замыслов, довольно много. Про таких бойцов говорят, что они «темнят». В разной степени этот тактический прием используют в период подготовки многие мастера и чемпионы.

Я. Рыльский, например, довольно часто и спокойно проигрывал в тренировочных боях своим противникам. Г. Свешников на последних тренировках перед первенством мира 1966 г. в Москве, когда он стал чемпионом, выглядел в тренировочных боях очень «слабо».

В противовес такой тактике есть и другая форма психологической подготовки. Тренер предлагает бойцу выигрывать на тренировке все бои подряд, ибо это создает лучший психологический фон для последующих соревновательных встреч.

С подобным взглядом нельзя не согласиться, так как частые, регулярные победы в боях создают чувство уверенности, что в значительной степени способствует достижению высоких результатов в соревнованиях.

Поэтому многие спортсмены проводят большинство тренировочных боев, максимально мобилизуя свою волю и физические возможности, что позволяет им одерживать частые победы.

Тактика, способствующая созданию в предсоревновательный период психологической уверенности и положительного эмоционального фона, также правомерна и часто применяется мастерами фехтования высокого класса.

Психологическое состояние спортсменов во многом зависит от их взаимоотношений в быту и в период совместных тренировок на сборах. Ясно, что спортсмены независимо от титулов и заслуг должны четко соблюдать правила социалистического общежития и режим. Следует учитывать, что здоровые, товарищеские, а еще лучше дружеские взаимоотношения как нельзя лучше создают в коллективе деловую рабочую обстановку на фоне хорошего настроения, оказывают влияние на создание высокого боевого духа.

Фехтовальщик должен помнить, что, отдавая в быту и на тренировке свое духовное тепло и знания коллективу, в котором он находится, он получит в ответ те же

ценнейшие духовные категории. Это духовное взаимодействие спортсмена с коллективом и каждым из его членов создает лучшие предпосылки для успешного использования сборов в эмоционально-психологическом плане.

Молодой кандидат в команду, впервые попавший на сбор, должен суметь быстро выработать свое отношение к новому коллективу, занять достойное место. Держаться надо самостоятельно, проявляя уважительное и дружелюбное отношение к тренерскому составу и старшим товарищам по команде. Такой молодой спортсмен быстро войдет в коллектив. Например, в сборной команде СССР в 1967 г. подобный путь прошел В. Назлымов, сумевший завоевать уважение товарищей и показать высокий результат на первенстве мира.

На сборах обычно проводится серия контрольных или отборочных соревнований. Вопрос о том, нужно ли устраивать на сборах, предшествующих ответственным соревнованиям, отборочные соревнования окончательно не решен. Очевидно, в тех случаях, когда официальные соревнования были давно, т. е. примерно за 30—40 дней до начала сбора, возможно проведение соревнований отборочного характера. При этом следует соблюдать некоторые условия. Во-первых, соревнования должны носить официальный характер. Это создаст необходимую соревновательную обстановку со всеми ее компонентами — эмоциональным фоном, количеством участников и судейством. Во-вторых, отборочные соревнования надо проводить в начале сбора (где-то в начале — середине второй недели) с тем, чтобы фехтовальщики могли полноценно использовать оставшиеся дни для подготовки к основным состязаниям.

Проведение серии отборочных соревнований в период сбора в непосредственной близости к ответственным соревнованиям крайне нецелесообразно с психологической точки зрения.

Во-первых, психика спортсмена настолько «загружена» ответственностью, что это мешает решать главную задачу сбора — провести полноценную объемную тренировку. Каждый бережет силы и психофизическую энергию для отборочных соревнований.

Во-вторых, спортсмен, думая постоянно об угрозе не попасть в команду, может психологически «перегореть».

В-третьих, при такой системе подготовки у многих

спортсменов пик психологической готовности падает на период отборочных соревнований, после чего следует естественный спад нервно-физической активности и в самых ответственных соревнованиях (вплоть до первенства мира и олимпийских игр) спортсмен выступает уже слабее.

История фехтования знает много примеров, когда спортсмены, блестяще прошедшие серию отборочных соревнований, затем слабо выступали в чемпионате мира или на олимпиаде.

Другое дело контрольные соревнования. Их можно и нужно проводить часто (раз в одну-две недели). Они не принесут фехтовальщикам непосильной, ненужной психологической перегрузки, а, наоборот, помогут решить многие важные задачи подготовки к ответственным соревнованиям. Во-первых, в контрольных соревнованиях фехтовальщики «обкатывают», закрепляют и расширяют свой боевой репертуар, в то время как при отборочных состязаниях спортсмены думают только о победе любым путем, что заставляет их использовать старые, «насиженные», приемы. Во-вторых, в контрольных соревнованиях, борясь за победу, фехтовальщики повышают уровень своей психологической готовности, подводя его постепенно к максимуму, но не боясь в то же время «перегореть». В-третьих, система контрольных соревнований позволяет проводить учебно-тренировочную работу на сборе без значительного снижения объема и интенсивности нагрузки для образования запаса нервно-физической «свежести», как это обычно делается перед ответственными соревнованиями.

### **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ В ПОСЛЕДНИЕ ПРЕДСТАРТОВЫЕ ДНИ**

Некоторые фехтовальщики отличаются повышенной возбудимостью и как следствие этого повышенным, намного превышающим оптимальный, эмоциональностью в период соревнований. Такое психологическое состояние в бою характеризуется слабым тактическим общением с противником, так как сигналы, поступающие извне, воспринимаются спортсменом в сильно искаженном виде. Отрицательные эмоции играют здесь роль кривого зеркала, значительно преобразуя в сознании фехто-

вальщика движения и замыслы противника во времени и пространстве.

Если во время соревнований у спортсмена наступает такое эмоциональное состояние, бороться с этим явлением трудно. Чтобы избавиться от этого явления, в практике тренеры-фехтовальщики применяют следующий педагогический прием. Спортсмену такого типа вместо обычного одного-двухдневного предсоревновательного отдыха предлагается интенсивная до наступления утомления тренировка.

Физическая разрядка накануне соревнований, с одной стороны, и остаточная усталость в день соревнований, с другой,— снимают в определенной степени эмоциональное перевозбуждение, позволяя спортсмену более полно раскрыть свои возможности в данных соревнованиях.

Иным же фехтовальщикам, наоборот, надо как бы набрать эмоциональной «свежести», пробудить в себе желание взяться за оружие, почувствовать «голод по оружию». В подобных случаях методика проста. Надо прекратить тренировки за несколько дней до начала соревнований. Тренер на практике должен найти тот оптимальный режим, который наиболее подходит в каждом конкретном случае, учитывая особенности ученика и масштаб соревнований. Перед небольшими соревнованиями, имеющими промежуточное, в основном тренировочное, значение, делать длительных пауз в тренировке не следует, чтобы не нарушить технику-тактическую и физическую тренированность.

Практика последних лет показала, что оптимальным является одно-двухдневный предсоревновательный отдых. При этом тренер должен позаботиться о том, чтобы занять ученика в этот период, отвлечь его от мыслей о предстоящем соревновании. Иначе отдых превратится в напряженное ожидание, а бездеятельность вызовет ощущение затишья перед бурей. В таких условиях легко психологически «перегореть».

Практика показывает, что фехтовальщики в напряженные предсоревновательные дни «убивают» время настольными играми: пинг-понгом, шахматами, бильярдом, домино. Кроме того, они активно посещают кино. При этом желательно, чтобы спортсмены смотрели красочные широкоэкранные фильмы музыкально-комедийного плана. Серьезные, глубокие фильмы в этой ситуации

рекомендовать можно лишь некоторым спортсменам. В практике применяется и чтение развлекательной литературы.

В предсоревновательные дни из-за отсутствия тренировок у спортсменов появляется больше свободного времени. Многие фехтовальщики заполняют его обычно сном. Дневной сон является одним из лучших способов восстановления нервной системы, набирания «свежести», что влечет за собой отличное психическое и физическое самочувствие и как следствие появление чувства бодрости и уверенности. Кратковременный дополнительный сон (кроме ночного) полезен, но не позднее 18 часов.

Некоторые фехтовальщики в предсоревновательные дни предпочитают заниматься оружием, подгоняя, проверяя и монтируя его. Методика, при которой фехтовальщик откладывает окончательную подготовку оружия к соревнованиям на последние дни, возникла эмпирически, но не случайно. Дело в том, что фехтовальщик занимается необходимым, важным делом, которое, не утомляя его сильно, почти полностью отвлекает от мысли о предстоящих соревнованиях. Мы говорим «почти», так как эти мысли все-таки мелькают в голове спортсмена, исподволь готовя его психику к предстоящему старту. Но они не носят навязчивого характера и не дают спортсмену психологически «перегореть» перед соревнованиями. Некоторые фехтовальщики, видно, почувствовали и поняли это интуитивно, а затем начали регулярно применять этот прием на практике.

## **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

### **КОРРЕКЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ**

На соревнованиях тренер должен не упускать из поля своего зрения ученика с момента его прихода в спортивный зал, изучая и анализируя его поведение. В зависимости от темперамента и характера спортсмена тренеру необходимо опробовать и экспериментально найти тот вид предсоревновательной разминки, который приведет ученика в лучшее психофизическое состояние. Для этого нужно опробовать различные сочетания упражнений гимнастического и легкоатлетического типа, индивидуаль-

ные уроки разнообразного содержания, акцентируя внимание фехтовальщика на различные стороны его подготовки (технику, тактику, подбор репертуара и др.). Эти упражнения должны помочь ученику не только «вспомнить» свои излюбленные приемы и их сочетания, но и убедиться в их эффективности в различных дистанционных и тактических ситуациях.

Применяя разнообразные методические приемы в разминке, тренер как бы апеллирует к различным сторонам психики своего ученика, подбирая и сортируя не столько сами упражнения (форму, структуру движения), сколько их содержание, т. е. методическую и психологическую направленность. Практика показывает, что легче добиться оптимального психологического фона перед соревнованиями, используя в разминке упражнения, привычные спортсмену, соответствующие типу высшей нервной деятельности этого фехтовальщика.

Например, можно вызвать раздражение и чувство неудовлетворенности у спортсмена, привыкшего в силу присущей именно ему специфики нервной деятельности к простым реагированиям, если давать ему в разминке непривычные и, что еще более важно, неприсущие ему упражнения на сложные реагирования.

Аналогичную отрицательную эмоциональную реакцию можно вызвать у фехтовальщика, склонного решать тактические задачи в бою с акцентом на сложные реагирования, настойчиво требуя от него выполнения простых технических приемов, в основе которых лежат простые быстротные реагирования.

Практика показала, что не следует в предсоревновательной разминке применять упражнения с мячом игрового характера. После такой разминки у спортсмена возникает субъективное впечатление, что он готов к соревнованиям, но фактически при переходе непосредственно к боям выясняется, что у бойца нет чувства дистанции, его реагирования не адекватны по времени и амплитуде, нет тактического взаимодействия с партнером. Налицо все признаки нарушения равновесия тормозно-возбудительных процессов в центральной нервной системе со значительным смещением их в сторону возбуждения. Развитое возбуждение, возникшее таким образом в центральной нервной системе, подавляет тормозные процессы, содействующие настройке психики фехтовальщика на бо-

евои лад, и, в частности, отрицательно влияет на процесс внимания, чем значительно ослабляет оборону.

Упражнения же гимнастического и легкоатлетического типа в разминке полезны. Их следует применять как средства физиологического воздействия на организм фехтовальщика, после чего спортсмены обычно переходят к специальной разминке, готовящей фехтовальщика непосредственно к соревновательным боям.

### **Психологическая характеристика и содержание специальной разминки**

Составной частью специальной разминки являются индивидуальный урок, который тренер дает своему ученику, и вольные бои с партнерами. Разминочный индивидуальный урок, довольно краткий по времени, носит ярко выраженный психологический характер.

Уже с выполнением первых же упражнений тренер должен постараться выяснить, в каком состоянии пребывает его ученик. Если тренер видит, что ученик находится в состоянии предстартового перевозбуждения, он должен подобрать для него упражнения такого характера, чтобы спортсмен мог проявить тормозные реакции. Например:

1) тренер предлагает ученику упражнения на защиту-ответ и выполняет довольно много неглубоких финтов, требуя от бойца, чтобы он не реагировал на них, а брал защиту лишь на глубокое действительное движение оружием к поражаемой поверхности;

2) ученик делает какое-либо подготавливающее действие (например, захват) с шагом вперед. Если тренер отходит назад, ученик должен атаковать, если атакует на подготовку, защищаться и нанести ответ, если тренер остался на месте и не реагирует оружием, то следует отойти назад, в исходное положение, ничего не предпринимая. Последняя задача является сутью упражнения, так как способствует проявлению тормозной реакции.

Вместе с тем тренер должен дать «выплеснуться» энергии перевозбуждения ученика в упражнениях с простой тактической задачей (в состоянии предстартового перевозбуждения ученику бывает трудно сосредоточиться на решении тактически сложных, многоцелевых задач), но амплитудных, требующих глубоких перемещений

(лучше без резкой смены направления передвижений) и больших нервно-мышечных, энергетических затрат. Например, различные сложные атаки первого намерения с дальней дистанции.

Если психический тонус фехтовальщика в результате предстартового волнения понижен, то движения его вялы, неэнергичны, у него нет желания быстро двигаться, его специфические реагирования на различные фехтовальные сигналы замедлены, он быстро устает во время выполнения упражнений.

В этом случае тренер в начале разминки должен давать ученику упражнения на решение технических и тактических задач — сначала несложных, ранее изученных, с небольшой амплитудой перемещений в глубину, не требующих проявления больших и максимальных нервно-мышечных усилий. Затем, по мере «прихода ученика в себя», тактические задачи постепенно усложняют, увеличивая скорость и глубину «подачи» оружия и глубину передвижений. Когда тренер заметит, что ученик постепенно избавляется от своего подавленного состояния, ему можно дать выполнить несколько глубоких (первого намерения) атак. Например, захваты в четвертую и уколы прямо или с переводом с шагом-выпадом, захваты (батманы) в любую позицию и двойной перевод с шагом-выпадом или выполнение «стрелы».

Подобные упражнения помогут «взбодрить» ученика, вывести его из состояния физического оцепенения.

Задача тренера в разминке — откорректировать психическое состояние фехтовальщика, добиться наибольшего приближения к оптимальному уровню всех функций сознания и двигательной системы, обеспечив наилучшую психофизическую готовность бойца к данным соревнованиям.

Фехтовальщики, у которых психическое состояние в предстартовый период находится не на должном уровне, нуждаются и в помощи словом. Такую «психологическую настройку» тоже проводит тренер до, после и во время специальной разминки, в моменты отдыха ученика между упражнениями.

Для нормализации психического состояния тренер в предстартовый период применяет следующую методику (имеются в виду соревнования типа учебно-тренировочных):

1) обращает внимание ученика на то обстоятельство, что результат в соревнованиях не имеет для него решающего значения, так как это лишь этап подготовки к последующим, более важным, ответственным соревнованиям сезона;

2) акцентирует внимание ученика на решении тех учебных проблем, над которыми они совместно работали в последний период времени (недели, месяцы);

3) обращает внимание ученика на относительно «слабый» состав участников. Убеждает, что он может победить большинство из них, так как они еще не достигли спортивной формы;

4) отмечает, что ученик находится в хорошем психологическом состоянии и может достичь высокого результата.

Тренер должен вести себя спокойно, уверенно, оптимистично, без излишней суетливости, озабоченности, навязчивой предупредительности.

Во время индивидуального урока он обращает внимание в основном на позитивные стороны выполнения учеником упражнений. Ни в коем случае не следует «придираться» к техническим мелочам, акцентировать внимание на недостатках выполнения приемов (исправляя их как бы мимоходом). Тренер также намечает и обсуждает с учеником стратегический план участия в соревнованиях в зависимости от противников и, главное, от системы розыгрыша данного турнира (круговая, смешанная, прямое выбывание и т. д.).

После успешного выполнения первой фазы специальной разминки, когда фехтовальщик начинает приходить в нормальное состояние, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, тренер постепенно переносит акцент в уроке на решение следующих проблем:

для укрепления чувства уверенности в урок вкрапляются те боевые действия, которые фехтовальщик любит применять и хорошо освоил (так называемые «коньки» или «коронные» приемы);

для укрепления веры в свои силы тренер предлагает ученику выполнить серию упражнений, отработанных ранее.

Часто можно наблюдать, что ученик от предстартового волнения как бы «забывает» тот большой круг при-

емов, которые он ранее уже освоил и неоднократно использовал на тренировках и применял на предыдущих соревнованиях.

Это волнение похоже на состояние студента перед серьезным экзаменом. Он все выучил, прекрасно знает материал, но от волнения в последний момент многое забывает. Однако стоит преподавателю задать наводящий вопрос или начать что-либо рассказывать по заданной теме, как студент сразу все вспоминает и дает полный квалифицированный ответ.

Когда точно таким же образом ученик вместе с тренером «пробегают» по своему фехтовальному репертуару, то он не только «вспоминает» свои «коньки», но и лишний раз убеждается в способности отразить боевые действия любого противника.

Следовательно, такой урок приобретает психологическую направленность, создает определенную степень уверенности у ученика. Например, некоторые фехтовальщики применяют в обороне специфические по времени и структуре движения защиты, которые являются их «коньками» в соревновательных боях, а также контратаки с вольтами в различные секторы поражаемой поверхности. Тренер должен обязательно опробовать еще и еще раз эти действия, дав ученику возможность почувствовать в них удобство движения и точность попадания в цель.

Если основой боевого репертуара фехтовальщика являются разнообразные (в зависимости от реагирований противника) атаки, то тренер должен имитировать разнообразные варианты защит, чтобы ученик мог поупражняться в различных движениях и дистанциях, делая акцент на улучшение качества представляемости или выбора сектора поражаемой поверхности противника в ходе атаки для наиболее результативного ее завершения.

Тренеру следует помнить, что при выполнении серии приемов в специальной разминке могут возникать более или менее удачные попытки. Надо стараться уловить такой момент, когда ученик последние 2—3 попытки проведет удачно, с тем чтобы, используя это, перейти к следующему упражнению на фоне чувства удовлетворения от качества выполнения предыдущего. Если же у ученика в последних попытках что-то «не клеится», надо

незаметно облегчить ему их выполнение, если и в этом случае прием не получается полноценно,—перейти к отработке другого элемента, отвлекая внимание ученика от мысли, что у него не выходит этот прием. В конце урока, если тренер уверен в своем ученике, он может вернуться к выполнению не получавшегося ранее упражнения, стараясь, чтобы спортсмен закончил его удачно.

Тренер вместе с учеником должен реально взвесить сильные и слабые стороны основных противников в первой и последующих ступенях соревнований, обсудить психологические предпосылки тактической борьбы с ними, учитывая встречи в предыдущих соревнованиях.

В уроке-разминке тренер может, имитируя привычные действия этих противников, еще раз напомнить те контрприемы, которые изучались и отрабатывались совместно с учеником в тренировках. Это поможет не только напомнить манеру ведения боя ожидаемых наиболее сильных противников, но и освежит в памяти применяемые контрприемы против них, что вызовет у спортсмена необходимую уверенность в применении им технико-тактических действий. Например, против фехтовальщика контратакующего стиля нужно опробовать все варианты используемых им в бою контратак и еще раз отрететировать возможные варианты противодействия им. К ним относятся: простая атака, атака с действием на оружие, вызов — защита-ответ и перехват контратаки противника по ходу уже начавшейся атаки.

### **Психологическая характеристика и содержание разминки в боях с партнерами**

Тренер, зная специфику манеры ведения боя своего ученика, должен в качестве первого (после разминочного индивидуального урока) противника рекомендовать ему такого бойца, который позволил бы ему вести бой в присутствующей ему манере.

Таким образом, противник-партнер должен быть прежде всего слабее бойца по своей «спортивной силе», чтобы его можно было бы довольно легко «обманывать», переигрывать как тактически, технически, так и дистанционно. Затем, когда в боевой разминке все начинает относительно хорошо получаться, можно сменить партне-

ра с таким расчетом, чтобы он был более сильным, с более разнообразным боевым репертуаром и лучше тактически подготовлен.

Если фехтовальщик ощущает неудобство в действиях против левши (большинство фехтовальщиков ведут бои с левшой хуже обычного), в разминке обязательно следует провести бой с левшой, обращая внимание на техническую, структурную, сторону выполнения боевых действий, так как непривычная координация движений и необычность тактильных ощущений являются в данном случае основным препятствием. Например:

1) сложность и необычность переводов внутрь и наружу;

2) привычная защитная реакция левши также необычна (как правило «в четыре»);

3) удары по оружию защитного и атакующего характера у левши разной силы (из 4-й и 6-й);

4) контратаки в руку у бойцов-левшей на саблях и шпагах также отличаются от контратак обычных фехтовальщиков по структуре движения и направлению;

5) уколы в бою на шпагах левша выполняет с «углами» в различные стороны (необычно).

Вольный бой с каждым из партнеров должен носить игровой, психологически «легкий» характер без споров за укол (удар), за тактическую и временную правоту и качество самого укола (удара).

Когда до конца боя останется одна-две минуты, рекомендуется вести «счет» на ограниченное количество туше, при этом фехтовальщик должен стремиться к победе. Это способствует наиболее полной мобилизации всех физических и духовных сил и возможностей спортсмена в момент непосредственной близости старта.

Для более спокойной, планомерной разминки лучше подбирать таких партнеров, которые по жребию не попали в одну пульку с бойцом и с которыми ему не придется встречаться на боевой дорожке сразу же после окончания разминки.

Для квалифицированных фехтовальщиков разминку можно продолжить, когда начнутся первые бои низших ступеней (личные и командные). Так, известные венгерские фехтовальщики-саблисты А. Гервич и П. Ковач говорили, что даже на крупных международных турнирах, вплоть до первенства мира, они проводили первые пред-

варительные бои с противниками заведомо слабее себя в основном как разминочные.

Некоторые фехтовальщики приходят в хорошее психологическое состояние через ощущение удобства боевой стойки и передвижений в разминке и бою. Красиво вести бой — это, как правило, вести бой технично. А прочувствованное удобство в боевой стойке, передвижениях и легкость в действиях вооруженной рукой накладывают положительный эмоциональный отпечаток на психику бойца. «Все удобно, все технично, все получается», — думает спортсмен. От такого хода его мыслей все начинает получаться еще лучше. Таковыми нам кажутся знаменитые чемпионы мира итальянец Э. Манджиаротти, венгр А. Гервич, француз Ж.-К. Маньян и советский спортсмен чемпион Олимпийских игр в Риме Б. Жданович.

В подобных случаях тренер должен в разминке в основном отрабатывать структуру, форму движений, чтобы у ученика создалось ощущение легкости выполнения фехтовальных приемов и удобства поз.

### **СОХРАНЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ**

Психологическая настройка к соревновательным боям зависит от определенного уровня психологической подготовки фехтовальщика, достигнутой к этому моменту. Цель этой настройки — сохранить, восстановить или поднять уровень психологической готовности спортсмена, т. е. умение максимально мобилизоваться и полностью выложиться для решения соревновательных задач.

Соревнования по фехтованию многообразны. В связи с этим фехтовальщик к моменту начала ответственных соревнований должен быть не только в состоянии психологической готовности, но и уметь (с тренером и самостоятельно) поддерживать этот высокий уровень готовности к каждому бою на протяжении всех дней соревнований от начала и до конца. К благоприятным предпосылкам для создания и поддержания высокого уровня психологической готовности фехтовальщика относятся устойчивость и подвижность нервных процессов, оптимальный эмоциональный фон, способность к управлению своим поведением и преодолению препятствий

различного характера, постоянно возникающих в ходе соревнований.

Кроме того, и в этом заключается главная педагогическая трудность для тренера, нужно глубоко знать индивидуальные особенности психики спортсмена и всегда действовать, тонко учитывая их. Попытки грубого регулирования психического состояния подопечного перед соревнованиями и в ходе их могут привести к отрицательному результату.

Осуществляя психологическую настройку перед важными, ответственными соревнованиями, необходимо учесть следующее. В одном случае, когда спортсмен молод и неопытен (при этом хорошо подготовлен физически и технико-тактически), ему незнакомо чувство страха за неудачный исход соревнований, так как у него нет еще больших спортивных достижений и громких титулов, ему нечего терять, а добиться он может многого. Некоторые молодые спортсмены после успешного финиша заявляли, что вначале не собирались добиваться высокого результата и успех для них самих во многом был неожиданным.

Уверенность, рожденная от незнания всех тягот и трудностей борьбы за призовое место, смелость, отсутствие ощущения опасности проигрыша и ответственности за этот проигрыш могут способствовать созданию высокого уровня психологической готовности к ответственным соревнованиям. Многие фехтовальщики стали чемпионами в самом начале своей спортивной карьеры.

Но многим из них не под силу оказалось повторить блестящие успехи, достигнутые в юности. Видимо, это зависит от некоторых факторов психологического порядка (хотя технико-тактический и физический уровень фехтовальщиков постоянно повышался).

В спорте давно замечено, что удержать, защитить высокий титул гораздо труднее, чем завоевать его впервые. Отсюда и несколько другие требования к психологической подготовке фехтовальщика.

При подготовке к ответственным состязаниям титулованного спортсмена, фехтовальщика-чемпиона, следует применять для создания высокого уровня психологической готовности специальную методику, основанную на учете тонкостей и нюансов психики этого спортсмена (на основе планомерно и правильно проведенной психологи-

ческой подготовки в период тренировки и участия в небольших соревнованиях и малоответственных турнирах).

Высокий спортивный титул и неотвратимая необходимость его защищать в условиях жесткой конкуренции порождают и активизируют целый комплекс отрицательных эмоций, в основе которого лежит страх проигрыша и его последствий для спортсмена (потеря чемпионского звания, критика тренеров, разочарование и упреки товарищей по команде и родственников, отрицательные отзывы по радио и в прессе и, наконец, потеря своего места в команде из-за слабого выступления в ответственных соревнованиях).

Учитывая все эти факторы, тренер должен позаботиться не только о полноценном «запуске» в соревнования своего подопечного в плане технико-тактическом и физиологическом, но и подготовить психику спортсмена, стараясь полностью исключить или предельно ослабить влияние отрицательных явлений психологического порядка. Для этого, во-первых, следует внушить спортсмену мысль о том, что он вовсе не защищает завоеванный в прошлом году чемпионский титул, а наравне с конкурентами борется за звание чемпиона или призера в соревновании этого года. То, что ему удалось завоевать в прошлом году, уже принадлежит ему (и медаль, и звание чемпиона).

Во-вторых, нужно заверить этого спортсмена в его высоком классе, сказать ему о том, что вера тренеров и всего коллектива в его большое спортивное мастерство не будет поколеблена ни в какой степени из-за неудачного старта в этих состязаниях. Заверить его также в том, что его место в команде прочно и не зависит от временного неуспеха, без которого вообще спортивная карьера невозможна.

В-третьих, надо либо адаптировать психику ученика к различного рода устным интервью, либо всячески ограждать его от них, особенно в предсоревновательный период и в ходе самих соревнований.

В-четвертых, желательно внушить фехтовальщику мысль о том, что нецелесообразно приглашать на соревнования своих родственников и знакомых, так как неизбежный контакт с ними во время соревнований отвлекает внимание спортсмена на второстепенный объект — зачастую он думает о том, что было бы нехорошо при них

нести бой некрасиво, а еще хуже проиграть. Тенденция фехтовать предвзято «красиво», без учета своих технических возможностей, может привести к поражению в бою против любого противника, максимально сосредоточенного на победу, даже если он значительно уступает в классе.

Учитывая практику предыдущих соревнований, тренер должен определить для своего ученика еще одно принципиальное положение. Некоторые фехтовальщики по складу своей психики, как правило, добиваются высокого результата в соревнованиях на фоне проявления комплекса отрицательных эмоций, главную роль среди которых играет чувство страха, вызывающее устойчивое чувство опасности, способствующее максимальной концентрации внимания на процессе фехтования. Такой спортсмен способен проявить упорство и выдержку в бою и бороться с полной отдачей всех своих духовных и физических сил до конца, так как, если он находится психологически «в крайнем положении», у него невольно возникает мысль: «Отступить некуда».

Тренеры, проводящие психологическую «обработку» своих подопечных непосредственно перед началом соревнований и в ходе их, должны учитывать этот фактор. Однако применять какие-либо методы надо с известной долей осторожности, строго индивидуализируя спортсменов и будучи твердо уверенным в том, что именно данному фехтовальщику такая методика повышения уровня психологической готовности наиболее подходит.

Практика показывает, что некоторые зарубежные тренеры используют отрицательные эмоции в аналогичном плане.

Такие чувства, как тщеславие и честолюбие, оказывают сильное воздействие на спортсменов, вызывая целеустремленность, горячее желание обязательно победить, чтобы стать чемпионом и получить золотую медаль, стать знаменитым спортсменом, завоевать себе славу.

Это не редко является психологической ступенькой для перехода спортсменов в разряд профессионалов.

Некоторые фехтовальщики, наоборот, из-за чрезмерной ответственности при выступлении в важных соревнованиях значительно снижают свой технико-тактический уровень и выступают гораздо слабее, чем в тренировочно-контрольных и не столь крупных соревнованиях. В этом

случае комплекс отрицательных эмоций психологически настолько сильно влияет на спортсмена в предсоревновательный период и во время соревнований, что приводит его в подавленное, угнетенное состояние. И вполне естественно, что фехтовальщик, находясь в подобном психическом состоянии, не способен на проявление максимальных волевых усилий.

Настраивая фехтовальщика с подобным складом психики на ответственные соревнования, тренер должен в первую очередь заботиться о «психологической разгрузке» этого спортсмена.

В этом плане действия тренера как педагога и психолога имеют два направления:

1) с помощью привычных (хорошо разученных ранее в тренировке) упражнений надо постараться привести спортсмена в состояние хорошего физического самочувствия. Направить ход его мыслей в сторону осмысливания боя как процесса, акцентируя внимание бойца на технико-тактическом мастерстве, на изучении путей тактического обыгрывания конкретных и предполагаемых противников;

2) настраивая ученика на крупные соревнования, необходимо по возможности сглаживать фактор их важности, проводя подготовку, сходную с подготовкой к соревнованиям учебно-тренировочного характера.

Например, фехтовальщику предстоит за месяц-полтора до чемпионата мира принять участие в первенстве Советского Союза. Естественно, что первенство СССР само по себе соревнование важное, зачетное и крупное. Тренер может проводить психологическую настройку примерно следующим образом.

Тренер ученику: «Хотя первенство СССР соревнование важное и победить в нем почетно, но для тебя не это главное, тебе достаточно попасть в финал. Впереди чемпионат мира, и ты должен к нему возможно лучше подготовиться. Сейчас ты, возможно, и не в высшей форме. Да от тебя это на сегодняшний день и не требуется. Все равно ты останешься в сборной команде СССР. Поэтому не ставь себе задачу обязательно выиграть призовое место. Думай лишь о том, над чем мы с тобой работали на последних тренировках».

После чего тренер дает ученику конкретные технико-тактические задачи, акцентируя его внимание на реше-

нии чисто фехтовальных проблем и отвлекая его от мыслей о возможном неудачном исходе соревнования.

Приведенный пример это лишь эскиз, модель приема. Тонкости и нюансы применения этого психологического приема и целесообразность его использования должен продумывать сам тренер, исходя из конкретных условий и подходя к своему ученику строго индивидуально.

### **Специфика психологической настройки в зависимости от системы розыгрыша соревнований**

Соревнования по фехтованию в Советском Союзе и во всем мире проводятся по двум основным системам розыгрыша. Это отборочно-круговой способ и система прямого выбывания после одного-двух поражений. При участии в соревнованиях, проводимых от начала до конца отборочно-круговым способом, фехтовальщик и его тренер должны помнить следующее. Спортсмены разбиты на примерно разные по силам группы (пульки), из которых после проведения боев каждого с каждым лучшие трое-четверо выходят в следующую ступень. Такая система зачета наиболее объективна, так как исключает возможность «вылета» из соревнований сильного, квалифицированного спортсмена после одного-двух случайных поражений. При этой системе розыгрыша обычно все лучшие фехтовальщики попадают в финальную восьмерку, где разыгрывают призовые места.

Настройка к соревнованиям, проводимым по отборочно-круговой системе, имеет следующую психологическую окраску. Фехтовальщик должен ориентироваться на проведение большого количества боев в течение длительного периода времени. Это требует многократных проявлений волевых усилий, способностей длительно поддерживать внимание на высоком уровне концентрации, повышая этот уровень, несмотря на наступающую психофизическую усталость по мере приближения к финалу.

Если тренер заметил, что у подопечного наступила усталость (или сам спортсмен пожаловался тренеру на это), которая является в первую очередь следствием утомления его центральной нервной системы, можно применить следующий психологический прием.

Надо разъяснить спортсмену, что это не фактическая

усталость, а кажущаяся и что он может и способен проделать огромную физическую работу. В самом деле, многие большие мастера советского фехтования показывали свои личные рекордные результаты в упражнениях легкоатлетического и гимнастического характера (прыжки в длину и высоту с места и небольшого разбега, силовые упражнения на количество отжиманий от пола из упора лежа и на выжимание стойки на кистях) непосредственно после окончания труднейших соревнований по фехтованию.

Кроме того, уставшему спортсмену можно разъяснить, что его непосредственные конкуренты по спортивной борьбе тоже изрядно устали, что дальнейшая борьба будет продолжаться на равных. Тренер должен также напомнить спортсмену, что он ни в чем физически не уступает своим соперникам.

Однако в условиях проведения соревнований по отборочно-круговой системе возможны моменты резкого обострения борьбы. Например, в тех случаях, когда предстоит перебой за выход в следующую ступень соревнований или за призовое место. Когда же соревнования проводятся без перебоев и места определяются по соотношению уколов (ударов), некоторые бои необходимо выигрывать с заданным соотношением туше.

При высоком уровне боевой готовности спортсмен должен быть способен решить и эти частные задачи. Однако тренер может перед важными, узловыми боями провести специальную психологическую настройку, конечно, с учетом состояния психики своего ученика и его индивидуальных особенностей.

Бои, проводимые по системе прямого выбывания, имеют более острый, психологически непримиримый характер.

Уже первые поединки в предварительной ступени соревнований, проводимые в пульках, влияют на дальнейший ход соревнований, так как результаты боев позволяют распределить фехтовальщиков в «сетке» прямого выбывания по порядку номеров в зависимости от соотношения побед и поражений в предварительных (одном-двух) кругах. Таким образом, чем слабее выступил фехтовальщик в предварительных боях, тем сильнее попадутся ему противники в системе прямого выбывания, а следовательно, тем сложнее сложится для него дальней-

шая турнирная борьба, и, наоборот, чем сильнее было его выступление в предварительных турах, тем легче ему будет в дальнейшем.

Психологическая настройка к подобного рода соревнованиям проводится с учетом этой специфики.

Во-первых, разминка, особенно ее конечная фаза, должна носить более боевой характер, так как первые соревновательные бои необходимо вести с полной отдачей сил.

Кроме того, в боях против заведомо слабых противников, в первых турах, надо настраивать фехтовальщика на победы с максимальным счетом, так как в дальнейшем соотношение уколов (ударов) может сыграть решающую роль. Подобный случай произошел с мастером спорта СССР В. Путятиным во время чемпионата мира 1966 г. в Москве. В первых боях Виктор не акцентировал внимание на соотношении полученных и нанесенных уколов. И когда ему предстояло провести последний бой во втором предварительном круге с сильным румынским фехтовальщиком Фальбом, выяснилось, что для выхода в следующую ступень ему необходимо победить соперника с соотношением уколов не хуже чем 5:2. Это была сложная психологическая задача, но тренер Путятин С. Я. Колчинский сумел все-таки за короткий промежуток времени привести своего ученика в состояние боевой готовности. В результате В. Путятин сконцентрировал все свои физические и духовные силы для решения поставленной задачи и добился нужной победы с заданным счетом.

В боях, проводимых по системе прямого выбывания, очень важно попасть в финальную шестерку «прямым путем», минуя «утешительные» бои. Тот фехтовальщик, который, проиграв, вынужден вести «утешительные» бои, несет дополнительную колоссальную психофизическую нагрузку. Поэтому спортсмена следует ориентировать и настраивать на обязательную победу во всех боях.

Фехтовальщик должен быть и тонким психологом. Ему для попадания в финал приходится проводить несколько матчей с различными противниками. Эта серия матчей (из двух выигранных боев) требует от спортсмена и тренера разработки точных психологических дифференцировок, основанных на состоянии психики самого фехтовальщика и его непосредственного противника.

Необходимо учесть, что в первом матче бою, устремив все свои помыслы и стремления для достижения победы, необходимо решать попутно и вопросы разведки как технико-тактической, так и психологической, имея в виду использование этих данных в последующих фазах матча.

Немаловажное значение имеет и восприятие арбитром выполнения фехтовальщиком тех или иных боевых действий по их темпу и тактической правоте. Взаимоотношения с судьей на соревнованиях должны складываться с учетом того, что бойцу следует либо в тактическом и репертуарном плане как бы «подстраиваться» под него, либо решать боевые задачи «чистыми приемами», т. е. наносить противнику такие туше, при которых встречные уколы и удары не фиксируются. Пытаться же в ходе соревновательных боев доказывать технико-тактическую или временную правоту старшему судье психологически неверно, так как в условиях соревновательного боя это практически невозможно. Кроме того, энергичные возражения в адрес старшего судьи могут вызвать ответное раздражение с его стороны и повлиять отрицательно на качество его судейства. Если фехтовальщик, несмотря на все старания, все же попал в «утешительные» бои, его положение еще не безнадежно.

Тренер должен поддержать морально своего ученика в этот момент. Если проигрыш фехтовальщика был следствием каких-либо грубых психотактических промахов, нужно дать бойцу успокоиться, разобраться в этих ошибках и наметить конкретные пути для их исправления и неповторения в последующих матчах.

Необходимо также обратить внимание спортсмена на то, что его будущий противник также травмирован психологически своим проигрышем и находится не в лучшем состоянии. Однако надо учитывать, что противник может быть чрезвычайно опасен, так как в следующем матче у него остается всего лишь единственная возможность победить. Кроме того, тренер должен сказать своему подопечному, что он может попасть в финальную шестерку, несмотря на проигрыш в первом матче. В подтверждение надо привести несколько примеров из практики сильных спортсменов-фехтовальщиков, которые проходили в финал через серию «утешительных» матчей и даже завоевывали призовое место.

Переход после серии матчевых боев в финальную группу имеет свою ярко выраженную психологическую специфику. Здесь каждый бой, каждое туше в своем роде решающие, так как определяют окончательное место фехтовальщика в этом важном соревновании.

Какова же должна быть настройка? Специфика ее заключается в том, что происходит резкий переход от системы матчей к боям на пять туше (у женщин на четыре туше) по круговой системе.

Тренеру следует настроить бойца на полноценную разминку (несмотря на его относительную усталость) и на бескомпромиссную борьбу сначала и до конца в каждом бою, за каждый укол (удар), несмотря ни на какие перипетии.

### **Специфика психологической настройки в зависимости от характера соревнований (личные или командные). Соблюдение турнирной дисциплины**

Тренеры давно заметили, что некоторые бойцы в течение своей спортивной жизни чаще добиваются высоких результатов в личных соревнованиях, в то время как в командных никогда не показывают столь блестящих результатов и наоборот.

Подобные «склонности» к какому-либо виду соревнований в различной степени наблюдаются у многих сильнейших советских и зарубежных мастеров клинка.

В чем же здесь причина? Многое зависит не только от направленности тренировочного процесса, но и от того, какой психологический акцент в нем делается (это играет не последнюю роль), и от склада характера фехтовальщика и свойств его психики.

Как настраивать бойцов на личные соревнования? Какие аспекты психики фехтовальщика могут быть использованы тренером? Очевидно, это глубоко индивидуально, и комплекс создания и поддержания устойчивого состояния психологической готовности в ходе крупных соревнований является тем интимным, секретным «ключиком» в руках тренера, который он с годами подбирает к «душе» спортсмена — своего ученика.

Если фехтовальщик по своей натуре и по характеру подготовки, предшествующей данным соревнованиям, готов бороться за высокое личное место и способен «выло-

житься» для этого полностью, без остатка, или если его сугубо индивидуальный комплекс психических свойств и качеств соответствует этой задаче, то функции тренера в психологической настройке такого спортсмена сводятся практически к минимуму.

Если же на успех в личных состязаниях фехтовальщика необходимо настроить (по своей натуре он «командник»), дело обстоит сложнее. Тренер должен для этого тонко использовать те позитивные стороны психики своего ученика, которые приносят ему успех в командных соревнованиях.

Например, тренер, обращаясь перед соревнованиями к такому спортсмену, говорит: «Ты должен учесть, что работаешь на всю команду, так как твое место в итоговой таблице личного первенства влияет на исходный стартовый номер твоей команды в командных соревнованиях. Чем лучше ты выступишь в личном первенстве, тем более легкий путь вам всем предстоит в командной борьбе. Постарайся для всей команды!»

Если же тренер готовит своего ученика к успешному выступлению в командных соревнованиях, в то время как его подопечный более склонен психологически к максимальной отдаче сил в индивидуальных турнирах, ему надо учесть следующее. И в тренировочном процессе и в ходе предсоревновательной подготовки надо готовить такого спортсмена к лично-командной, многодневной борьбе с учетом того, что командные бои проходят по регламенту крупных соревнований в последние два дня четырехдневных состязаний. Так обычно бывает на всех чемпионатах мира и на олимпийских играх.

Если спортсмен полноценно подготовлен физически, тренеру значительно легче поддерживать уровень его психологической готовности в дни командных соревнований на фоне относительной психофизической усталости и, возможно, эмоциональной угнетенности (в случае неудачи в первые два дня в личных соревнованиях).

Настраивая фехтовальщика-«личника» к командным боям, тренер должен апеллировать к тем сторонам его личности, которые стимулируют спортсмена на достижение высокого результата в индивидуальном первенстве.

Если такой фехтовальщик хорошо выступил в первые два дня в личном первенстве, ему следует напомнить, что чемпиону (призеру) не к лицу компрометировать

себя, ибо в случае его слабого выступления в составе команды этот высокий индивидуальный результат, показанный накануне, будет поставлен под сомнение, о нем будут говорить, как о какой-то спортивной случайности.

Если же спортсмена, склонного к показу высоких результатов в индивидуальных соревнованиях, в первые два дня постигла неудача и он занял относительно невысокое место, то его следует настраивать на командную борьбу в таком психологическом плане: «Ты не сумел проявить себя полностью в личном первенстве (по таким-то причинам). Но впереди командные бои, в которых ты должен постараться доказать, что ты все-таки лучший, что ты проиграл случайно. Добейся лучшего личного результата в ходе командных соревнований. Опереди своих коллег по команде, выступи лучше нового чемпиона и призеров этого первенства. Это будет твоя личная, моральная победа над ними, и ты станешь с ними в один ряд, будешь «некоронованным чемпионом» этого первенства».

Если по складу своей психики и по характеру подготовки, предшествующей важному соревнованию, фехтовальщик готов к тяжелой борьбе на третий и четвертый день состязаний, если он способен в интересах команды «забыть» о своей удаче или неудаче в личном первенстве, забыть о своей усталости и травмах, если он способен для решения этой задачи «выложиться» полностью, без остатка, если его сугубо индивидуальный комплекс психических свойств и качеств соответствует этой задаче, то работа тренера по психологической настройке такого ученика несложна.

В командных соревнованиях тренер должен тщательно продумывать расстановку фехтовальщиков по номерам (с первого по четвертый) перед каждой встречей, учитывая различные факторы психологического порядка. Это особенно важно при встрече с сильной командой. Расставлять спортсменов по номерам надо так, чтобы по возможности противники не могли раскрыть психологические дефекты отдельных членов команды.

Например, если в команде есть боец с твердым характером, повышающий свою боеспособность под влиянием чувства ответственности, готовый, как говорят, «умереть, но не проиграть», то такого бойца обычно ставят на последний поединок (предполагается, что впослед-

ствии он окажется решающим). Такого фехтовальщика обычно выставляют и в тех редких случаях, когда возникает перебой (при равенстве командных побед и соотношения уколов) при системе прямого выбывания.

С психологической точки зрения очень важно также, как начнется командная встреча — победой или поражением. Поэтому первым встречу должен начинать такой фехтовальщик, который менее всего подвержен отрицательному предстартовому состоянию. Такой спортсмен должен обладать подвижной нервной системой, которая бы позволяла ему быстрее других полноценно включаться в соревнования (и психологически, и технико-тактически).

Только такое сочетание качеств позволит фехтовальщику быть в команде тем бойцом, который первым начинает самую ответственную командную встречу.

На остальных номерах, кроме начального и последнего, можно использовать спортсменов любого психологического склада. Обычно эти номера занимают фехтовальщики в большей мере подверженные влиянию предстартовой лихорадки, а следовательно, те, которые не смогут в полную силу вести первый и последний бои.

Фехтовальщики подобного психологического склада, выступая в составе команды на «нейтральных» номерах, избавленные от необходимости нести ответственность за выступление в первом или последнем бою, психологически как бы «раскрепощаются» и становятся в такой ситуации способными к показу высокого результата.

Каждая команда, участвующая в крупных соревнованиях, имеет пятого, запасного, участника. Тренеру, отвечающему за выступление команды в соревнованиях, необходимо держать этого запасного в таком психологическом напряжении, чтобы он не чувствовал себя, как говорят фехтовальщики, бесполезным для команды «пассажиром», ничем не помогая ей в ходе борьбы. Такой запасной должен все время находиться в «боевом» расположении духа, он должен обязательно участвовать в некоторых (желательно заранее запланированных) командных встречах с тем, чтобы в заключительной фазе соревнований полноценно заменить любого, может быть даже самого сильного, фехтовальщика. Это тем более важно, что в ходе соревнований сильный фехтовальщик тоже может психологически сорваться. Кроме того, ос-

новой участник может чрезмерно устать и вследствие этого значительно снизить свой обычный уровень внимательности и способности к другим предельным волевым проявлениям в бою.

Наблюдаются случаи, когда довольно сильный боец в боях против какой-либо команды имеет психологическую травму. Травма обычно возникает вследствие предыдущих неудачных выступлений именно против этой команды. И в этом случае такого спортсмена желательно заменить запасным участником, который, однако, должен обязательно быть в хорошем состоянии психологической готовности.

В командных соревнованиях большое значение имеет взаимопомощь, взаимодействие, взаимопонимание всех членов коллектива. Тренер в этой ситуации должен выглядеть как непосредственный участник событий, главный стратег командной борьбы, дирижер всего боевого ансамбля, но в то же время он не должен превращаться в няньку, опекающую спортсменов по мелочам.

Разминку в командной встрече следует проводить вместе, всем коллективом (хотя и дифференцированно по подбору тактических и технических действий в зависимости от специфики каждого фехтовальщика). Это будет способствовать тому, что спортсмены станут помогать друг другу, будут болеть за результаты своих товарищей, за общекомандный результат.

Такое настроение, сливающееся с предстартовым возбуждением и характерное для ведущих спортсменов, передается обычно менее опытным, молодым участникам команды.

Нежелание разминаться со всеми вместе, демонстративно безразличное, небрежное отношение к разминке и к указаниям тренера отрицательно влияет на других членов команды, значительно снижает эффективность общих усилий тренера и команды, направленных на достижение победы, снижает мобилизационный уровень всего коллектива.

Боец — представитель своей команды, должен в ходе встречи постоянно ощущать поддержку и помощь всего коллектива. Если у фехтовальщика что-нибудь случилось в тот момент, когда он ведет ответственный бой на дорожке, ему тут же следует помочь, поправить или подать оружие, инструмент, личный электрошнур, маску,

электрокуртку и т. п. Это создает атмосферу общей борьбы, общей целеустремленной направленности на победу.

Если фехтовальщик, находясь на поле боя, несмотря на все старания, не может ничего сделать для пользы своей команды, если бой складывается для него крайне неудачно (в самой, казалось бы, безнадежной ситуации, при счете 0 : 3, 0 : 4 не в его пользу), его все равно надо поддерживать морально до последнего момента окончания боя. В подобном случае тренер, капитан команды, товарищи должны ему посоветовать нанести хотя бы 1—2 укола (удара), так как в командной встрече при равенстве побед выигрыш определяется по количеству полученных уколов (ударов). Этим самым фехтовальщик, даже если он проиграет бой, внесет определенную лепту в победу своей команды.

Иногда крупный отрицательный баланс в счете связан с тем, что спортсмен, выходя на боевую дорожку, так «заряжен» на победу, что это в значительной степени сковывает его мысли и движения. В этих условиях настроенность на борьбу за уколы (удары), а не за обязательную победу в уже начавшемся и так неудачно для него сложившемся поединке значительно уменьшает психологическую перенапряженность в бою и часто позволяет спортсмену сравнять счет и даже одержать победу.

Тренер, однако, должен по возможности регулировать степень и характер «боления» за спортсмена, находящегося на боевой дорожке.

Во-первых, излишнее напряжение может психологически повлиять на спортсмена еще до выхода на фехтовальную дорожку.

Во-вторых, большое количество разнообразных технико-тактических советов может в значительной степени дезориентировать бойца, сбить его с толку, рассредоточить, а это ничего, кроме вреда, принести не может.

Следует учитывать то обстоятельство, что не все советы могут принести непосредственную пользу в бою и не все подсказки можно воплотить в боевые действия. Конкретные советы, даваемые во время боя, могут быть легко восприняты фехтовальщиком только в том случае, если характер предлагаемых действий соответствует его манере ведения боя, уровню спортивно-технической квалификации, эмоциональному состоянию и при этом не вытесняют других, более важных и органически прису-

щих этому спортсмену, психотактических боевых действий.

Готовя команду к матчевой встрече, тренер должен поднимать у всех ее членов настроение и боевой дух, всегда видеть возможность достижения лучшего результата, поддерживать эту уверенность, даже если надежд на победу мало. Именно в таком психологическом ключе следует готовить того из участников матча, которому предстоит вести следующий бой. Однако спортсмен должен быть готов вести бой не только в условиях преимущества в командном счете, но и при его дефиците, помогая коллективу улучшить командный счет своими усилиями.

Необходимо также готовить всех членов команды так, чтобы каждый из них по возможности меньше полагался на то, что успех товарищей позволит ему избежать напряженных, очень важных с точки зрения изменения командного счета поединков, боев, в которых придется проявить максимальное волевое напряжение. Таким образом, тренер должен готовить психологически каждого члена команды к ведению боев на фоне максимальной ответственности за общекомандный результат (последний, решающий, бой или бой в условиях отрицательного баланса или критического командного счета).

В этих условиях большое значение имеет также и поведение тренера. Его настроение и душевное состояние (вера в возможность победного результата или нервозность; решительность и квалифицированность его действий и слов или суетливость) могут различно влиять на ход командной борьбы — стимулировать спортсменов к достижению высоких результатов или усугублять поражение.

Влияние результатов матча на всех членов команды различно. Спортсмены в зависимости от результатов их выступления находятся в различном эмоциональном состоянии. Одни одержали большое количество побед, и у них настроение, естественно, хорошее. Другие провели матч слабо, и у них преобладают отрицательные чувства. Тренер должен создать в команде такую обстановку, чтобы ни в коем случае не возникало противопоставления одних членов коллектива другим в зависимости от результатов их выступлений. Иначе единая в морально-волевом отношении команда превратится в обычную группу

индивидуумов, правда, выступающих под одним флагом, по это, как показывает практика, далеко не одно и то же. Те, кто выступают более удачно, должны не только морально поддерживать бойцов, ведущих схватки менее успешно, но и (раз уж возникла такая ситуация) компенсировать неудачи своих товарищей по команде, стараясь добиться максимально лучшего результата. Было бы грубой психологической ошибкой упрекать своих товарищей по команде в недостаточно успешном выступлении, отделять свой результат от общекомандного.

На одном из крупных соревнований произошел, например, такой случай. Один из сильных ведущих спортсменов, одержав в первых боях подряд две победы, бросил такую фразу своим товарищам по команде, которые в начале соревнований выступили менее успешно: «Я свое дело сделал, завоевал свои две победы, теперь дело за вами, набирайте сами победные очки». Этой фразой он нанес команде психологическую травму — она оказалась совершенно небоеспособной и почти без борьбы проиграла эту командную встречу.

Результаты матча, проведенного командой, оказывают психологическое влияние на характер поведения спортсменов в последующих поединках. При этом тренер должен учитывать, что чрезмерное обольщение победами в предыдущих встречах может пагубно повлиять на уровень боевой готовности и психологической собранности спортсменов. Необходимо ориентировать фехтовальщиков на то, что каждый матч между командами имеет свою специфику, свою психологическую окраску, не схожую с предыдущей. В связи с этим любая командная встреча может иметь неожиданный исход, а в ходе борьбы могут возникать различные непредвиденные ситуации. Поэтому тренер должен уметь сохранить у команды боевой дух, реально оценив исход (для всей команды в целом и для каждого из ее членов) предыдущей встречи. Для этого необходимо в первую очередь отметить положительные стороны деятельности спортсменов в предыдущем матче, остановиться затем на допущенных ошибках и раскрыть основные особенности предстоящей борьбы.

При анализе отдельных поражений не следует доходить до крайности, доводить огорчения спортсменов, сочувствующие им после временных неудач, до чувства

отчаяния. Надо объективно проанализировать все упущения бойца и его успехи, реально оценить достоинства и недостатки противников. Такой анализ обязательно оставит след в сознании спортсмена, окажет влияние на его последующие поединки. Тренер должен сделать все от него зависящее, чтобы после неудачного выступления у фехтовальщика не осталось психологической травмы.

Обсуждение факта поражения следует использовать в воспитательно-образовательных целях. В связи с этим тренер должен подробно разобрать ошибки, приведшие к поражению.

Необходимо для анализа итогов матчевых встреч выбрать подходящее время. Видимо, нецелесообразно разбирать подробно итог матча сразу же после его окончания. Фехтовальщикам надо дать остыть и прийти в себя после тяжелой, изнуряющей спортивной борьбы, дать время на самостоятельное осмысливание и предварительное обсуждение всего происшедшего с товарищами по команде.

Неправильно было бы проводить подробный разбор предыдущего матча в непосредственной близости от предстоящего. Это отвлекает членов команды от психологической настройки к важным боям.

Характер анализа проведенного матча, хода командной борьбы и ее итогов должен быть таким, чтобы он способствовал развитию психотактического мышления спортсменов. При этом обязательно надо привлекать к разбору всех без исключения участников поединков. Фехтовальщики должны квалифицированно излагать и психологически правильно оценивать как свое поведение и боевые действия, примененные в матче, так и поведение и боевые противодействия соперников.

В ходе крупных соревнований каждый фехтовальщик, если он хочет показать высокий результат, должен обязательно соблюдать «турнирную» дисциплину. Это понятие, емкое и многогранное, включает в себя различные аспекты поведения спортсмена в период его участия в многодневных, крупных личных и командных соревнованиях по фехтованию. Соблюдение строгой «турнирной» дисциплины, основанной на общем уровне знаний предмета и сознательном применении различных действий как по указанию тренера, так и самостоятельно, обеспечивает правильное поведение фехтовальщика в разно-

образных предсоревновательно-соревновательных ситуациях, а также, что очень важно, поддерживает устойчивый высокий уровень психологической готовности.

Дисциплинированный спортсмен обязательно должен вовремя лечь спать накануне соревнований, чтобы успеть полностью выспаться и отдохнуть. Полноценный (по времени) сон накануне ответственного старта способствует созданию бодрого настроения и ощущения легкости и физической свежести.

Накануне соревнований необходимо обязательно проверить свое оружие (особенно если оно электрифицированное), убедиться в его исправности и безотказности действия. Это позволит фехтовальщику без излишних волнений за состояние оружия проводить все соревновательные бои. Ведь любые неполадки, возникающие с оружием в ходе соревновательных боев, могут оказывать значительное влияние на психологическое состояние фехтовальщика. Например, спортсмен, у которого из-за некачественной подготовки оружия несколько раз в боях не срабатывало пуандаре, теряет уверенность, а это, как при «цепной реакции», ведет к дальнейшим ошибкам.

Сознательный спортсмен никогда не нарушит даже незначительно спортивного режима, в особенности непосредственно перед ответственными состязаниями. В качестве примера можно привести интервью одного знаменитого спортсмена, данное корреспонденту накануне ответственного старта.

Вопрос: «Выпьете ли вы со мной глоток шампанского накануне состязания?»

Ответ. «Нет, но не потому, что это так вредно, а затем, чтобы не терзаться на следующий день в случае неудачи мыслью о том, что я нарушил режим. Я не пью для уверенности!»

Дисциплинированный спортсмен должен накануне ответственных состязаний тщательно продумать все детали соблюдения водного режима и питания в период соревнований.

В день соревнований необходимо своевременно прибыть в зал, чтобы не спеша переодеться и вовремя размяться. Особенно рано приходиться в зал не рекомендуется, так как предсоревновательная обстановка может заметно обострить состояние предстартовой лихорадки. Опоздание же к началу соревнований также отрицатель-

но сказывается на психологическом состоянии спортсмена. Возникает спешка, суета, и боец не успевает не только полноценно размяться, но и соответствующим образом психологически настроиться на соревнования.

В процессе длительных четырехдневных соревнований фехтовальщику не раз предстоит после каких-либо более или менее длительных перерывов как бы сначала начинать соревнования. Соблюдение «турнирной» дисциплины требует серьезного подхода к соревнованиям после каждой паузы. К каждой следующей ступени соревнований, к каждому бою надо заново «собираться» психологически, заново настраиваться на борьбу.

Собраться и настроиться на определенную пульку, командную встречу или бой — это значит не только мысленно просмотреть различные боевые варианты, но и всесторонне, гибко учесть всю обстановку и взаимоотношения с людьми, от которых прямо или косвенно зависит исход соревновательных боев. Необходимо также учесть манеру судейства судей, непосредственно проводящих эту встречу, поведение товарищей по команде и непосредственных соперников с тем, чтобы в ходе состязаний использовать сильные стороны их характера и их слабости психологического порядка. Например:

1) если старший судья неправильно квалифицирует атаку и контратаку, считая их как обоюдные действия, нужно изменить свою манеру ведения боя так, чтобы противоборствовать контратакам противника каким-либо другим способом;

2) вовремя и со знанием дела помочь своим товарищам по команде справиться с трудностями психологического порядка, возникающими в ходе соревнования, поддержать их в тяжелую минуту;

3) если противник любит вести бой в статичной манере, не спеша, долго осмысливая каждое боевое действие, его можно обескуражить и подавить психологически активным наступательным маневрированием, большим количеством подготовок и скоростных атак, высоким темпом;

4) если же противник любит навязывать скоротечную, быструю борьбу, его можно сбить с темпа, применив маневр — разрыв боевой дистанции, используя намеренное многократное право возврата на укороченной фехтовальной дорожке.

Надо проявить огромную психологическую собранность и выдержку как в ходе самих боев, так и вне их, во время пауз, возникающих в ходе соревнований.

### **РЕГУЛИРОВКА РАЗЛИЧНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ХОДЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

В сложной обстановке ответственных соревнований фехтовальщику предстоит преодолеть (прежде чем он поднимется на пьедестал почета) множество препятствий и трудностей различного рода, так называемых психологических барьеров как объективного характера (противники, судейство, регламент соревнований и т. п.), так и субъективных, внутренних, отражающих изменения в сложном внутреннем мире фехтовальщика (отрицательные эмоции, травмы, трудности физиологического характера и т. п.). Все эти ожидаемые, планируемые заранее и неожиданно возникающие препятствия помогает в условиях соревнований преодолеть фехтовальщику его наставник — тренер.

Помощь тренера своему ученику в соревнованиях начинается с той минуты, когда спортсмен вошел в зал, а если они вместе отправляются на соревнования, то еще по дороге в спортивный зал. При этом тренер, внимательно изучая психологическое состояние своего подопечного, должен сам ничем не выдавать своего волнения. Все в его поведении должно быть обычно, повседневно, привычно для ученика. Уже это будет способствовать психологической готовности ученика.

Тренер должен быть внимательным, но не назойливым в своих замечаниях, стараясь не опекать по мелочам. Он может давать ему советы и делать намеки общего характера, тонко направляя мышление фехтовальщика в нужном направлении. Не лишне, например, перед уходом на соревнования напомнить ученику в общих чертах, все ли он захватил с собой в спортивный зал, ибо, забыв какую-нибудь мелочь дома, спортсмен может быть раздражен, не найдя ее в своем фехтовальном мешке.

В зале тренер должен ни на секунду, если это только возможно, не упускать своего ученика из поля зрения, стараясь по возможности обеспечить как внешнее, так и словесное общение с ним в предсоревновательные минуты и в ходе соревнований. В чем оно заключается?

Некоторые фехтовальщики, настраиваясь на ответственные соревнования, любят тишину и в какой-то степени одиночество. Они как бы собираются с мыслями.

Другие же, наоборот, только в энергичном (а в некоторых случаях даже выше обычной нормы) общении с окружающими как бы отвлекаются от гнетущих мыслей о предстоящих ответственных соревнованиях. В обоих случаях тренер должен всячески содействовать созданию необходимой обстановки.

Во всех случаях, когда тренеру нужно подготовить своего ученика к боям, он не должен ни на секунду упустить психологическую сторону этого процесса.

Зачастую, несмотря даже на высокий спортивный класс фехтовальщика, в тех или иных соревновательных ситуациях боец попадает, как говорят в спорте, в «запарку». Это психологическое состояние наступает неожиданно, обычно в трудной турнирной ситуации, иногда даже в борьбе против заведомо слабого противника. Но здесь, видимо, нужно говорить о том, что сильные стороны психотактической деятельности этого относительно слабого противника приходится на слабые стороны более сильного спортсмена. В результате происходит некоторая нивелировка сил.

«Запарка» — это своего рода психологический срыв, когда фехтовальщик не может реально мыслить и действовать в ситуации, которая со стороны не кажется сложной.

Видимо, тренеру в подобной ситуации надо оказать некую психологическую помощь, с тем чтобы его ученик быстрее смог прийти в нормальное состояние, выйдя из этого психологического шока.

Если тренер в этом случае будет давать слишком конкретные советы технико-тактического плана, т. е. подсказывать те боевые действия, которыми ученик сможет сломить сопротивление противника, он сделает большую ошибку, так как в момент «запарки» восприятие и ощущения спортсмена не адекватны и, следовательно, реагирования на подобного рода советы также будут неточными.

В этом, да и во многих ему подобных случаях тренер должен избегать конкретных советов, стараясь ликвидировать не узкие технико-тактические ошибки ученика, а причины, их породившие.

Например, можно в зависимости от боевой ситуации давать советы такого плана: «спокойнее», «соблюдай дистанцию», «больше двигайся» и т. п. Если надо дать советы более конкретного содержания, необходимо указать на те боевые действия, которые применяет противник, с тем чтобы фехтовальщик сам (обработав эту информацию) нашел наиболее эффективные, наиболее свойственные именно ему решения.

На протяжении всех соревновательных дней тренер должен быть по возможности рядом со своим подопечным, так как в ходе соревнований по фехтованию возникает столько непредвиденных, неожиданно возникающих психологических трудностей, что невозможно заранее все предусмотреть. Поэтому многое надо решать в ходе состязаний творчески, в контакте тренера и ученика.

Наиболее типичными трудностями являются: страх, неуверенность, боязнь неудачи, вызванные действием отрицательных эмоций. Подобное психологическое состояние могут усугублять прошлые неудачные попытки. Иногда у некоторых спортсменов это состояние настолько устойчиво, что превращается, подкрепляясь случайными совпадениями отрицательного плана, в некое суеверие. Над бойцом часто довлеет мнение, неосторожно высказанное тренером, товарищами по команде, зрителями, в прессе.

Например, некоторые фехтовальщики плохо, в подавленном состоянии психики выступают на определенных турнирах и соревнованиях, считая, что именно в этих состязаниях им регулярно не везет и поэтому, мол, нечего рассчитывать на успех и на этот раз.

Известны случаи, когда спортсмены высокого международного класса при определенном комплексе предвзятостей («никогда не был чемпионом СССР») так ни разу в течение своей спортивной карьеры не смогли завоевать это высокое звание, будучи в то же время чемпионами, а иногда даже и неоднократными чемпионами мира и олимпийских игр.

До того как известный польский саблист Ежи Павловский стал чемпионом мира в личных соревнованиях, он много раз попадал в финал мировых чемпионатов и терпел там неудачу. В результате ему с чьей-то легкой руки была дана кличка «чемпион мира в полуфинале». Это обстоятельство наложило определенный отпечаток

на его спортивную судьбу. Он много лет не мог избавиться от этой психологической травмы, не мог добиться победы в финале, продолжая в то же время блестяще вести бои в полуфинале.

В то же время некоторые фехтовальщики чувствуют в определенных турнирах или чемпионатах, в определенных командных встречах и боях против конкретных, пусть даже очень сильных, противников такую уверенность, что регулярно добиваются высоких результатов. Со временем это превращается в своего рода сильный психологический стимулятор, способствующий в значительной мере дальнейшим победам.

Известны случаи, когда некоторые спортсмены, одержав свою первую значительную победу в каком-либо городе, зачисляли его в ранг «счастливых» и затем всегда показывали в этом городе стабильно высокие результаты, участвуя в соревнованиях самого различного масштаба, вплоть до первенства СССР.

Удачная жеребьевка в соревнованиях, когда фехтовальщику предстоят встречи с бойцами, удобными по своей манере ведения боя и технико-тактическим особенностям, а также с теми, над которыми он чаще всего одерживал победы, или с бойцами заведомо более слабыми, может вызвать чувство уверенности в возможной удаче и активизировать весь комплекс положительных эмоций. Это, в свою очередь, оказывает реальное воздействие на всю психическую сферу спортсмена, способствуя достижению им высокого результата.

Известен случай, например, когда в составе сборной команды СССР на первенство мира впервые выехал молодой спортсмен. Ни тренеры, ни, видимо, он сам не рассчитывали на то, что в условиях своего дебюта в мировом первенстве он сможет пробиться в финал личных состязаний. Однако жеребьевка сложилась для него очень благоприятно. Среди противников, хотя и сильных, не было именитых фехтовальщиков. Мысль о том, что здесь вроде бы и некому проигрывать, повлекла за собой большой душевный, эмоциональный подъем, радостное сознание возможности победы и как результат всего этого — выход в финал чемпионата, что само по себе явилось, безусловно, большим спортивным достижением.

Однако состояние эмоционального подъема, вызванное удачным жребием, и появление вследствие этого со-

стояния уверенности могут в некоторых случаях перерасти незаметно для спортсмена в самоуверенность. А это связано обычно с недооценкой реальных сил и возможностей противников, снижением уровня внимания и боевой бдительности, что может привести к печальным последствиям, вплоть до проигрыша боя или матча более слабому конкуренту.

Нередко фехтовальщик, недооценивший реальную силу своего противника, начинает бой крайне самоуверенно, без должной осторожности, но, встретив неожиданно упорное сопротивление противника, теряется, резко снижает качество боя и затем проигрывает, так и не сумев собраться, психологически правильно настроиться на борьбу.

Тренер должен вовремя уловить этот нюанс психического состояния своего ученика и постараться своевременно внести коррективы в его психологическую настройку к данному бою (матчу), предупредив спортсмена, что его противник достаточно силен и может быть, если почувствует возможность победы, довольно опасен. «Будь осторожен и внимателен в этом бою (матче), будь собранным, не расслабляйся, постарайся победить с возможно более убедительным счетом», — вот примерное содержание психологической настройки в подобном случае.

В других случаях волею жребия спортсмену, имени тому и бесспорно сильному, предстоят встречи с не менее сильными соперниками, либо с очень неудобными по своей манере ведения боя, либо с бойцами, против которых он имеет психологическую травму — предвзятость, боязнь снова проиграть.

При этом само ожидание возможной или неотвратимой встречи с таким противником может активизировать комплекс отрицательных эмоций. Подобное психологическое состояние перед боем, встречей или в ходе их вызывает неуверенность в действиях и замыслах, сомнение в правильности выбора боевого плана и конкретных тактических вариантов обманывания, а также сомнение в необходимости применения разумного риска, потерю точности уколов (ударов).

На появление у бойца подобных явлений могут оказывать влияние такие факторы, как непривычный большой рост противника и как следствие этого преимущество в длине рычагов (особенно рук), тенденция противника к

частому разрыву боевой дистанции («бегающий назад» противник), большая психологическая выдержка противника, тенденция не форсировать события на фехтовальной дорожке, а в некоторых случаях даже затяжка им времени боя, вплоть до его истечения.

Подобное отрицательное эмоциональное состояние может вызвать также противник, включающий в свой боевой репертуар различного рода контратаки с вольтами (нырки вниз, повороты, отклонения туловища в различные стороны, уколы (удары) с убираем поражаемой поверхности назад). Аналогичную отрицательную реакцию может вызвать также противник, пользующийся в бою быстротными, силовыми оппозициями в разные стороны (на колющих видах оружия) и специфическими защитами обобщающего характера на месте и с неожиданными сближениями.

Некоторые фехтовальщики, как правило, ведут менее успешно свои бои с противниками-левшами, чем со спортсменами, ведущими бой правой рукой.

История фехтования знает многих спортсменов-левшей, добивавшихся высоких спортивно-технических результатов на мировой арене. Достаточно назвать таких выдающихся спортсменов, как французы Д'Ориоля и Маньян, итальянец Манджиаротти, советский спортсмен Г. Крисс, а среди женщин венгерка И. Елек и др.

Все они, обладая высоким технико-тактическим классом фехтования, имели в силу своей необычности (вели бой левой рукой) некоторое психологическое преимущество перед своими конкурентами. Интересно отметить, что такой знаменитый фехтовальщик, как Манджиаротти, был искусственным левшой. С самого детства, когда он только начинал делать свои первые шаги в фехтовании, его отец, являвшийся одновременно и его тренером, настаивал на том, чтобы его сын вел бой левой рукой, несмотря на то, что от природы Манджиаротти это было не свойственно. Несомненно, его отец предполагал, что сын получит от этого неоспоримые психологические преимущества в дальнейшем перед своими противниками.

Чтобы облегчить трудности, возникающие при фехтовании с левшой, тренер должен готовить своего ученика к подобным поединкам не только в период предсоревновательной подготовки. Непосредственно в ходе соревнований, если по жребью фехтовальщику предстоит встреча

со спортсменом-левшой, необходимо ему напомнить о тех боевых действиях из его репертуара, которые следует применять в этом бою. Кроме того, не лишне (для того чтобы добиться у своего ученика бóльшей уверенности) дать ему короткий индивидуальный урок левой рукой (спортсмен лучше ощутит специфику движения своего противника).

Многие психологические трудности возникают у фехтовальщиков в результате ожидания плохого судейства, так как во многом субъективные оценки и разбор старшим судьей фехтовальных фраз в бою имеет очень важное, часто решающее, значение, определяющее исход поединка, матча или даже всего соревнования. Плохое судейство может быть выражено как в низком качестве разбора боевых схваток, слабой и недостаточной требовательности к бойцам и четкому выполнению ими положений правил соревнований, так и в необоснованности оценок боевых действий, в прямой или косвенной заинтересованности судьбы в победе одного спортсмена и поражении другого.

Нечеткое судейство, несоблюдение правил и регламента соревнований может быть вызвано и слабой работой главной судейской коллегии, технического директора, а это, в свою очередь, отразится на психологическом состоянии спортсменов — участников состязаний.

Нечеткие команды старшего судьи или команды, поданные им тихим голосом, небрежно, могут вызвать на боевой дорожке различные инциденты между бойцами или между одним из фехтовальщиков и судьей, в результате чего кому-либо из бойцов будет неправильно засчитан укол (удар) или сделано предупреждение. Все это сказывается на состоянии спортсмена отрицательно.

Незнание некоторых пунктов правил соревнований или неточная их трактовка судьей также могут быть причиной, вызывающей отрицательные эмоциональные состояния у фехтовальщика в ходе соревнования.

Судья должен быть требовательным к обоим фехтовальщикам, следить, чтобы они соблюдали правила, касающиеся формы одежды и состояния их оружия, маски, перчаток.

Если один из противников выходит на фехтовальную дорожку в электрокуртке с дефектами (короткая, рваная, не застегивается до конца на спине и т. п.), или в рва-

ной боевой перчатке, или в маске с недозволенно длинным подбородником, с электрошнуром, не запрятым внутрь рукава фехтовального костюма, а старший судья не фиксирует этих нарушений, это вызывает целый комплекс отрицательных эмоций у фехтовальщика. Эти эмоции связаны со страхом повредить незащищенную рваной перчаткой руку противника, либо зацепиться своим оружием за его электрошнур, либо нанести укол в подбородник маски и дефектные места электрокуртки, в результате чего вместо действительного будет зафиксирован недействительный укол.

Сильное отрицательное психологическое воздействие может оказать нечеткое судейство, поощряющее или временно не пресекающее грубое, с применением запрещенных приемов, фехтование одного бойца против другого. Например, некоторые фехтовальщики нередко пользуются в целях защиты (на рапирах и шпагах) отбивами и подстановкой невооруженной руки против атак, контратак и ответов. Если старший судья не реагирует должным образом на подобные нарушения фехтовального регламента, он ставит того из бойцов, который ведет «чистый» бой, в крайне невыгодное положение. Спортсмен теряет уверенность в своих действиях и точность в уколах.

Аналогичная картина наблюдается, если арбитр опаздывает с командой «Стоп!», в результате чего один из спортсменов незаслуженно получает укол (удар), или не реагирует должным образом на умышленные сближения с целью избежать укола (удара), грубые столкновения, применение уколов (ударов) с падением, грубые удары, причиняющие противнику физическую боль, и другие запрещенные действия в бою.

В подобном случае страдает спортсмен, который ведет правильный, «чистый» бой, а незаслуженное преимущество получает его противник.

Снизить положительный психологический фон у фехтовальщика в бою и активизировать отрицательное эмоциональное состояние могут такие неточности: ошибки и неправильности судейства, поощрение противника, нарушающего правила начала боя или правила возобновления его после остановки (начинает атаку с ближней дистанции, одновременно с командой арбитра «Начинайте!»), применение умышленных уколов в пол, прерываю-

щих нормальный ход поединка (в фехтовании на шпагах), уколов засчитываемых тому бойцу, который их не получил, маневрирование одного из фехтовальщиков у самого края дорожки, что постоянно вызывает остановки боя из-за боковых сходов с поля боя. Кроме того, для поддержания в ходе боя правильной боевой линии боец вынужден вести бой у самого края помоста, а это может вызвать страх перед опасностью упасть с него и получить травму.

Плохо подготовленное место для проведения соревнований также может отрицательно повлиять на эмоциональное состояние фехтовальщика. Неисправная или плохого качества электроаппаратура обычно значительно искажает весь ход поединка, и бывает трудно определить истинного победителя. Иногда даже победа присуждается спортсмену, который мог этот бой проиграть.

Отрицательное психологическое воздействие на бойцов могут оказать: отсутствие электродорожки, которая должна покрывать полностью все поле боя во время соревнований, и нечеткое обозначение границ поля боя.

При подготовке к соревнованиям, а также в ходе их фехтовальщики не застрахованы от получения различных травм. Если травма достаточно серьезна, а соревнования не столь уж важны, то желательно, чтобы спортсмен дальше не принимал в них участия. Во-первых, не следует усугублять травму физическую, а во-вторых, надо опасаться, чтобы боец не получил психологической травмы, так как физическая травма может повлиять на результат состязаний, а это, в свою очередь, не может пройти бесследно для психики спортсмена. Однако в практике фехтования возникают ситуации, когда спортсмен вынужден силою обстоятельств выступать травмированным. Например, когда боец незаменим или когда травма получена в ходе соревнований, а спортсмен вынужден продолжать состязание до конца.

В этих случаях тренер должен убедить своего ученика вести бой с полной психофизической отдачей, несмотря на неблагоприятные эмоциональные состояния и болевые ощущения, связанные с травмой.

Вначале с помощью врача нужно по возможности обезболить травмированное место и застраховать спортсмена от дальнейшего усугубления травмы (перевязка,

эластичный бинт, голеностопник, наколенник, местный наркоз и замораживание пораженного участка тела). Эти мероприятия окажут большое психологическое воздействие на спортсмена, особенно если все это сочетать с психотерапией.

Затем тренер должен позаботиться о соответствующей специальной психологической настройке этого спортсмена к последующим боям, поручив ему такие репертуарные задачи, в которых, с одной стороны, наиболее полно проявилось бы психо-тактическое и техническое лицо фехтовальщика, а с другой — чтобы он был менее уязвим в связи со спецификой своей травмы.

Например, спортсмен, выполняя выпад, повредил себе голеностопный сустав. Сустав был заморожен хлорэтилом, и на него была наложена страхующая повязка из эластичного бинта. Врач, сказав, что ничего страшного нет, советовал не злоупотреблять выполнением длинных выпадов, чтобы не усугублять травму. Тренер дает своему ученику следующее боевое задание: «Старайся выпадов не делать, но все время осторожно сближайся с противником и провоцируй его. В конце концов противник, отступив и потеряв большое количество пространства поля боя, вынужден будет сам броситься на тебя в атаку. Тогда примени контратаку либо защиту-ответ». Сориентировав своего ученика примерно в таком плане, тренер даст ему возможность максимально проявить себя в условиях физической и психологической травмы.

Мало того, в условиях соревнований при правильной психологической настройке травмированный фехтовальщик иногда способен показать совершенно неожиданно высокий результат. Это объясняется следующими обстоятельствами. С одной стороны, спортсмен знает, что с него из-за травмы несколько снимают ответственность за результат. С другой стороны, а это имеет немаловажное значение, степень боевой готовности фехтовальщика значительно повышается, так как он концентрирует свое внимание на определенных аспектах боя (сохранение боевой дистанции, повышенная оборонная бдительность, общее повышение чувства боя и др.) и его практически почти невозможно застать врасплох.

На первенстве мира по фехтованию 1955 г. в Риме произошел такой случай. Венгерский рапирист Михай Фюлеп был сильно травмирован в ходе личных соревно-

ваний. Врач констатировал у него сильный ушиб правого голеностопного сустава с трещиной в кости. На правую ногу ему была наложена гипсовая повязка, с которой он и выступал затем в командных соревнованиях. Фюлеп, па удивление всем, блестяще фехтовал в ответственных боях, не проиграв в финале командных соревнований ни одного боя.

Здесь, видимо, сыграла роль и та предвзятость, с которой выходили на бой с ним противники, не считая его (в связи с сильной травмой ноги) за серьезного соперника.

В ходе командных соревнований функции тренера по регулированию психологического состояния бойцов частично может выполнять капитан команды.

Капитаном команды обычно выбирают наиболее интеллектуального, уравновешенного и опытного спортсмена, способного в трудных ситуациях не только держать себя в руках, но и влиять в этом плане на своих товарищей по оружию.

На соревнованиях нередко фехтовальщики оказываются без своего тренера и вынуждены многие вопросы решать самостоятельно. Кроме того, психологическое состояние фехтовальщиков в период соревнований подвержено таким тонким изменениям, которые не всегда даже опытный тренер сумеет уловить и на них своевременно повлиять. Однако опытные спортсмены — фехтовальщики высокого класса — справляются в сложной обстановке с решением подобного рода задач, демонстрируя свою способность к саморегулировке психических функций и состояний. Таким образом, фехтовальщика нужно готовить так, чтобы в случае возникновения в процессе соревнований каких-либо непредвиденных обстоятельств (психологических трудностей) боец смог самостоятельно настроиться на соответствующую работу. В этом, пожалуй, и заключается основная и в то же время трудная задача тренера при подготовке квалифицированного спортсмена.

На какие важнейшие аспекты этого вопроса спортсмены должны обратить внимание? Это умение самостоятельно настроиться, подняв до определенного уровня состояние своей психологической готовности; умение скорректировать свое психологическое состояние в ходе соревнований различными методическими приемами, взятыми

из практики фехтования; разумное и своевременное применение фармакологии и элементов самовнушения.

В последнее время много пишут о применении методов самовнушения в спортивной тренировке, направленных на регулировку психических процессов. В практике фехтования эти методы еще не заняли официального места и не носят организованных форм. Однако нередко можно наблюдать, как некоторые опытные мастера, стремясь снизить уровень возбуждения перед соревнованиями, перед важным боем, сначала в условиях тренировочных матчей, а затем и официальных турниров стремятся путем уединенного отдыха и специальных упражнений уравновесить свое состояние. Спортсмены ложатся на скамейки, имеющиеся в зале, или сидя опираются спиной о стены, а на некоторых турнирах (где это возможно) в перерывах ложатся на специально приготовленные раскладушки. Желая как бы уйти в себя, закрывают глаза, расслабляются и, контролируя свое дыхание, отдыхают в полудреме, стремясь отвлечься от мыслей о значимости соревнований. Перед соревнованиями или между ступенями турнира успокаивающий отдых длится 10—40 минут. Между боями он занимает обычно всего 3—5 минут и состоит из дыхательных упражнений, упражнений на расслабление и самовнушение.

Используя самовнушение, направленное на проявление спортсменом предельных волевых и физических напряжений, максимальной интенсивности внимания в боях, оптимального для каждого фехтовальщика эмоционального состояния, следует учитывать индивидуальные особенности личности, подверженность эмоциональным сдвигам и их характер, причины, вызывающие отклонения в психических процессах от нормы, требования, предъявляемые к данному бою, соревнованию, и др.

Фехтовальщик, для которого характерна недостаточная эмоциональная устойчивость, перед боями бывает суетлив и мнителен, не находит себе места, бурно реагирует на различные внешние раздражители, вызывающие у него неудовольствие, опасения, а в ходе боев проявляет по различным причинам недоумение, огорчение, сожаление, радость и т. д.

В целях предотвращения нежелательных сдвигов в эмоциональном состоянии спортсмена, в саморегуляции психических процессов используются (как перед

соревнованиями, боями, так и в ходе боев, в перерывах между схватками), например, следующие формулы: «Я спокоен, меня ничто не выводит из равновесия, мое возбуждение не снижает боеспособности, внимание мое направлено на борьбу с противником, я способен побеждать в трудных условиях».

Фехтовальщик, склонный к перевозбуждению, выражающемуся в перенапряжении мышц, избыточной подвижности, недостаточной «контактности» с окружающими и с противником, потере самообладания и выдержки в боях, может использовать, например, такие формулы: «Мое волнение боевое и вызвано настроенностью на борьбу, мышцы плечевого пояса и рук не напряжены, я готов к длительным и трудным боям, спокойствие и выдержка облегчат победу, я должен действовать наверняка».

Инертному фехтовальщику, у которого заметны проявления вялости, медлительности, отсутствие стремления к энергичным действиям, для подъема эмоционального состояния, создания настроенности к соревновательной борьбе подходят, например, такие формулы: «Я способен к быстрым и энергичным действиям в боях, я могу быть активным и целеустремленным, для достижения победы нужно проявить все свои возможности, я должен быть предельно нацеленным на борьбу, я способен к максимальным волевым и физическим усилиям».

Уравновешенный фехтовальщик, владеющий собой, находящийся в оптимальном состоянии возбуждения (перед боем или в бою), настраивающий себя на ведение боев с предельными проявлениями волевых и физических качеств, специальной подготовленности, может использовать, например, такие формулы: «Этот бой самый важный, этот противник самый трудный, я могу побеждать сильных бойцов, неожиданное поведение противников и ошибки судей не снизят моей нацеленности на борьбу, я готов к максимальным усилиям для победы, я должен победить».

Подобные формулы может применять и тренер, настраивая спортсмена на максимальные проявления мастерства, регулируя эмоциональные состояния учеников. Только обращения к ним должны начинаться со слов: «Ты можешь, ты готов, ты способен». Внушение дополняется различными примерами из боевой и тренировочной практики фехтовальщика, подтверждающими выска-

занные формулы, или переключением сознания спортсмена на технико-тактическую сторону предстоящей борьбы.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФОНА ПРИ ПОСЛЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ АНАЛИЗЕ БОЕВ, РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

Состояние фехтовальщика в послесоревновательные дни отличается особой эмоциональной окраской. Если настроение бойца приподнятое, то оно может служить мощным рычагом для дальнейшего совершенствования его психики.

Соревнования являются сильнодействующим средством вхождения в состояние спортивной формы. Если процесс тренировки постепенно подводит спортсмена к высокому уровню спортивной формы, то соревнования форсируют ее, приближая спортсмена к наивысшему психофизическому состоянию тренированности.

Субъективные наблюдения многих фехтовальщиков нередко показывали, что спортсмены достигали состояния спортивной формы в ходе ответственных соревнований, вплоть до первенства мира. Зачастую бойцы, чувствовавшие себя на первых ступенях крупных соревнований неуверенно и слабо (относительно своего лучшего уровня), затем с каждым боем обретали все большую уверенность, попадали в финал, где фехтовали блестяще и становились чемпионами. Так, например, произошло с Г. Свешниковым в Аргентине в 1962 г., когда он стал чемпионом мира. Свой высокий уровень подготовки он сохранил затем и во время командных соревнований.

Но даже в том случае, если соревнования закончились для спортсмена неутешительно, они форсируют спортивную форму фехтовальщика, приближая ее к высшему уровню.

Период, наступающий после окончания соревнований, характерен еще и тем, что с окончанием турнира все отрицательные эмоции, возникающие у фехтовальщика до и в ходе соревнований, постепенно исчезают и любой результат можно (если правильно его осмыслить) обратить на пользу. Прежде всего тренер и спортсмен должны подвергнуть трезвому, объективному анализу предсоревновательную подготовку во всех ее аспектах. Все

ли было сделано ими обоими для достижения высокого результата. Была ли обеспечена систематичность и регулярность тренировок. Планово ли проводилась подготовка к соревнованию или форсированно. Если фехтовальщику при плановой подготовке удалось достигнуть желаемого результата, пусть не самого высшего, от него (при продолжении тренировок) можно в дальнейшем ждать улучшения уровня спортивной формы.

Если же фехтовальщик готовился к соревнованию форсированно, пренебрегал планом, применял «рваный» график нагрузок по объему и интенсивности и в этих условиях на фоне, возможно, повышенного желания или чувства ответственности достиг все же высокого результата, он не застрахован в дальнейшем от значительных срывов психологического и физиологического порядка, а это не позволит ему длительно удерживать высокий уровень спортивной формы. Такой спортсмен в дальнейшем будет показывать неустойчивые результаты, вплоть до откровенных провалов.

Большое место в послесоревновательном анализе занимает режимная сторона вопроса подготовки к соревнованиям. Наивно было бы полагать, что те или другие нарушения спортивного режима (курение, злоупотребление алкоголем и другие нарушения) отрицательно скажутся на результате выступления в конкретных соревнованиях. Всегда найдутся оговорки что, мол, спортсмен Н., например, выпил вина перед соревнованиями, а выступил все равно хорошо. Такой-то, мол, курит, а вел бои в этом турнире неплохо. Но речь-то идет не об употреблении алкоголя и др., а о злоупотреблениях, которые, и это легко доказать на многих примерах, всегда влияли в отрицательном плане на результаты выступления в соревнованиях.

По-видимому, те спортсмены, которые нарушали спортивный режим и выступали хорошо, показали бы более высокие результаты, если бы этих нарушений не было.

Дефекты оружия, особенно электрофицированного, и амуниции могут также помешать в какой-то мере достижению планируемого результата, поэтому оружие и амуницию следует подвергнуть тщательному и всестороннему анализу. Особенно нужно обратить внимание на состояние электрооружия, которое в случае его неисправ-

ности может значительно исказить истинное соотношение сил бойцов на фехтовальной дорожке.

Очень важно проанализировать характер и качество предсоревновательной разминки и разминки, применяемой в ходе соревнований. Была ли она правильно направленной (т. е. соответствовал ли набор приемов и боевых действий задачам этих соревнований и психологическому складу данного бойца) и своевременной. Анализируя характер разминки и ее содержание, можно, видимо, найти оптимальные ее варианты для данного конкретного фехтовальщика, применяемые как перед соревнованиями, так и в ходе их в различных психологических ситуациях, для корригирования различных психологических состояний спортсмена.

Предсоревновательная настройка также должна стать предметом тщательного анализа тренера и спортсмена в послесоревновательном периоде. Особое внимание здесь тренер должен уделить тому, как его ученик в различные моменты соревновательной борьбы реагировал на те или иные замечания, указания, реплики и советы. В зависимости от этого вырабатывается методика общения тренера с учеником в ходе соревнований, в различных психологических ситуациях.

Затем анализируется общий психологический фон, на котором фехтовальщик провел данное соревнование, и эмоциональное состояние бойца в различные периоды соревновательной борьбы.

Если фехтовальщик провел ответственное соревнование несобранно, без должного уровня концентрации внимания на процессе фехтования, не проявив нужных волевых качеств в ответственные моменты боя, на это следует обратить пристальное внимание. Очень важно, взвесив все факторы, влиявшие на поведение спортсмена в различных соревновательных ситуациях, найти те из них, которые оказали решающее влияние, чтобы затем, в последующих важных состязаниях, постараться избежать этих ошибок.

Бывают случаи, когда спортсмен, участвуя в соревнованиях учебно-тренировочного плана, не имеющих особо важного значения, соревнованиях, где вовсе не обязательно добиваться максимально высокого результата, старается все же во что бы то ни стало победить. Решая подобную психологическую задачу, фехтовальщик ведет все

бои, используя наиболее удающиеся ему приемы, забывая обо всем остальном и как бы «засушивая» свой боевой репертуар. Ведя бой в учебно-тренировочных соревнованиях на неверном психологическом фоне (слишком ответственно), боец не решает поставленную перед ним психологическую задачу разумно рисковать, запускать и апробировать новые технико-тактические приемы и действия в боевых условиях, расширять свой фехтовальный репертуар.

В ходе соревнований фехтовальщик ведет бои с несколькими противниками, с которыми он встречался и раньше. В этих боях или даже матчах (при системе прямого выбывания) между соперниками возникает сложная психологическая борьба. В особенности это часто бывает на крупных лично-командных турнирах, когда спортсмен в разные периоды времени встречается с одним и тем же противником.

После соревнований необходимо произвести детальный разбор этих встреч. Нужно изучить характер собственной предварительной подготовки к этим боям и ход психотактической борьбы. Это необходимо не только для того, чтобы проверить правильность своих первоначальных предположений, но, что, пожалуй, главное, проанализировать те свойства психики противника, которые повлияли на выбор им в этом бою (этих боях) той или иной манеры ведения боя, тех или иных тактических решений в различных конкретных боевых ситуациях. Это нужно сделать, во-первых, для того, чтобы составить себе правильную психотактическую характеристику фехтовальщика, а во-вторых, для того, чтобы на основании анализа составить правильный план будущих боев с этим противником. Обычно в практике такой подробный психоанализ проводится в тех случаях, когда вероятность возможных встреч на боевой дорожке с конкретным противником достаточно велика.

Например, на основании длительных наблюдений за всеми предшествующими тренировочными и соревновательными боями с рапиристом Н. было отмечено, что он по складу своей психики тяготеет к оборонно-контратакующей манере ведения боя. Был составлен предварительный план боя, рассчитанный на применение длинных, но не очень сложных атак, с перехватами возможных контратакующих действий по ходу сближения в атаке. План

этот в первом же соревновательном бою удался. Решено было и в последующих встречах воспользоваться аналогичной психотактической схемой. И во втором случае бой прошел согласно первоначально составленному плану. Этот эксперимент позволил сделать конкретный вывод, что психотактический репертуар спортсмена И. достаточно устойчив. Боец довольно стабильно применяет «насиженные» боевые действия при возникновении аналогичных боевых ситуаций.

Следовательно, на данный период времени (это может быть одно соревнование, несколько соревнований, один или даже несколько спортивных сезонов) против него можно с достаточной степенью вероятности применять этот апробированный психотактический план действий.

В практике фехтования возникают и более сложные случаи, но в каждом из них нужно из множества ситуаций, которые происходят на фехтовальной дорожке, выбрать и аналитически сопоставить те из них, которые дают возможность тренеру и спортсмену составить определенное мнение о данном конкретном противнике как о психотактическом типаже и уловить некоторые закономерности его мышления и поведения в бою. Это позволит в дальнейшем составить правильный план действий против данного фехтовальщика на последующие встречи.

Во время прохождения многодневных соревнований по фехтованию, обстановка очень сложна, ситуация изменчива, противники различны по своему технико-тактическому классу и психофизическим проявлениям, судейство во многом субъективно. Внутреннее состояние самого спортсмена также неодинаково в преддверии определенных соревнований и изменчиво в ходе данной, конкретной, встречи. В период соревнований ему приходится сталкиваться и предпринимать попытки к преодолению множества объективных и субъективных психологических трудностей. После прохождения ответственных соревнований тренеру особенно четко и наглядно видно, какие из субъективных и объективных препятствий ученику удалось без труда преодолеть и какие из них оказались для него труднопреодолимыми или вообще непреодолимыми.

Анализируя вместе с учеником итоги прошедших соревнований, нужно обратить особое внимание на те трудности, которые оказались труднопреодолимыми или вообще непреодолимыми для данного фехтовальщика.

Например. Если фехтовальщик значительно снижает свой уровень психологической готовности вследствие некавалифицированного или нечеткого судейства, следует разобраться в том, какие аспекты его деятельности на боевой дорожке являются наиболее уязвимыми для некавалифицированного судьи.

Спортсмен-саблист или рапирист, скажем, довольно часто применяет простые атаки в борьбе против бойцов, контратакующих с выпадом на начало этой атаки, что дает повод зачастую недостаточно квалифицированному или необъективному арбитру расценивать эту фехтовальную фразу как обоюдную или, что еще хуже, отдавать право начала атаки контратакующему противнику.

Подобное судейство может нарушить оптимальный психотактический фон спортсмена в бою и, следовательно, повлиять на исход всего поединка. Если в ответственных соревнованиях спортсмен попал в подобную ситуацию, вследствие которой понес значительный психологический ущерб, следует тщательно изучить причины этого и в дальнейшем строить тренировочную работу в таком плане, чтобы пополнить боевой репертуар ученика дополнительными боевыми действиями по борьбе с контратакующим противником, например, перехватами. В этом случае анализ прошедших соревнований поможет установить причину недавней психотравмы, или предотвратить ее появление, или ликвидировать возможные ее последствия в аналогичных случаях. Столкнувшись в других соревнованиях с подобным судейством, боец сможет, не понеся заметной психологической травмы, видоизменить свой боевой репертуар в борьбе против противника, использующего контратаку с выпадом.

Фехтовальщики, выступающие на соревнованиях в отсутствие своего тренера, должны запомнить и осмыслить те факты и события, которые повлияли на ход соревнований и изменили в ту или другую сторону психологическую готовность бойца. В послесоревновательный период следует провести тщательный самоанализ.

Такой самоанализ — важнейший метод психологической подготовки, а способность к самоанализу — ценнейшее качество бойца, дающее ему возможность постоянно повышать свой спортивный интеллект, без чего быстрое развитие и совершенствование его как фехтовальщика невозможно.

Самоанализу после проведения соревнований могут быть подвергнуты любые аспекты его деятельности, поведения в период этих состязаний. Причем при самоанализе следует глубоко разобрать любые свои недостатки.

В ходе подготовки тренер должен постоянно добиваться от ученика совершенствования способности к объективному самоанализу.

Здесь бойцу следует добиться, чтобы объективный деловой анализ своей деятельности во время соревнований не превратился в самокопание в нюансах психических процессов, происходящих в предсоревновательные дни и в период ведения боев. В результате такого «анализа» фехтовальщик может стать привередливым, раздражительным, психологически неустойчивым и даже патологически слабым в момент, когда надо преодолевать различные субъективные и объективные психологические трудности.

Нередко хорошие результаты, показанные в только что закончившихся соревнованиях, и субъективное ощущение состояния высокого уровня спортивной формы (которое возникает у фехтовальщика вследствие того, что в ходе длительных соревнований как бы оттачиваются и доводятся до высшего уровня совершенства те динамические стереотипы, начало автоматизации которых было положено в ходе учебно-тренировочного процесса) влекут за собой большой эмоциональный подъем и огромное желание тренироваться, несмотря на частичную психофизическую послесоревновательную усталость.

Этот благоприятный психологический фон тренеру следует использовать полноценно и продуктивно, учитывая, что фехтовальщик в этот период прекрасно воспринимает новый, ранее казавшийся ему трудным и недоступным, технико-тактический материал. Но при этом необходимо учесть, что больших нагрузок по объему и интенсивности желательно избегать. Спортсмен должен постепенно втягиваться в привычный тренировочный недельный цикл.

Выводы, сделанные фехтовальщиком и его тренером в результате тщательного анализа и самоанализа прошедших соревнований, должны лечь в основу программы дальнейшей психологической подготовки бойца в последующих тренировочных занятиях и на соревнованиях.

## СОДЕРЖАНИЕ

От авторов . . . . .	3
Введение . . . . .	4
Тренировка . . . . .	8
Создание психологических предпосылок для ускорения процесса совершенствования технико-тактического мастерства, боевой подготовки фехтовальщиков	13
Ликвидация психологических барьеров, препятствую- щих разностороннему технико-тактическому совер- шенствованию, росту спортивной силы фехтоваль- щиков . . . . .	33
Развитие способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния	49
Создание психологической готовности фехтовальщиков к соревнованиям . . . . .	56
Предсоревновательная подготовка . . . . .	67
Психологические предпосылки подготовки к соревнова- ниям учебно-тренировочного типа . . . . .	68
Психологические предпосылки подготовки к важнейшим соревнованиям сезона . . . . .	69
Специфика подготовки к соревнованиям на сборах . . . . .	73
Особенности подготовки в последние предстартовые дни	78
Участие в соревнованиях . . . . .	80
Коррекция психических состояний фехтовальщиков не- посредственно перед началом соревнований . . . . .	—
Сохранение и восстановление психологической готов- ности . . . . .	88
Регулировка различных психологических состояний в ходе соревнований . . . . .	108
Использование положительного психологического фона при послесоревновательном анализе боев, резуль- татов выступлений . . . . .	121

3299/3

—

1957