

4517.165  
Т 938

ДАТЫШЛЕР

# ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ



ДАТЫШЛЕР

# ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ

(Соревновательная деятельность,  
спортивные способности  
и специализированные умения  
фехтовальщиков)



МОСКВА  
„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“  
1981

84 97, 165  
ББК 75.716

Т93

760654

Тышлер Д. А.

- 93 Фехтование на саблях. (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения фехтовальщиков). — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 128 с., ил.

В книге заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера СССР, кандидата педагогических наук, заведующего кафедрой фехтования и современного пятиборья ГЦОЛИФКа Д. А. Тышлера впервые изложение техники и тактики единоборства сопровождается комплексными объективными характеристиками современного боя на саблях, эффективность средств и методов тренировки обоснована показателями динамики двигательных реакций. Обобщены многолетние исследования и практический опыт работы по повышению спортивного мастерства нескольких поколений высококвалифицированных фехтовальщиков. Книга рассчитана на тренеров, преподавателей и широкий круг спортсменов.

60902—019  
Т 009(01)—81

110—81

420200000

ББК 75.716  
7А3.7

Предлагаемую читателю книгу отделяет двадцатилетие от первой работы автора «Тренировка фехтовальщика на саблях», выпущенной издательством «Физкультура и спорт». В прошедшие годы упорного соревнования с общепризнанными школами (венгерской, итальянской, французской, польской и др.) советские фехтовальщики на саблях завоевали ведущие позиции на международной арене, одержали много блистательных побед на мировых первенствах и олимпийских играх.

Автор имел возможность разносторонне общаться в тренировочном процессе и соревнованиях с выдающимися спортсменами, заслуженными мастерами спорта Я. Рыльским, У. Мавлихановым, Н. Асатиани, Э. Винокуровым, обмениваться опытом с их учителями, заслуженными тренерами СССР В. А. Аркадьевым, И. И. Манаенко, Л. Ф. Кузнецовым, а также наблюдать в процессе тренировок и соревнований своих учеников — олимпийских чемпионов М. Ракиту, В. Сидяка, В. Кровопускова и др.

В книге обобщены результаты тренировочной работы и исследований, проведенных при подготовке сильнейших спортсменов СССР к XVIII, XIX, XX, XXI и XXII Олимпийским играм и направленных на выявление характеристик соревновательной деятельности, спортивных способностей и специализированных умений фехтовальщиков на саблях.

В книге использованы некоторые научные данные, разработанные совместно с доктором педагогических наук В. С. Келлером, кандидатами психологических наук О. В. Дашкевичем, Л. Д. Битехтиной, преподавателем ЦОЛИФКа П. А. Ренским, кандидатом педагогических наук Ю. Т. Смоляковым и ранее опубликованные.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Техника спортивного фехтования на саблях в своих главных положениях сложилась уже несколько десятилетий назад и сохранилась до сих пор. Поэтому у большинства специалистов бытует мнение, что фундаментальные основы выполнения приемов и их состав, прежде всего держание оружия, боевая стойка, позиции и соединения, передвижения, выпады и «стрела», являются незабываемыми. Иначе говоря, путь к овладению искусством фехтования должен предусматривать, особенно на начальном этапе обучения, соблюдение раз и навсегда установленных технических стандартов, составляющих основы фехтовальной школы, несмотря на изменение характера ведения боев.

При подобном подходе коценке тенденций развития фехтования как вида спорта все новое в технике и тактике единоборства относится прежде всего к творчеству отдельных спортсменов и педагогов. Однако рассматривая процесс совершенствования единоборства на различных видах оружия, и в том числе на саблях, можно убедиться, что очень многое в технике, тактике и методике, использованное первоначально отдельными мастерами и тренерами, было затем освоено всеми и стало неотъемлемой частью тренировки и соревнований фехтовальщиков.

Уже является очевидной ненужность предварительного освоения техники владения рапирой для подготовки к фехтованию на саблях, что еще тридцать лет назад было крайне обязательным. Сегодня дети и юноши сразу берут в руки сабли и овладевают основами техники и тактики, используя лишь присущие данному виду единоборства положения и движения. И это естественно, так как углубляющаяся специализированность соревновательной деятельности вызвала такие изменения в характере поединка, которые показывают, что бои на рапирах и саблях различаются между собой больше, чем, например, хоккей с шайбой и хоккей с мячом. Это подтверждается тем, что, например, рапирист мирового класса при смене оружия

сможет без специальной подготовки показать уровень не выше первого разряда или кандидата в мастера. Причем этот невысокий результат будет достигнут лишь за счет использования быстроты и точности реагирования, выбора выгодных моментов для нападений, строгого соблюдения безопасной дистанции, своевременного обнаружения ошибок и предугадывания действий противника, что характерно для высокого уровня фехтования независимо от вида оружия.

Наблюдения за ведением боев фехтовальщиков показывают, что в настоящее время спортсмены не прячут полностью кисть руки внутрь гарды, стоят в боевой стойке значительно уже и выше рапиристов. Ненужной стала профильность туловища в боевой стойке и выпаде, так как в фехтовании на саблях практически существует проблема точности попадания лишь при попытке нанесения удара по вооруженной руке.

Передвижения спортсменов лишены стандартизированных параметров при перемещениях ног и носят естественный характер. Войти в соединение при подготовке действий, как правило, не представляется возможным из-за отдаленности бойцов при типичном маневрировании на сверхдальней дистанции.

Верхние положения клинка и свободно опущенное оружие почти вытеснили классические нижние позиции, а использование выпада с низким опусканием таза и глубоким наклоном туловища и «стрелы» в прыжковой технике, которые были ранее основными элементами высшего мастерства, носит лишь избирательный, эпизодический характер.

**Основные положения и движения.** Рукоятка сабли при держании оружия используется почти полностью, за исключением 1,5—2 см у гарды. Большой палец не следует упирать в гарду, чтобы его не повредить при столкновении с оружием противника. Он накладывается сверху рукоятки, остальные пальцы обхватывают ее снизу и сбоку и прижимают к бугру мизинца. Нижняя часть рукоятки находится на сочленении 2-й и 3-й фаланг указательного пальца (рис. 1).

Рукоятка не должна полностью прилегать к ладони. Между рукояткой и ладонью в средней

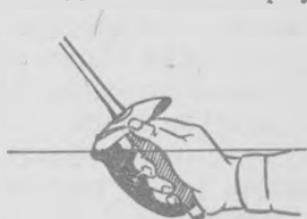


Рис. 1. Держание сабли



Рис. 2. Боевая стойка:

*А* и *Б* — с оружием в верхней позиции; *В* — с оружием в нижней позиции

части должно быть свободное пространство. Клинок и предплечье образуют тупой угол.

Держать оружие необходимо с минимальным напряжением, усиливая хват в моменты максимально быстрых движений. Не следует вращать рукоятку в ладони или отпускать ее каким-либо пальцем.

В боевой стойке спортсмен вполборота повернут к противнику, ноги слегка согнуты, одна нога отставляется назад на 1,5—2 стопы (рис. 2). Ноги сгибаются так, чтобы колени проецировались на середину ступней. Вооруженная рука выставляется вперед полусогнутой, кисть немного ниже локтя, острие оружия на уровне глаз, лезвие направлено вперед-кнаружи. Невооруженная рука опущена слегка согнутой. Стопы располагаются так, чтобы боевая линия проходила ближе к середине стопы сзади стоящей ноги, при этом она может быть несколько повернута носком внутрь. Причем те спортсмены, которые обучены располагать пятки на одной линии, в условиях напряженных поединков для сохранения равновесия вынуждены перемещать впереди стоящую ногу к линии боя, проходящей у середины стопы сзади стоящей ноги. Особенно это заметно после выполнения выпада, шага и выпада. Это и естественно, так как линия тяжести тела, проходящая ближе к середине площади опоры, позволяет лучше сохранять равновесие, более мощно и вариативно передвигаться.

Расстояние между ногами в боевой стойке, а также ее высота могут быть различными в связи с конституциональными особенностями спортсменов и находятся обычно в следующей зависимости: чем больше согнуты ноги, тем шире стойка, и наоборот.

Туловище в боевой стойке полупрофильно. Чрезмерное профилирование туловища, как и ведение поединка грудью к противнику, нецелесообразно, так как это отрицательно сказывается на точности и глубине нападений и нередко приводит к потере равновесия при передвижениях.

Важным элементом боевой стойки является положение головы, которое влияет на тонус мышц туловища. Голову необходимо держать свободно, повернутой в сторону противника. Опускание головы ведет к повышению тонуса мышц груди и плеча вооруженной руки. Слишком приподнятое положение головы приведет к перенапряжению мышц спины и плечевого пояса.

В единоборстве на саблях применяются преимущественно три верхние позиции и опущенное вниз оружие. При этом наибольшее распространение имеют 3-я позиция и опущенное вниз оружие. Однако для формирования у спортсменов более высокой фехтовальной культуры целесообразно освоить еще и две нижние позиции (рис. 3).

В процессе схваток чаще всего возникают 3, 4 и 2-е соединения. Однако соприкосновение клинков спортсменов в ходе боя имеет место и при выполнении атак с действием на оружие, атак последующих намерений, защит и контрзащит. Поэтому для развития у спортсменов точных представлений, совершенствования техники владения оружием в ситуациях непосредственного взаимодействия клинками необходимо освоить различные соединения и применять их в учебных целях перед началом схваток.

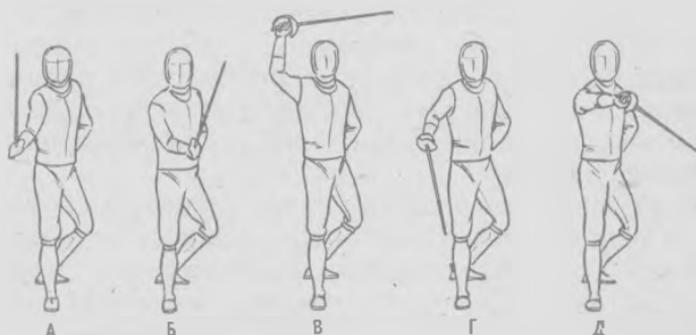


Рис. 3. Позиции:

А — третья; Б — четвертая; В — пятая; Г — вторая; Д — первая

Перемены позиций и соединений выполняются одновременным перемещением руки, лезвия и острия клинка в намеченную позицию и соединение при ведущем движении в лучезапястном суставе. Величина сгибания вооруженной руки, а также амплитуда движений оружием зависят от дистанции и положения оружия противника.

**Приемы нападения и маневрирования.** Передвижения саблистов отличаются максимальной глубиной и быстротой, большим числом перемещений прыжкового характера (со значительными безопорными и одноопорными фазами, частыми скрещиваниями ног), переходящих в стремительный бег. Поэтому в технике передвижений фехтовальщиков на саблях помимо типовых шагов вперед и назад (с задачами четкого переступания ногами, без шарканья по дорожке и горизонтальных колебаний центра тяжести) самостоятельное место занимают скрестные шаги, скачки, бег вперед и назад, и особенно разнообразные сочетания передвижений при варьировании их пространственными и временными параметрами.

Типовой выпад — это выпад средней длины с положением таза на уровне колена впереди стоящей ноги или несколько выше его. Высокое конечное положение выпада облегчает быстрое закрытие вперед и назад.

В настоящее время типовой выпад у квалифицированных спортсменов почти вытеснен как самостоятельный прием нападения из-за сверхдальней дистанции единоборства и непрерывного маневра. Он используется только в разнообразных комбинациях с другими приемами нападения и маневрирования, а также как подготавливающее действие.

Наиболее широкое применение находит прыжковый выпад с мощным толчком сзади стоящей ногой. Преодолевая значительное расстояние, саблист заканчивает прыжковый выпад с относительно высоким положением туловища и укороченным расстоянием между ногами, сохраняя тем самым боеспособность для маневренного продолжения схваток.

Возвращение из выпада назад в боевую стойку имеет свои особенности. При закрытии назад помимо общепринятого последовательного приставления маховой и толчковой ноги высокое положение туловища позволяет выполнить прыжок путем мощного толчка впереди стоящей ногой и движения сзади стоящей ногой назад с опережающей постановкой ее на дорожку. Переход с выпа-

да на бег вперед выполняется без предварительного приставления сзади стоящей ноги в боевую стойку. Сгибанием вперед стоящей ноги и наклоном туловища вперед сохраняется темп продвижения вперед, чем облегчается стремительное выдвигание маховой ноги вперед в крестный шаг для последующего перехода в бег.

Шаг и выпад, несмотря на то что осваивается раньше, в условиях боевой практики вытесняется скачком и выпадом в большинстве ситуаций, так как нападения со скачком и выпадом отличаются быстротой преодоления значительных по глубине дистанций и технической простотой сочетания. Техника выполнения скачка и выпада основана на максимальной частоте движений ногами, оптимальной глубине выноса маховой ноги вперед в стартовой фазе, прямолинейном продвижении спортсмена вперед с минимальными колебаниями центра тяжести в горизонтальной плоскости, устойчивом положении стопы толчковой ноги в конечной фазе нападения.

Нападение «стрелой» получило распространение благодаря эффективности выполнения с дальней дистанции на отступающего противника. Стартовая часть «стрелы» малозаметна, а беговая техника выполнения позволяет легко варьировать глубину нападения, увеличивать ее путем перехода в быстрый бег или уменьшать, превосходящая момент и дистанцию для движения оружием на удар.

Простота бегового движения, естественная координация действий ногами и оружием облегчает выполнение многотемповых глубоких нападений. Все это определило исключительно широкое применение «стрелы» как важнейшей составной части комбинаций приемов нападения и маневрирования.

Наблюдения за ведением боев сильнейших фехтовальщиков мира позволяют установить существенное различие между составом передвижений, описанным в методической литературе и фактически используемым спортсменами. В частности, многие учебные пособия в качестве основных приемов нападения рекомендуют использовать выпад и «стрелу», которые выполняются изолированно. По данным В. С. Келлера (1959) из всех приемов нападения наибольшее применение имел выпад.

В современной практике сильнейших мастеров сабли изолированное выполнение выпада, заканчивающееся нанесением удара (укола), является частным случаем.

Нападения с выпадом направлены чаще всего на решение тактических задач подготовки действий для последующих схваток. Изолированное применение «стрелы» имеет также незначительные объемы, причем лишь в случаях быстрого сближения противников или в ситуациях, насыщенных обоюдными нападениями. В подобных случаях наиболее типично применение скачка и выпада, что, собственно, и сохранило его в боях в больших объемах как отдельно взятый прием нападения.

Среди приемов нападения и маневрирования больше всего используются их комбинации, выполняемые в ходе боя преднамеренно, (особенно комбинации приемов нападения), а также экспромтно как результат реагирования на неожиданное сближение или отступление противника.

При сближениях наиболее часты шаги вперед, переходящие в бег, имитирующий «стрелу», а в отступлении типичны шаги и скачки назад, сочетаемые с бегом назад.

Наиболее распространены среди комбинаций приемов нападения выпад и «стрела», скачок и выпад + «стрела». Их применение вызвано наиболее благоприятными возможностями при решении задачи атаковать отступающего противника со сверхдальней дистанции, а также при решении изменить длину и продолжительность нападения, реагируя на противодействия.

Фаза перехода от выпада к «стреле» выполняется мощным приводящим движением впереди стоящей ногой и одновременным сгибанием ее в коленном суставе, сохранением угла наклона туловища, достигнутого в выпаде. Финальное толчковое движение «стрелы» наиболее эффективно в момент заканчивающегося продвижения туловища спортсмена за центр тяжести вперед. Глубокое сгибание впереди стоящей ноги, особенно при выполнении скачка и выпада + «стрелы», обеспечивает горизонтальность и непрерывность продвижения вперед, возрастание скорости движения. Такая техника выполнения нападения позволяет избежать технические ошибки в виде колебаний туловища и снижения быстроты продвижения, обеспечивает необходимую глубину атак и сохраняя состояние некоторого «расплоха» у противника.

Оценивая особенности применения разновидностей приемов передвижений, можно сказать, что развитие фехтования на саблях идет по пути дальнейшей специализации. Общим направлением является увеличение раз-

разнообразных комбинаций приемов нападения и маневрирования и уменьшение изолированного использования типовых передвижений.

**Удары и уколы.** Несмотря на то что сабля оружие рубяще-колющее, удар и укол по своей эффективности в условиях боя неравнозначны. Удар имеет преимущество перед уколом, благодаря широким возможностям варьировать нападение в различные части поражаемой поверхности и относительной легкости сочетания с другими приемами. Уже в шестидесятые годы возник процесс технической унификации разновидностей ударов, который привел к исчезновению преднамеренно выполняемых ударов по так называемой «щеке». В настоящее время методика освоения ударов основывается лишь на трех главных приемах — удар по маске сверху, правому и левому боку.

Поиски средств совершенствования техники владения саблей привели почти повсеместно к изменению характера ударов по левому боку и индентификации движений с ударом по правому боку. Проходящее движение оружием после нанесения удара, оставшееся в спортивном фехтовании на саблях от кавалерийской «рубки», оказалось ненужным, так как затрудняло последующее взаимодействие спортсменов в схватках в случае безуспешной первоначальной попытки. Кроме того, техника проходящего движения оружием особенно сильно затрудняет совершенствование техники саблиста-левши.

Нельзя иметь полного представления об особенностях единоборства, если не располагать данными об объемах владений по различным секторам поражаемой поверхности (рис. 4). Наибольшее количество ударов, нанесенных в маску и левый бок, говорит об уязвимости и относительной легкости поражения этих секторов. Нанесение ударов по правому боку и руке, в том числе в предплечье и кисть, предъявляет к спортсменам более высокие требования, так как в этом случае необходимы предварительные тактические усилия, вынуждающие противника переместить оружие в боевой стойке внутрь или вверх.

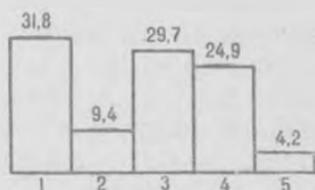


Рис. 4. Объемы нападений в различные секторы поражаемой поверхности (%):

1 — маска; 2 — рука; 3 — левый бок; 4 — правый бок; 5 — укол в туловище

Укол, как правило, можно встретить в виде преднамеренной контратаки и лишь у определенных бойцов. Однако в напряженной борьбе за атакующую инициативу, а также в ситуациях атакующего приоритета у противника укол становится эффективным средством за счет положения «прямая рука» при противодействии глубоким нападениям.

По своей структуре удар является единым, быстрым и непрерывным движением. В нем активно и комплексно участвуют плечевой, локтевой, лучезапястный суставы, а финальное усилие делают только лучезапястный сустав и пальцы. Причем включение всех перечисленных компонентов чаще всего происходит не одновременно. Выпрямление вооруженной руки вперед начинается с максимальной начальной скоростью в плечевом и локтевом суставах и дополняется движением в лучезапястном суставе, направляющем лезвие клинка на цель. Усилием пальцев достигается четкое соприкосновение с поражаемой поверхностью, легко воспринимаемое на слух. Подобный механизм движения характерен для нанесения ударов с одновременным наклоном туловища вперед, а также с выпадом, шагом (скачком) и выпадом, «стрелой». Несоблюдение последовательности выполнения элементов удара, опережающее движение кистью, приводит к проносу острия клинка вниз, за проекцию маски, а следовательно, к промаху. Обнос клинка и гарды противника при нападениях с переносом и переводом (наиболее типичны для боя на саблях переносы) выполняется на фоне начавшегося выпрямления вооруженной руки на удар, причем только за счет усилий кисти.

Особые требования предъявляются к технике при выполнении ударов с ближней дистанции. Опережающее рубящее движение кистью лишь ускорит нанесение удара по маске. Для нанесения ударов по левому и правому боку с крайне близкой дистанции необходимы энергичные движения в плечевом и локтевом суставах (особенно из 5-й защиты) во избежание столкновения с гардой противника.

Движение гарды в ударе должно быть прямолинейным. При изменении направления лезвия клинка перед ударом руку следует поворачивать, не допуская смещения гарды в сторону. В качестве типового принято движение острия клинка к цели по возможно более короткому пути, а гарда при ударах во все секторы, двигаясь



Рис. 5. Удар по маске

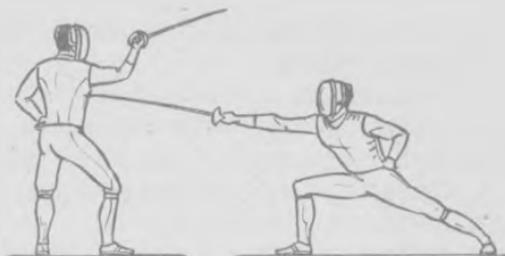


Рис. 6. Удар по правому боку

прямолинейно, в финальной части удара находится на уровне дельтовидной мышцы по наружной границе тела спортсмена.

*Удары по маске* (рис. 5) выполняются из всех положений оружия, но наиболее часто из 3-й позиции. Наносятся они в вертикальной плоскости движением лезвия вперед-вниз, а также с переносом сверху-внутри или кнаружи.

Из нижних позиций удар по маске напоминает круговое движение кнаружи или внутрь и заканчивается переносом. Удар наносится движением клинка вперед-вниз при опережающем выпрямлении вооруженной руки.

*Удары по правому боку* (рис. 6) наносятся в туловище по наружному сектору поражаемой поверхности, прижатому плечу вооруженной руки или наружной части маски. Техника их выполнения зависит от положения оружия противника. Из 3-й позиции на противника, находящегося в 5-й позиции, удар наносится полукруговым движением оружия кнаружи-вперед и руки вверх-вперед. Возможно нанесение удара снизу вверх под вооруженную руку противника, находящегося в 3-й позиции. Удар с переносом кнаружи приходится обычно в плечо (оружие у противника в 4-й позиции). Техника выполнения характеризуется энергичным движением оружия назад-

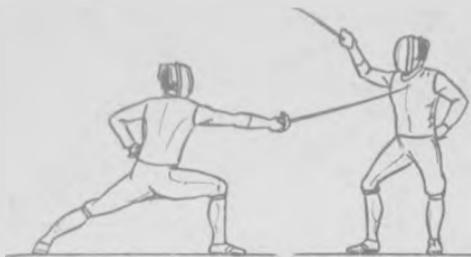


Рис. 7. Удар по левому боку

вперед-кнаружи на фоне непрерывного выпрямления руки вперед-вверх.

Положение гарды в финальной части удара по правому боку соответствует типовому и менять его можно лишь в ситуациях с высоким положением туловища по отношению к противнику, когда гарда опускается ниже (в пределах 15—20 см).

*Удары по левому боку* (рис. 7) наносятся в туловище по внутреннему сектору поражаемой поверхности противника или внутренней части маски. Выполняются движением вооруженной руки вперед с четким прикосновением лезвия к верхней части туловища и фиксацией финальной части удара. Нанесение ударов с проходящим движением оружия и последующим круговым движением в 3-ю позицию встречается лишь в ближнем бою.

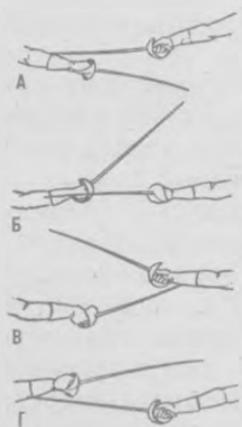


Рис. 8. Удары по руке:

А — сверху; Б — кнаружи; В — внутрь; Г — снизу

*Удары по руке* (рис. 8) наносятся лезвием по кисти, предплечью, плечу во всех плоскостях — сверху, снизу, кнаружи, внутрь. Техника выполнения ударов по руке аналогична технике выполнения ударов по маске, правому и левому боку, ударов с углом. Удары по руке выполняются из всех позиций и соединений, прямо, с переводом, с переносом. Наибольшее применение находят удары по руке снизу-кнаружи и сверху-внутри.

Удары по руке снизу слабой частью обуха совершаются подниманием острия вверх из нижней позиции или опусканием и подниманием клинка из верхней позиции.

Удары по внутренней и наружной частям маски как нападения, имею-

щие самостоятельное тактическое значение, вытеснены ударами по правому и левому боку, так как техника нанесения их практически ничем не отличается от техники нанесения ударов в туловище, за исключением более высокого положения острия клинка. В боях нанесение ударов по внутренней и наружной частям маски применяются в поединках при экспромтно создающихся ситуациях ближнего боя.

Уколы обычно наносятся прямо и с переводом внутрь из 3-й позиции, а также из положения с опущенным оружием или из нижней позиции. Крайне редки уколы переводом кнаружи и переносом. Из 3-й позиции укол прямо выполняется направлением острия сабли в туловище с одновременным выпрямлением вооруженной руки и пронацией кисти. При нанесении укола кисть находится напротив плеча вооруженной руки, лезвие направлено кнаружи, что создает оппозицию от возможных ударов по руке. Нанесение уколов сопровождается сжатием пальцами рукоятки. Быстрая пронация предплечья и движение в лучезапястном суставе, выводящие острие клинка на цель, опережают момент полного выпрямления вооруженной руки и нанесения укола.

**Показ удара, укола.** Техника выполнения многотемповых финтов характеризуется неглубоким посылом оружия вперед, непрерывно переходящим в несколько (3—8) предельно быстрых горизонтальных движений кистью, совершаемых на фоне ускоряющегося выпрямления вооруженной руки. Горизонтальные колебания острия клинка должны быть в пределах 20—30 см. В ходе финтов вооруженная рука выпрямляется не полностью. Благодаря этому удается сохранить возможность для варьирования завершающей фазы нападения или парирования неожиданной контратаки.

Показ удара по маске выполняется быстрым выдвижением всей плоскости клинка на цель, острием, направленным вперед-вверх. Показ удара по правому боку сопровождается некоторой пронацией, а по левому боку — супинацией предплечья. Вооруженная рука в конце показа удара имеет слегка согнутое положение и полностью выпрямляется лишь как исключение при нападении со средней дистанции.

При показе укола рука почти полностью выпрямлена, но уровень гарды с дужкой, повернутой кнаружи, несколько ниже дельтовидной мышцы.

**Батманы, захваты, отбивы.** Б а т м а н ы выполняются движением в лучезапястном суставе лезвием или обухом средней части клинка, а з а х в а т ы — средней или сильной частью клинка. Столкновения клинками достигаются на фоне общего продвижения оружия вперед при незначительном смещении гарды в сторону батмана (захвата). Конечные положения, определяющие мгновения соприкосновения с оружием противника, должны соответствовать техническим нормам соединений, от которых и получают батманы и захваты свое название (например, батман в 4-е соединение, захват во 2-е соединение и т. п.).

Возможно выполнение батманов и легким соприкосновением с клинком, а также энергичным скользящим движением оружия вдоль плоскости клинка противника или сильным движением в противоположном направлении (проходящие батманы) и последующим переносом острия в направлении удара (укола).

Захваты выполняются обычно с мощным нажимом на клинок противника, выводящим его оружие за пределы исходного соединения, что и позволяет противопоставить в единоборстве клинками более сильную часть оружия. При выполнении захватов можно использовать скольжение вдоль клинка с нажимом, не вызывающим у противника защитной реакции.

Основу техники отбивов в 3-ю и 4-ю защиты составляют движения локтя внутрь, клинка — в положение, близкое к вертикальному, с острием, направленным вверх-вперед, гардой на уровне талии. Оружие в 3-й защите выведено кнаружи на 5—10 см от проекции туловища, полностью закрывая вооруженную руку. В 4-й защите предплечье составляет единую плоскость с лезвием и острием клинка, которые несколько отведены внутрь-вперед и выдвинуты за пределы поражаемой поверхности.

Глубина движения вооруженной руки на себя и амплитуда бокового перемещения оружия при отбивах в 3-ю и 4-ю защиты не должны быть стандартными. Лишь в период овладения основами техники совершенствуются стандартные нормы конечных положений защит, которые примерно соответствуют положению локтя в 5—7 см от туловища. Затем осваивается техника, позволяющая отразить нападения, максимально используя анатомические возможности руки. При отражении коротких нападений рука слегка согнута, клинок значительно наклонен в сторону противника, а в 4-й защите отведен немного

внутри. В ближней дистанции спортсмен вынужден защищаться, беря оружие на себя за счет сгибания вооруженной руки, вплоть до движения локтем за туловище в 3-й защите и соприкосновения предплечья с туловищем в 4-й.

Техника отбивов во многом зависит от положения и направленности острия клинка. При отражении нападений в руку и выполнении отбивов в отдалении от туловища клинок фехтовальщика направлен острием вперед-вверх примерно под углом  $45^\circ$  в 3-й и вперед-вверх-внутри в 4-й защитах. По мере приближения оружия к туловищу защищающегося при отражении глубоких нападений клинок несколько поднимается вверх и создается большой защитный «фронт». Полностью в вертикальное положение оружие поднимать не следует, так как это приводит к столкновениям с оружием нападающего противника под невыгодным углом. Возникают излишние колебания оружия в момент отбивов, приводящие к «недобору», а также к некоторому разрыву во времени между защитой и последующим ударом (уколом), снижающему их точность.

Выполнение отбивов в 5-ю защиту из 3, 4 и 2-й позиций характеризуется энергичным подниманием вооруженной руки в плечевом суставе при одновременных экономных движениях предплечьем и кистью. Острие движется вперед-вверх по кратчайшему пути. В момент столкновения с оружием противника острие несколько выше гарды, находящейся чуть в стороне от маски. Клинок направлен внутрь-вперед, а лезвие — вверх. Вооруженная рука обязательно слегка согнута в локтевом суставе. Положение оружия не должно значительно меняться по глубине в зависимости от длины нападений противника. Отдаленность оружия от маски не должна превышать 10—15 см.

При выполнении отбива в 1-ю защиту в боковом перемещении оружия активно участвуют предплечье и плечо, а полукруговое движение оружия выполняется кистью и частично предплечьем. В момент соприкосновения с оружием нападающего вооруженная рука слегка согнута, предплечье горизонтально, гарда на уровне груди, клинок направлен внутрь-вперед-вниз, а лезвие обращено внутрь. Полукруговое движение острия сочетается с пронацией предплечья и плеча, полукруговым движением в локтевом суставе, некоторым выводом локтя вверх, который не должен превышать уровня гарды.

Отбив во 2-ю защиту выполняется преимущественно в локтевом суставе без значительного смещения вооруженной руки, но с полукруговым движением острия.

Отдаленность оружия от туловища при отбивах нападения различной глубины в 1-ю и 2-ю защиты должна быть в пределах 10—15 см. С приближением оружия к туловищу угол наклона острия вперед-вниз незначительно меняется, приближаясь к более вертикальному.

Прямые и полукруговые отбивы требуют четкого выведения клинка в плоскость поражаемой поверхности и перемещения гарды в типовое положение, причем выполняться обе технические задачи должны одновременно. Круговые отбивы выполняются в лучезапястном суставе с минимальным колебанием гарды и значительным по амплитуде движением острия.

Приемы выполнения контрзащит, а также отбивы встречных нападений обычно прямые. Важнейшим условием является одновременное движение всего «фронта» клинка в сторону закрываемой поражаемой поверхности без отставания гарды или острия.

Отбивы по характеру соприкосновений клинков выполняются подстановкой, отведением, а также могут быть ударными, проходящими, уступающими.

*В отбивах подстановкой* клинок перемещается в сторону нападения на фоне одновременного движения вооруженной руки на себя. Отбивы подстановкой характеризуются также минимальным темпом движения (по сравнению с другими отбивами), а тактильный сигнал соприкосновения клинков убыстряет начало ответа.

*Ударные отбивы* отличаются предельно быстрым и встречным по направлению движением оружия с целью поколебать клинок нападающего спортсмена. Наибольшее распространение они имеют в 4, 1 и 2-й защитах.

*Проходящие отбивы* являются разновидностью ударных. При их выполнении движение оружия направлено вдоль клинка противника и совмещается с переносом в ответном ударе.

Для *уступающих отбивов* характерно перемещение клинка под воздействием мощного столкновения с клинком соперника, обычно из верхней позиции в нижнюю и из нижней в верхнюю.

*Отбивы отведением* выполняются из соединений движением гарды к себе для уменьшения рычага и противо-

поставления более сильной части своего клинка слабой части клинка противника.

Общими требованиями к технике отбивов являются ранний и четкий поворот лезвия в сторону оружия нападающего, перемещения оружия, не связанные с движениями туловища, головы, недопустимость боковых колебаний туловища и др.

Особое значение в технике отбивов имеет положение локтя вооруженной руки в момент столкновения с оружием противника. Предплечье и плечо должны составлять при выполнении верхних отбивов единую плоскость, не нарушаемую выходом локтя кнаружи. Супинация вооруженной руки (в пределах возможной подвижности в плечевом суставе) обеспечивает требуемое положение, позволяет также более точно соблюдать амплитуду боковых движений оружием.

Выведение локтя кнаружи из единой плоскости, образуемой предплечьем и плечом при отбиве, лишает последующее движение руки на удар (укол) необходимой прямолинейности, включает в работу плечевой сустав. А это снижает удельный вес усилий кисти и пальцев, быстроту и точность движений, ухудшает управление оружием. Выпяченный кнаружи локоть превращает руку саблиста в дополнительную мишень для нападения.

При недостаточной подвижности в плечевом и локтевом суставах, вызывающей перенапряжения дельтовидной мышцы, необходимо постоянно применять специальные упражнения, направленные на расширение амплитуды движений вооруженной руки.

## **БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

Развитие фехтования на саблях проходило в последнее десятилетие при значительном изменении правил ведения боя, что не могло не оказать влияния на боевые действия, применяемые спортсменами в соревнованиях. Проведенные исследования показали, что изменения правил (уменьшение длины поля с 24 до 18 м, введение «приоритета» при судействе обоюдных атак, регламентирование техники выполнения атак и др.) оказали влияние на эффективность различных средств единоборства, на определение тактической правоты при взаимно нанесенных ударах (уколах).

Важнейшей особенностью фехтования на саблях, по мнению большинства ведущих советских и зарубежных специалистов, является исключительно высокая эффективность атак по отношению к средствам противодействия им, особенно защитам оружием для нанесения ответного удара (укола). Результаты исследований, проведенных в 1968—1972 гг., показали, что в боях на саблях использовалось атакующих действий в 3,5 раза больше, чем средств противодействия им. Это объясняется большой насыщенностью поединков того периода обоюдными атаками. На каждый бой приходилось в среднем по 5 обоюдных атак, причем были ситуации, когда при розыгрыше одного удара (укола) регистрировались по 20—30 незасчитываемых обоюдных нападений.

Исследования боев в соревнованиях 1973 г., проведенных на дорожке длиной 24 м в связи с решением изменить правила соревнований, показали, что объем обоюдных атак уменьшился до 2,8 раза в среднем на каждый бой. Следовательно, длина поля боя оказывает влияние не только на использование маневра, но и на деятельность по подготовке наступления и обороны, а также определяет объемы боевых действий нападения. Кроме того, установленная в настоящее время длина боевой дорожки (18 м) является одним из факторов, повышающих напряженность поединков, результативность атакующих действий.

Введение в боях на саблях «приоритета» в ситуациях трехкратного повторения обоюдных атак поставило спортсменов в абсолютно новые условия. Данные исследований, проведенных начиная с 1974 г., говорят о том, что состав боевых действий за последнее пятилетие существенно изменился. Главной особенностью современных боев является заметное снижение объемов атак и значительное увеличение защитно-ответных действий (табл. 1).

Высокая результативность атак и наибольшие объемы их применения на современном этапе развития фехтования на саблях объясняются несколькими причинами. Преимущество инициативы нападения, тактической правоты в ситуациях одновременного завершения нападений, широкие возможности нанесения ударов в различных плоскостях из-за полувертикального положения клинка отмечались еще специалистами 20—30 лет назад, несмотря на то, что применение атак и средств противодействия

## Объемы применения и результативность боевых действий в соревнованиях квалифицированных фехтовальщиков (%)

Боевые действия	1968—1972 гг.		1974—1978 гг.	
	объем применения	результативность	объем применения	результативность
Атаки . . . . .	57,0	61,5	49,1	61,9
Защиты и ответы . . . . .	13,9	57,0	23,2	52,7
Контратаки и нападения с переключением от защиты к контратаке . . . . .	27,1	40,5	25,8	43,0
Ремизы и нападения с переключением от контрзащиты к ремизу . . . . .	1,4	11,6	0,8	35,8
Контрзащиты и контрответы . . . . .	0,6	72,0	1,1	89,0

им в тот период было в достаточной мере сбалансированным, и как следствие обоюдные атаки носили эпизодический характер.

Благодаря достижениям специалистов (особенно советских) в последние 15 лет в фехтовании на саблях произошел своеобразный атакующий «взрыв». Разработка методов совершенствования атак позволила спортсменам успешно варьировать большим количеством движений оружия, изменять продолжительность и выбор момента завершения атак, широко использовать атаки с дальней дистанции на быстро отступающих противников, начинать их без предварительной подготовки и прямо с линии начала боя. В подобных ситуациях атакующий стартует с расстояния, когда защитное движение еще невозможно из-за отсутствия перед обороняющимся клинка наступающего спортсмена.

Высокую результативность атак можно объяснить еще и тем, что бегущий вперед фехтовальщик точнее предвосхищает быстроту и глубину своих действий, и, кроме того, от защищающегося требуется более высокий уровень пространственно-временной точности движений оружием для входа в соприкосновение клинка. Не менее важно, что атакующий «стрелой» спортсмен за счет каждого движения ногами преодолевает большее, чем

отступающий, расстояние и имеет значительные по продолжительности одноопорные фазы, обеспечивающие ему лучшие, чем у противника, условия для деятельности аналитических систем. Ведь предельная частота движений ногами назад, шагом или бегом, вызывает очень короткие одноопорные фазы, чередующиеся с безопорными, что отрицательно сказывается на уровне проявлений двигательных реакций.

Введение «приоритета» при судействе обоюдных атак внесло самостоятельный элемент в тактику боя на саблях, сделало обоюдные атаки не только следствием борьбы за атакующую инициативу, но и способом активизации поединка, средством воздействия на противника с целью изменения важнейших характеристик соревновательной деятельности, относящихся к тактической инициативе, пространству поля боя, продолжительности подготовки схваток. Ведь в результате введения «приоритета» спортсмены по очереди ставятся в ситуации преимущественно оборонительные или наступательные, маневренные или позиционные, причем, как правило, на фоне скоротечного боя. Естественно, что при наличии преимущества или, наоборот, при проигрышном течении поединков (без перспективы быстро оценить причины и найти контрмеры) соблазн использовать обоюдные атаки в целях ломки возникших тактических связей исключительно велик и стремление к предельному обострению боя при подготовке схваток оправдано. Поэтому обоюдные атаки в отдельных боях применяются в больших объемах, особенно в поединках, имеющих для участников наибольшую турнирную или личную значимость.

Изменения правил ведения боя существенно влияют на многие составляющие соревновательной деятельности фехтовальщиков. Их результатом являются как быстрые, так и, видимо, более отдаленные последствия, уточнение которых требует специального анализа, в том числе с использованием научных методов.

**Атаки.** Важнейшая особенность атакующих действий — возможность варьировать их разновидностями, сочетать приемы нападения в комбинации любой глубины, а также изменять завершающую часть нападения в процессе действия. Поединки саблистов насыщены повторными ответными атаками и атаками на подготовку при значительно меньшем применении основных атак. Этому прежде всего способствует интенсивное маневрирование

спортсменов по дорожке, близость к противнику (при выполнении ответных атак и атак на подготовку), наличие инициативы после окончания основной атаки.

Выполнение повторных атак (простых и с финтами), ответных (с финтами), атак на подготовку (простых и с действием на оружие) предъявляет значительные требования к согласованности движений оружием и передвижений, специализированности проявлений быстроты и ловкости. Главное в технике выполнения атак — пространственно-временная точность действий, соответствие стационарных и моментных характеристик атак действиям противника в схватках.

Результаты исследований применения атакующих действий (1968—1978) показывают, что две трети нападений выполняются с задачей борьбы против контратак или позволяют переключаться на парирование контратаки по ходу нападения (табл. 2).

Пристрастие спортсменов к простым атакам и атакам с переключением на защиту для парирования контратаки и нанесения ответа отражает стремление действовать с меньшим риском получить опережающий удар (укол). Выполнять их в фехтовании на саблях технически не сложно, особенно ударом в руку и маску. Кроме того, применение атак с финтами требует более точного учета тактических факторов, отражающих конкретную нацеленность противника к действиям в предстоящих схватках.

Т а б л и ц а 2

**Объемы применения и результативность атак в соревнованиях квалифицированных фехтовальщиков (%)**

Атаки	1968—1972 гг.		1974—1978 гг.	
	объем применения	результативность	объем применения	результативность
Простые . . . . .	40,3	61,2	37,1	67,5
С финтами . . . . .	28,6	63,2	34,0	45,4
С переключением на защиту . . . . .	21,0	48,9	20,1	51,2
С действием на оружие . . . . .	8,1	79,6	8,8	72,9

Динамика применяемых атакующих действий в последнее десятилетие отражает общую тенденцию изменения в соотношении важнейших средств единоборства. Так вместе со снижением объема применяемых атак и ростом количества защит и ответов естественным является стремление фехтовальщиков чаще обращаться к атакам с финтами, которые специально предназначены для борьбы против защитных действий. Однако увеличение объемов атак с финтами сопровождается падением их результативности.

Значительные колебания в результативности действий при оправданном увеличении объемов их применения связаны с глубокой перестройкой тактической деятельности, требующей целенаправленных разнохарактерных усилий и длительного времени.

Стабильные объемы применения атак с действием на оружие в последнее десятилетие подтверждают зависимость их использования от практикуемых положений оружия у спортсменов и типичной дистанции между противниками в соревнованиях. Происшедшие изменения условий единоборства не изменили требований к маневрированию на дальней и сверхдальней дистанции с оружием, опущенным вниз или убранном назад в верхнюю позицию, затрудняющим соприкосновение с клинком противника.

*Простые атаки* выполняются ударом по маске, правому и левому боку, руке, уколом внутрь со всех боевых дистанций при максимальной разнообразии приемов нападения (с выпадом, шагом или скачком и выпадом, «стрелой» и в виде их комбинаций). Координация движений вооруженной рукой с движением ног может быть разнообразной и зависит от дистанции между противниками и тактического замысла. Наиболее типичный вариант атаки с выпадом («стрелой») со средней дистанции — это одновременное начало движений вооруженной рукой и ногами с последующим опережением оружия опорной постановки впереди стоящей ноги. Направление лезвия в сектор нанесения удара (острия в уколе) должно опережать выпрямление руки.

Простые атаки с выпадом и скачком и выпадом предназначены в основном для борьбы с противниками, настроенными контратаковать, а также используются для нападений в ближайшую часть поражаемой поверхности в ожидании сближения с противником или при его подго-

савливающим движением оружием. Применение подобных простых атак часто не требует специальной подготовки. Кроме того, они служат средством сдерживания атакующей инициативы противников и завоевания ее для последующего выполнения «стрелы».

Атаки ударом по руке применяются преимущественно с дальней дистанции против противника, не полностью закрытого в позиции, меняющего позицию и приближающегося с целью вызова атаки, а также возвращающегося в боевую стойку после подготавливающей или незавершенной атаки.

Наибольшая часть применяемых простых атак совершается ударом по маске, руке сверху и кнаружи. Объясняется это тем, что данные боевые средства в лучшей мере обеспечивают успешность борьбы против возможных попыток противника контратаковать. Кроме того, техника движений оружием в ударе по маске и руке сверху позволяет во многих ситуациях успешно продолжить единоборство в схватках, начатых безрезультатной атакой.

Простые атаки по правому и левому боку, уколом внутрь применяются обычно в ожидании определенного подготавливающего или защитного движения противника оружием, а также с тактической целью преднамеренного чередования направленности атак, затрудняющего противнику предугадывание сектора завершения нападений.

Простые атаки в открывающийся сектор ударами по правому и левому боку используются преимущественно как боевые средства нападения на противников, выполняющих значительные по амплитуде подготавливающие движения оружием, батманы, захваты, а также как преднамеренно-экспромтные действия для последующего переключения к нападению в другой сектор или к атаке с несколькими финтами.

*Атаки с финтами* используются преимущественно как многотемповые нападения, выполняемые с почти предельной частотой движений оружием. В условиях маневренного боя многотемповые финты в атаке позволяют удлинить фазу защитного реагирования противника для большего сближения с ним, избежать столкновения клинками в завершающей фазе нападения.

Атаки с финтами и выбором сектора нанесения удара — мощнейшее средство ведения боя, отражающее современные тенденции развития сабельного фехтования.

Результативность подобных действий исключительно высока. Однако при их применении важно предугадать настроенность обороняющегося к защите оружием и создать внезапность начальной фазы. В противном случае многотемповость движений, характерная для подобных атак, создает опасность опережения контратакой.

Существует глубокая связь между способностью соблюдать технические нормы движений оружием и проявлениями специализированных сложных реакций. Точный выбор сектора, открывающегося или открытого для нанесения удара, должен сочетаться с высокой частотой движений оружием и непрерывностью держания сабли. Иначе неминуемо появление замахов, взятий оружия на себя, задержек, что приводит к потере «права атаки».

В боевой практике мастеров сабли атаки с финтами в определенный сектор в большинстве ситуаций вытеснены атаками с несколькими финтами и выбором сектора. Дело в том, что на фоне постоянного маневра бойцов крайне трудно создать ситуацию для глубокого финта, чтобы вызвать бурную защитную реакцию противника. Поэтому атаки с целенаправленными финтами (продолжительностью 2—3 темпа) применяются в боях саблистов лишь в виде атак на подготовку, для нападений на быстро и глубоко приближающегося противника или в случаях предугадывания их защиты с малым маневром назад, а также применением обобщающей защиты.

В целенаправленных финтах вооруженная рука сохраняет прямолинейное движение вперед, полностью выпрямляясь при нанесении удара. Распределение времени на финт и удар (укол), а также начало финта в процессе сближения с противником зависят от глубины нападений и количества движений. Атакуя выпадом или «стрелой» со средней дистанции, финт следует делать глубоким и начинать в момент начала нападения. Атакуя с дальней дистанции с одним финтом, движение оружием целесообразно начать в конце шага (в атаке с шагом и выпадом) или в момент уже начавшегося движения «стрелой». При выполнении 2 или 3 финтов с дальней дистанции глубина и быстрота их постепенно наращивается в ходе сближения с противником.

*Атаки с действием на оружие* применяются в боях на саблях в целях отвести угрожающее оружие в прямой руке, облегчить быстрое нападение или вызвать у противника защитное конкретное реагирование. Наиболее

распространены ударные батманы в 4-е соединение, а также проходящие батманы в 4-е и 1-е соединения с ударом по маске (левому и правому боку).

Характер соприкосновения с оружием противника, особенно его мощность и глубина, находится в прямой зависимости от решаемых тактических задач. Действие на оружие должно быть максимально быстрым, коротким и внезапным. Иначе противник сумеет, убирая свое оружие, избежать соприкосновения клинками и контратаковать в открывшийся сектор. В связи с этим особое значение имеет дистанция в схватке и позиция, предшествующие атаке с действием на оружие.

В технике атак с действием на оружие необходимо стремиться к слитности компонентов движений оружием в направлении к поражаемой поверхности противника, чтобы создать добавочную инерцию, убыстряющую последующую попытку удара (укола).

*Комбинированные атаки* применяются как трехтемповые и многотемповые, состоящие из действий на оружие, одного или нескольких финтов и удара (укола). Их применение носит эпизодический характер. Наиболее типичный вариант — атаки с батманом в 4-ю позицию, несколькими финтами и ударом.

**Защиты и ответы. Встречные нападения.** Применение защит с ответами и контратак, а также контрзащит с контрответами и ремизов в фехтовании на саблях не отличается высокой результативностью. Для контратак и ремизов требуется обязательное опережение на фехтовальный темп, так как отдаленность клинков в начале схваток не позволяет надежно пользоваться оппозицией, а присущая ударам точность лишает уклонение эффективности. Еще большие трудности приходится преодолевать в попытках противодействовать атакам и ответам защитой оружием. Ведь нападения, и особенно атаки, как правило, — действия преднамеренные. Они вынуждают защищающегося спортсмена сталкиваться с факторами пространственной и временной неопределенности, которые вместе с другими общеизвестными закономерностями боя на саблях (почти вертикальное положение клинка атакующего, возможность завершения ударов во всех плоскостях, постоянный маневр, дальняя дистанция в схватках, позволяющая изменять направление движения оружием) поставили нападения, имеющие тактическую правоту, в преимущественное положение по

отношению к средствам противодействия им. Поэтому появилась необходимость широкого поиска мер усиления обороны на основе анализа действий спортсменов в поединках, с использованием научных методов.

Проведенные исследования показывают, что применение средств противодействия атакам и ответам имеет свои особенности (табл. 3).

Т а б л и ц а 3

Объемы применения противодействий атакам и ответам (%)

Противодействия атакам	Объем применения	Противодействия ответам	Объем применения
Контратаки и нападения с переключением от защиты к контратаке	52,1	Ремизы и нападения с переключением от контрзащит к ремизам	45,3
Защиты и ответы	31,9	Контрзащиты и контрответы	33,8
Отступления, атаки в оппозицию, атаки с промахом, уклонения	16,0	Отступления, уклонения, потери управления оружием	20,9

Значительное использование контратак по сравнению с попытками парировать атаки можно объяснить технической простотой выполнения контратакующих действий. Кроме того, часть попыток опередить атаки падает на нападения с переключением от защиты к контратаке ударом, при выполнении которых (преднамеренно или экспромтно) успешная реализация защиты в ходе схватки не оказалась возможной.

Незначительную часть противодействий атакам составили неудавшиеся отступления, движения, вызвавшие нападение противника на подготовку, атаки с промахом и в оппозицию, уклонения. Эти технико-тактические ошибки допущены из-за несовпадения дистанционных и моментных характеристик движений оружием и передвижений (своих и противников), неточного реагирования в ходе боевых ситуаций.

При использовании средств противодействия ответам отчетливо заметна та же тенденция, что и при использо-

вании противодействий атакам. Наибольшая часть противодействий ответам падает на средства опережения (ремизы), а наименьшая на попытки избежать удар (укол) отступлением, уклонением, сближением, а также за счет нападений в оппозицию.

*Защиты. Контрзащиты.* Защита оружием в фехтовании на саблях очень трудна, предъявляет значительные требования к автоматизированности двигательных навыков, точности реакции, быстроте маневрирования. Дело в том, что до начала и в процессе нападения клинок чаще всего находится почти в вертикальном положении и лишь в попытке удара (на дистанции, где возможность нанести удар реальна) приближается к оружию и поражаемой поверхности защищающегося. Поэтому создать защитный барьер против удара за счет движений оружием во много раз труднее, чем против укола. Отсюда и некоторое своеобразие вариантов использования защит в фехтовании на саблях по сравнению с фехтованием на рапирах и шпагах.

В основе системы защитных действий оружием — пять простых защит подстановкой с задачей парировать нападение в определенный сектор. В связи с тем, что между 3-й и 2-й, 4-й и 1-й защитами имеет место дублирование защитных функций в обороне правого и левого бока, нецелесообразно их применять в одинаковых объемах и в боях, и на тренировке. Основными являются 3, 4, 5-я защиты, обеспечивающие устойчивую оборону (кнаружи, внутрь, сверху) от атак, встречных нападений, ответов и контрответов. Защиты 1-я и 2-я сохраняются как вспомогательные для преднамеренного применения в отдельных боевых ситуациях.

Парирование нападений, как правило, совмещается с отступлениями, так как даже выполненная защита часто будет неэффективной, если противник продвинется в ходе нападения слишком глубоко. В незначительных объемах применяется и совмещение защит оружием и уклонений в сторону и вниз. Сочетание защит со сближением имеет самостоятельное тактическое значение в борьбе против встречных нападений и атак на подготовку.

Значительное место занимают отступления как самостоятельные средства защиты, существенно отличающиеся от обычных передвижений назад частым использованием максимальной глубины и быстроты в стартовой фазе, возможным небольшим отклонением туловища назад.

3-я защита. Применяется для парирования ударов по правому боку и наружной части маски, ударов по руке и уколов снаружи.

4-я защита. Применяется для парирования ударов по левому боку и внутренней части маски, ударов по руке сверху и снизу, уколов внутрь.

5-я защита. Применяется для парирования ударов сверху по маске, а из нижней позиции — уколов в туловище и ударов по руке сверху.

2-я и 1-я защиты. Применяются для парирования ударов по правому и левому боку, ударов по руке снизу, уколов внутрь.

Защиты подстановкой наиболее типичны для фехтования на саблях. Убирая вооруженную руку, спортсмен страхует себя от удара по руке и сохраняет возможность отражения повторного нападения. Кроме того, движение оружия к собственной поражаемой поверхности обеспечивает противопоставление сильной части клинка слабой части оружия противника, что снижает вероятность «хлеста», позволяет прервать нападение в момент наибольшего сближения. Все это делает защиты подстановкой высокоэффективным средством противодействия атакам, ответам и встречным нападениям.

Ударные защиты предназначены для борьбы против нападений с глубоким предварительным сближением и вертикальным положением оружия, и особенно против атак с финтами.

Проходящие защиты обычно выполняются в 4-ю защиту с ответом по правому боку и в 1-ю защиту с ударом по маске (левому боку).

Уступающие защиты встречаются в ближнем бою при неожиданно возникающем силовом единоборстве оружием (чаще всего в 1-ю защиту из третьего соединения и во 2-ю — из четвертого).

Защиты отведением встречаются из любого соединения, но обычно из соединения в ближнем бою при силовом противопоставлении своего оружия оружию противника.

Прямые и полукруговые защиты используются наиболее широко, а круговые бывают только верхними. Прямые защиты, как правило, 3, 4 и 5-я, а полукруговые — как верхние, так и нижние. Наиболее значительный объем применения полукруговых верхних защит объясняется частым ведением боев с опущенным вниз оружием.

Конкретные защиты применяются против атак в определенный сектор, а также для парирования контратак и вызываемых обусловленных нападений. Объемы их использования ограничены малой вероятностью точно предугадать сектор нападения противника.

Обобщающие защиты достаточно эффективны при противодействии глубоким простым атакам и атакам с несколькими финтами.

Защиты в подавляющем большинстве простые, одно-темповые. Причина в том, что обойти защиту, начатую чуть раньше движения удара противника, нападением с переключением в другой сектор не представляет трудности. Поэтому главным при выполнении защит является их пространственно-временная точность, которая достаточно прочно осваивается лишь при выполнении простых защит. Отсюда стремление спортсменов не реагировать на финты, действия на оружие, а реагировать при защите лишь на финальную фазу нападений.

Применение защитных комбинаций исключительно сложно. Они встречаются в арсенале мастеров как вызов нападения в определенный сектор с последующим переключением к действительной защите. Поэтому защиты, предшествующие попытке отразить нападение, могут выполняться с неполной амплитудой и соответствовать типовым нормам простых защит.

*Ответы. Контрответы.* Трудность парирования нападений как бы компенсируется относительной легкостью нанесения ответных ударов из-за близости противника и необходимости для него погасить значительную инерцию сближения, а также преодолеть неблагоприятное психическое состояние при попадании в защиту.

Техника ударов, уколов, финтов в ответах и контрответах аналогична технике, применяемой в атаках. Специфика возникает лишь при нанесении ответов ударами с крайне близкого расстояния. Удары по маске выполняются в этом случае без выпрямления руки, только за счет движений кистью и поднимания гарды вверх, а при ударах по правому и левому боку за счет энергичных перемещений гарды сверху вниз при ударах по левому боку, вниз-кнаружи при ударах по правому боку.

Наибольшее применение находят ответы ударом по маске приближающегося противника, выполняемые движением только вооруженной руки с максимальной быстротой. Однако имеют место и рефлекторные (привыч-

ные) ответы и контрответы ударами по правому и левому боку. Ответы ударами по руке возникают, как правило, стихийно, при неожиданно удлиняющейся дистанции в момент защиты.

Ответы уколom используются эпизодически, так как после их отражения противником очень тяжело парировать контрответ из-за большой глубины движений рукой и ее фиксированного положения в лучезапястном суставе при выполнении укола. Типичные ответы уколom: из 3-й и 5-й защит — с переводом внутрь, из 3-й и 2-й защит — прямо с оппозицией.

Ответы с одним или несколькими финтами в определенный сектор целесообразно применять против противников, бурно реагирующих защитами после нападения, а также с дистанций, превышающих расстояние для простого ответа. Например: 1) из 3-й защиты — финт ударом по маске и удар по левому (правому) боку; 2) из 5-й защиты — финт ударом по правому боку и удар по левому боку; 3) из 2-й защиты — финт ударом по левому боку и удар по правому боку; 4) из 4-й защиты — финт ударом по маске и удар по правому боку; 5) из 3-й защиты — финт ударом по левому боку и удар по правому боку.

*Контратаки.* Особенности их выполнения диктуются расстоянием, с которого нападающий начинает атаку, быстротой и глубиной его приближения, а также своеобразием координации движений ног и вооруженной руки в ходе атак. Все это определяет возможности контратаковать в стартовой фазе атаки, опередить за счет различий в глубине и продолжительности действий атаки и контратаки. Отсюда следует разнообразие вариантов сближений и отступлений (шагами вперед, назад, бегом назад, с выпадом, «стрелой»), совмещаемых с движением удара (укола).

Наибольшее применение имеют контратаки ударом по руке, кнаружи (аналогично удару по правому боку) и ударом по маске, что объясняется технической простотой их выполнения и наибольшей уязвимостью данных секторов. Имеют место также контратаки ударом по руке сверху и снизу обухом первой трети клинка, а также ударом в другие секторы во всех плоскостях, возникающие экстремно или диктуемые условиями предстоящей схватки.

Контратаки уколom имеют самостоятельное значение

в боевом арсенале саблиста, так как отличаются от ударов особенностями воздействия на зрительные анализаторы, вызывая тем самым поздние защитные реагирования у атакующих. Кроме того, контратаки уколом отличаются глубиной, необходимой для опережения противника со значительными по мощности стартовыми характеристиками атакующих действий. Однако их применение по сравнению с контратаками ударом незначительно из-за технических трудностей продолжить схватку в случае парирования укола противником. Контратаки уколом с выигрышем темпа выполняются чаще всего во внутренний сектор: прямо — из положения с опущенным оружием, с переводом — из 3-й позиции.

Преднамеренное применение контратак ударом с опозицией нецелесообразно, так как в типовой технике конечного положения обеспечена некоторая безопасность. Контратаки с опозиций — это обычно уколы в наружный сектор, начатые с опущенным оружием, при финальном положении гарды вверх-кнаружи.

Техника контратак ударом и уколом соответствует типовым нормам действий оружием в атаках. Лишь удары по руке, особенно снизу и кнаружи, выполняются с несколько опущенной вниз гардой по горизонтали от уровня дельтовидной мышцы.

Тактическая задача опережения противника ударом (уколом) определяет преимущественное применение контратак с предельной быстротой их выполнения. Выбор варианта контратаки делается как преднамеренно (до начала схватки) в соответствии с манерой ведения боя противником, так и экспромтно, в зависимости от характера неожиданно возникающих ситуаций.

*Ремизы* по технико-тактическим характеристикам во многом аналогичны простым контратакам с выигрышем темпа. Выполняются они преднамеренно и экспромтно, обычно ударом по руке кнаружи или сверху, ударом по маске, уколом с переводом внутрь. Как экспромтные действия ремизы выполняются ударом во всех плоскостях в различные секторы поражаемой поверхности.

Ремизы находят широкое применение в боях как действия первого намерения. При возникновении схваток со средней дистанции противодействие ответам ремизами имеет высокую эффективность благодаря технической простоте выполнения, возможностям опережения за счет меньшей глубины и продолжительности ремизов.

*Нападения прямой рукой.* Встречные нападения уколom с вытянутой рукой играют значительную роль в поединках на саблях, при почти непрерывной борьбе спортсменов за атакующую инициативу. Встречные нападения уколom с прямой рукой обычно простые. В них воплощена лишь часть боевых возможностей применения прямой руки при одновременных нападениях, так как тактические задачи при этом взаимосвязаны с системой подготавливающих действий.

**Тактические характеристики нападений и защит.** Тактическая сущность боевых средств зависит от многих компонентов, важное место среди которых занимает готовность действовать (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно), степень проявления инициативы в схватке (первое намерение, последующие намерения) и особенности реакций спортсменов, выполняющих действия (обусловленно, с выбором, с переключением). Тактические характеристики отражают определенные функциональные аспекты психической деятельности фехтовальщиков в процессе подготовки и применения средств единоборства.

Проведенные исследования соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов позволили установить объемы применения боевых действий с различными тактическими характеристиками, отражающими

Т а б л и ц а 4

Объемы применения боевых действий с различными тактическими характеристиками (%)

Боевые действия	Особенности реагирования			Степень готовности		
	обусловленно	с выбором	с переключением	преднамеренно	экспромтно	преднамеренно-экспромтно
Атаки . . . . .	38,4	35,8	25,8	42,5	9,5	48,0
Контратаки . . . . .	62,5	14,6	13,9	38,1	49,9	12,0
Защиты . . . . .	21,5	63,6	14,9	41,0	41,1	17,9
Ответы . . . . .	43,4	40,4	16,2	54,3	35,2	10,5

ми степень готовности к их выполнению и особенности реагирований спортсменов (табл. 4).

Из таблицы видно, что атаки — в основном действия преднамеренные и преднамеренно-экспромтные. Контратаки в подавляющем большинстве выполняются как обусловленные действия, а защиты — как действия с выбором. Средства противодействия атакам — контратаки, защиты и ответы выполняются главным образом преднамеренно и экспромтно.

Преднамеренно-экспромтное выполнение в боях средств противодействия атакам предъявляет значительные требования к технике движений оружием, быстрой двигательных реакций фехтовальщиков, поэтому объем их применения невелик.

Преднамеренное и преднамеренно-экспромтное применение контратак с последующим переключением на защиту с ответом или защит с переключением на опережение контратакой имеет целью овладение тактической инициативой, а также создание рефлекторных помех для атакующих.

Наиболее широко применяются преднамеренно-экспромтные атакующие комбинации с переключением по ходу их выполнения. Противодействие им связано с возникновением у обороняющихся пространственно-временных ошибок, а также с увеличением объема неадекватных экспромтных противодействий.

Наиболее типичны для фехтования на саблях верхние защиты с выбором. Нижние защиты (2-я и 1-я) используются лишь как преднамеренные обусловленные действия.

Высокая результативность атак с выбором и переключением внесла новый и очень важный элемент в тактическую деятельность фехтовальщиков на саблях. Широкое и эффективное использование атакующих комбинаций с дальней дистанции (без предварительной подготовки) позволило изменить отношение к такой традиционной тактической категории, как внезапность нападения, пересмотреть общепринятые средства и методы выбора и подготовки «расплоховых» мгновений для применения атаки. Усилия спортсменов и тренеров перенесены на то, чтобы сделать для противника неожиданными количественные, пространственные и временные характеристики нападений. Первостепенную значимость приобретает маскировка выбранных атак (простая, с финта-

ми, с действием на оружие), их продолжительности, глубины, быстроты движения, момента завершения, чередование атак с вызовами нападений на подготовку с целью их опережения в контртемпе или парирования и нанесения ответного удара.

Значительные объемы применения преднамеренно-экспромтных действий (особенно атак простых и с финтами) создают в фехтовании на саблях как бы двухступенчатый характер выполнения средств в наступлении и обороне. В частности, педагогические наблюдения показывают, что в последнее десятилетие обусловленные однотемповые атаки во все секторы практически вытеснены из арсенала спортсменов преднамеренными простыми атаками продолжительностью 1,5—2 и более фехтовальных темпов. В свою очередь, вместо преднамеренных двухтемповых (трехтемповых) обусловленных атак с финтами спортсмены преимущественно используют многотемповые атаки с финтами и выбором сектора нанесения удара. В обороне широкое распространение находят комбинации действий, состоящие из контратаки и непрерывно выполняемой защиты и ответа или, наоборот, обусловленной защиты и контратаки ударом (уколом) в один из секторов поражаемой поверхности.

Важнейшим преимуществом преднамеренно-экспромтного применения атак является отсутствие необходимости предварительной их подготовки в ходе боя, создания ситуаций благоприятной близости. Для решения начать атаку достаточно остановки противником маневра по дорожке и фиксации им какого-либо исходного положения своим клинком.

Максимальную эффективность имеет преднамеренно-экспромтное применение атак в борьбе против обороняющихся с отступлением, так как главным в тактическом анализе при этом является оценка возможной глубины отступления противника, а не разновидности средств обороны. Учет глубины атак позволяет сделать более точный выбор варианта (выпад+«стрела», скачок и выпад+«стрела», скачок и выпад+выпад) и избежать ошибок.

Наиболее типично преднамеренно-экспромтное выполнение простой атаки ударом по маске скачком и выпадом+«стрела» с последующим завершением (в зависимости от противодействий противника) ударом по правому или левому боку, парированием контратаки и

нанесением ответа, повторной простой атакой по маске.

Основу защитного арсенала фехтовальщиков на саблях составляют защиты с выбором из-за трудностей предугадывания глубины и продолжительности нападений противников, неожиданного применения значительной части атак. Защиты с выбором и с переключением основаны на проявлениях сложных двигательных реакций и, следовательно, обеспечивают более широкий фронт противодействия нападениям в сравнении с защитами в определенный сектор.

Переключения от защит к контратакам, ремизам и атакам на подготовку в фехтовании на саблях используются широко. Трудность парирования глубоких нападений вынуждает спортсменов переключаться от защиты к нападению, так как повторное защитное реагирование, как правило, малоэффективно.

Контратаки в открывающийся сектор с выбором наиболее целесообразны ударом по руке с отступлением, по правому или левому боку с выпадом («стрелой»).

Переключения от контратак к защитам оружием отражают современные тенденции развития фехтования на саблях. Их применение характеризуется высокой эффективностью, но требует от спортсменов автоматизированной техники владения оружием, специфического проявления двигательных реакций. Типичными схватками с применением преднамеренных контратак с переключением к защитам оружием являются:

1) контратака ударом по руке снаружи с шагом назад, переключение к защите с выбором и ответ ударом по маске;

2) контратака с выпадом ударом по маске, переключение к 5-й защите и ответ ударом по маске;

3) контратака с выпадом уколом внутрь, переключение к ударной 4-й защите и ответ ударом по маске.

Простые ответы и ответы с финтами имеют преднамеренный привычный характер. Ответы с переключением обычно бывают экспромтными, а ответы с финтами и выбором в открывающийся сектор — преднамеренными, экспромтными и преднамеренно-экспромтными и начинаются, как правило, с энергичного финта ударом по маске.

Применение ответов с выбором (как простых, так и с финтом) в открывающийся сектор поражаемой поверхности целесообразно применять по отношению к против-

инку, постепенно реагирующему защитными движениями или возвращающему оружие после подготовки в привычную исходную позицию. Чтобы парировать ответ в открывающийся сектор, такому фехтовальщику придется преодолеть инерцию первоначального защитного движения оружием, что потребует дополнительных усилий и времени.

При выполнении ответов (контрответов) с несколькими финтами спортсмену необходимо быстрее начинать серию финтов с вертикальным оружием, чтобы вызвать у противника наиболее бурную и продолжительную защитную реакцию, выбирая тем временем сектор для нанесения удара.

Переключения в ответах наиболее часто применяются в четырех вариантах: 1) от удара по маске к удару по правому боку; 2) от удара по правому боку к удару по левому боку; 3) от удара по левому боку к удару по правому боку; 4) от удара в определенный сектор к нападению с финтами и выбором сектора нанесения удара. Однако возможны в боях также переключения от ответа к защите, к выполнению атаки с действием на оружие и др.

Подавляющая часть атак — первого намерения с задачей нанести противнику удар (укол) без потери тактической инициативы в схватке. Однако применяются и атаки с целью нанести противнику ремиз, удар (укол) в контртемп, парировать контратаку и нанести ответ, защититься от ответа и нанести контрответ, опередить контратакой ответную атаку. Применение их требует предварительной подготовки в ходе боя, точного анализа тактических возможностей противника и особенностей конкретного боя. Высокая результативность подобных атак возможна лишь с учетом привычных действий противника и предугадывания его намерений. Причем само выполнение атаки не должно разуверить противника в необходимости противодействовать ей. Если же у фехтовальщика нет данных о том, что противник будет противодействовать нападению ожидаемым образом, применять атаки последующего намерения крайне рискованно, так как, не добившись их завершения, легко самому получить удар (укол). Аналогичную технико-тактическую специфику имеет применение отдельных разновидностей контратак и ответов последующих намерений.

Атаки (контратаки, ответы) с целью нанести противнику удар (укол) в контрответе выполняются энергично, быстро, с резким прикосновением клинком к оружию противника и достаточной глубиной сближения, как при действительном нападении. Восприняв первоначально действие как попытку нанести удар (укол), противник будет рефлекторно реагировать на нее защитой и простым ответом.

Атаки (контратаки, ответы) с целью нанести противнику ремиз на его задержанный или с финтами ответ (контрответ) выполняются сравнительно неглубоко, с легким прикосновением клинком к оружию противника. Не реагируя быстрым ответом (контрответом) на легкое соприкосновение клинков и находясь на безопасной дистанции, противник невольно допускает задержку клинка в положении защиты или пытается нанести ответ (контрответ) с финтами, что позволяет опередить его ремизом.

Атаки с целью нанести противнику удар (укол) в контртемпе применяются тогда, когда необходимо опередить ударом (уколом) попытки противника совершить атаку на подготовку с финтами или атаку на сближение. Это опережение удается не только за счет того, что противник производит продолжительные движения в атаке, но и за счет кратчайшего пути оружия к месту поражаемой поверхности, по которому наносится удар (укол) в контртемпе. Атаки, предшествующие удару (уколу) в контртемпе (преимущественно простые), следует выполнять с небольшим по длине выпадом, чтобы не терять драгоценных мгновений. Наиболее результативны удары в контртемпе по руке, но можно наносить их по туловищу и маске. Острие клинка в атаке необходимо как можно быстрее и ближе направлять к месту нанесения удара (укола).

Атаки с целью нанести противнику ответный удар (укол) после парирования контратаки являются частным способом борьбы с противником, который пытается контратаковать на второе движение в атаке или на ее продолжение.

Атаки с целью контратаковать ответную атаку выполняются аналогично атакам, которые предшествуют ремизу. Но после атаки фехтовальщику нужно подчеркнута заметно закрываться с выпада назад, побуждая этим противника начать ответную атаку, чтобы затем контратаковать.

Защиты с целью парировать повторное нападение противника или его контратаку, опередить контратакой повторную атаку противника с финтами отличаются от защит первого намерения дистанционными и моментными характеристиками выполнения.

Защиты с целью нанести противнику удар (укол) в ответной атаке целесообразны, когда противник совершает короткую атаку — действительную или подготавливающую. Парирование нападений на безопасной для противника дистанции позволяет перейти на него в атаку.

Защиты с целью парирования повторной атаки эффективны против фехтовальщиков, совершающих ее с дистанции, которая не позволяет нанести ответ лишь движением руки. Дистанция, при которой для противника нет угрозы получить простой ответ, побуждает его атаковать повторно.

Защиты с целью парирования контратаки на ответную атаку являются частным способом борьбы против контратак и целесообразны против фехтовальщиков, чередующих после неудавшихся атак контратаки по руке с быстрыми и глубокими отступлениями.

Защиты с целью нанести противнику удар (укол) в контратаке эффективны против фехтовальщиков, которые после неудавшейся атаки атакуют повторно. Защита от первоначальной атаки противника, выполненная замедленно и с отступлением, часто вызывает глубокую или с финтами повторную атаку противника, которую реально опередить контратакой.

Выполнение защит, предшествующих контратаке, атаке на подготовку, повторной защите, характерно меньшей, чем обычно, амплитудой перемещения клинка, увеличением силы сжатия рукоятки сабли, чтобы не снизить контроль за управлением оружием.

**Подготавливающие действия.** Тактические задачи подготавливающих действий в боях на саблях имеют существенные особенности. Подготавливающие действия в фехтовании на саблях отличаются малой контактно-стью клинков в игре оружием, которая выполняется каждым спортсменом как бы отдельно от другого. Подобные подготавливающие действия оружием носят скорее одиночный характер, полностью исключая роль защитного барьера и фона единоборства клинками, которые типичны для фехтования на рапире и шпаге.

Подготавливающие действия саблей имитируют удары во все секторы, уколы, перемены позиций, попытки защит. Различные перемещения оружия в подготавливающих целях часто отличаются по структуре движений от нападений и защит и выполняются в амплитудах, гораздо больших или меньших.

Наибольшее использование в качестве подготавливающих действий имеют ложные атаки всех разновидностей с меньшей глубиной выполнения и ложные защиты и встречные нападения с большей глубиной отступления, чем в ситуациях при попытке нанести противнику удар (укол). Применение в целях подготовки ложных средств, не имеющих внешних существенных отличий от действительных попыток нанести удар (укол) или его отразить, позволяет достичь более глубокого контакта с противником в тактике единоборства.

Целям воздействия на боевую деятельность противника, анализу его намерений и действий, а следовательно, решению тактических задач подготовки служат обоюдные атаки и действия в прерванных судьей и незасчитанных по какой-либо причине схватках.

Обоюдные атаки имеют и самостоятельное тактическое значение. Преднамеренное выполнение обоюдных атак при определенном уровне мастерства спортсмена становится вполне достижимым и позволяет использовать их в целях борьбы за атакующую инициативу, а также для противодействия наступательной инициативе противника. Техника выполнения обоюдных нападений аналогична технике выполнения простых атак во все секторы, атак с одним финтом с дистанции выпада, скачка и выпада, «стрелы».

Преднамеренное применение обоюдных атак позволяет сократить до предела время на подготовку действий, сузить возможности противника при выборе средств ведения боя, принудить к поочередному ведению наступательного и оборонительного боев после розыгрыша «приоритета».

Для фехтования на саблях характерно также разнообразное использование глубокого маневра по дорожке с самостоятельной тактической задачей выиграть время и завоевать поле боя для последующих действий, а также в совокупности с другими средствами и тактическими задачами подготавливающих действий.

Основные задачи подготавливающих действий — раз-

ведка, маскировка, вызовы, находящие воплощение в маневрировании, игре оружием, ложных нападениях, защитах и ответах с различной угрозой безопасности.

**Разведка.** Чтобы ускорить приобретение боевого опыта, фехтовальщикам необходимо упорно изучать своих противников. Встречаясь с ними на тренировках, во время соревнований или на разминке, беседуя с тренерами и товарищами по команде, нужно внимательно наблюдать и анализировать действия своих возможных противников, сохранять в памяти свойственные им характерные черты, привычки, особенности поведения в бою. В дальнейшем, опираясь на свой опыт, фехтовальщик сможет сосредоточить внимание на конкретной тактической борьбе с ним и тем облегчить себе ведение боя.

В поединке с незнакомым противником прежде всего следует выяснить, каков уровень его технической подготовленности, как он тактически строит бой, каково его психическое состояние. Дальнейшее накопление информации об отдельных сторонах боевой манеры противника включает в себя ответы на следующие вопросы:

1) какова возможная быстрота и глубина выполнения боевых действий?

2) каковы привычные секторы нанесения ответов, контратак, моменты начала атаки и т. д.?

3) каково реагирование спортсмена на внезапные и ожидаемые приемы в атаках, предварительные сближения, быстрые и замедленные действия?

4) каков уровень специализированной реакции у спортсмена, до какой степени развито у него чувство боя?

5) какая излюбленная дистанция боя?

6) какие приемы наиболее часто применяет спортсмен против контратак?

7) какое ведение поединка является типичным для спортсмена (наступательное или оборонительное, маневренное или позиционное, скоротечное или выжидательное)?

8) какие положения и движения оружием предшествуют атакам, контратакам, защитам?

9) какова подверженность рефлексорным помехам?

Одного боя совершенно недостаточно, чтобы получить исчерпывающие ответы на все эти вопросы. Но по мере приобретения боевого опыта удается быстрее и глубже распознать противника. Накапливающиеся наблюдения

и выводы необходимо постоянно дополнять новыми данными, полученными в последующих поединках. Однако в любом бою, даже с хорошо изученным противником, разведка обязательна. Только с ее помощью можно выяснить намерения противника и предупредить его действия.

В борьбе за отдельный удар (укол) необходима, например, следующая информация о возможных действиях противника:

намерен ли противник атаковать просто или с финтами, защищаться или контратаковать?

намерен ли контратаковать и защищаться с отступлением, сближением или оставаясь на месте?

намерен ли защищаться с выбором или использовать общающую защиту?

К средствам разведки защитных и контратакующих намерений спортсмена относятся: подготавливающие атаки, выполняемые в форме действительных, но несколько короче в глубину; начальные движения атак; движения рубки и укола; действия на оружие с одновременными сближениями шагами вперед или наклонами туловища и т. п. К средствам разведки наступательных намерений спортсмена относятся: отступления; имитации защиты на дистанции, превосходящей необходимую для нанесения простого ответа; подготавливающие попытки контратаковать.

Анализировать действия противника и его возможные намерения в бою следует непрерывно, делая соответствующий вывод каждый раз после получения удара (укола) и нанесения удара (укола) противнику. Но иногда бой складывается таким образом, что действия разведки осуществляются фехтовальщиком безрезультатно: противник не вступает в тактическую борьбу или действует чрезвычайно своеобразно. Тогда наиболее выгодно применять против него двухступенчатые атакующие комбинации с ударами по маске. Причем необходимо быть максимально собранным в обороне, внимательно и строго контролировать дистанцию и маневрирование.

**Маскировка.** Создавать у противников ошибочные представления о боевых возможностях, привычках, физическом и психическом состоянии в процессе тактической борьбы фехтовальщику удается за счет маскировки своих намерений и манеры ведения боя. В поединках с незнакомыми противниками полезно также

маскировать свои технические и физические возможности. Но чем лучше противники знают друг друга, тем нужнее им скрывать главным образом свои тактические намерения. С этой целью можно изменять форму подготавливаемых действий, добиваясь успешного использования известных противнику боевых действий, или совершать одни и те же подготавливающие действия для последующих разнообразных контрдействий против ожидаемых действий противника.

Для маскировки используются специальные активные действия, а также ложные реагирования на разведывательные действия противников.

В качестве средств маскировки атак широко применяются: медленные сближения; движения оружием, не создающие угрозы нападения; атакующие действия, быстро убеждающие противника в их неэффективности; отступления, движения и жесты, выражающие намерение фехтовальщика защищаться, отступать или контратаковать и т. д. При использовании в боях этих действий обычно удается ослабить настороженность противника или переключить его внимание на другие элементы тактической борьбы и благодаря этому успешно его атаковать.

Чтобы надежно маскировать в бою контратаки, недостаточно применять только действия, побуждающие противника начать атаку. Главным образом нужно вызвать у него желание совершать атаки с финтами и атаки со значительным сближением. Средствами для этого могут быть отступления, сближения, различные движения оружием, выражающие намерение фехтовальщика обороняться. Если же противник в борьбе с контратаками использует атаки с целью парировать контратаку по ходу сближения, то маскировка стороны нанесения удара в контратаке также может обеспечить ей успех.

При активном использовании в бою защитных действий с последующими ответными ударами (уколами) фехтовальщики могут добиться успеха, если предварительно убедят противников, что не собираются защищаться, а заняты подготовкой других действий. Стоит противнику поверить в это, как он сразу настроится атаковать, причем даже не будет тщательно готовить атаку или выбирать мгновение, чтобы осуществить ее внезапно. Разумеется, всякое подобное нападение значительно легче парировать, а после удачного парирования достаточно просто нанести ответный удар (укол).

В качестве маскировки активного применения защит и ответов, а также разных манер защитных действий целесообразно использовать движения туловищем, незначительные отступления, ложные парирования и другие действия. Для маскировки использования различных дистанций, быстроты и техники действий привлекается внимание противника к намерению поразить его определенным ударом (уколом) или отразить атаку. Если это удастся, появляются разнообразные возможности для тактического обмана противника в глубине ожидаемых им атакующих и оборонительных действий, быстроте и амплитуде движения рубки и защит, характере соприкосновения клинка с его оружием и т. д. Применение в целях тактического обманывания разновидностей технического выполнения боевых действий позволяет, несмотря на правильный выбор противником способа противодействия, занести противнику удар (укол), изменяя глубину, быстроту, ритм, амплитуду движений и т. д.

Изменение глубины атакующих и контратакующих действий, отступлений или сближений при попытке парировать с последующим ответным ударом может иметь решающее значение для воспроизведения в бою тактических замыслов. Умышленно увеличивая или сокращая путь, который предстоит преодолеть противнику, или изменяя глубину своих действий, фехтовальщику удастся поставить противника, опаздывающего защищаться или контратаковать, перед фактом получения удара.

Изменение быстроты и ритма выполнения боевых действий, особенно атак и ответов с финтами, — эффективное средство тактического обманывания. Чередую боевые действия с различной быстротой и изменяя ритм в ходе выполнения боевых действий, фехтовальщику удастся заставить противника действовать неадекватно ситуации. Но если фехтовальщик последующие действия нападения и защиты ускоряет или замедляет, то противник рискует получить удар, опоздав защититься, осуществить контратаку или, наоборот, пытаясь защититься чересчур поспешно.

Изменение амплитуды движений удара и защит также может быть средством тактического обманывания. Преднамеренно увеличивая амплитуду движения, обозначающего попытку рубить в подготавливающей атаке (ответе), фехтовальщик убеждает противника в том, что тому якобы предоставлена полная возможность опередить

атаку (ответ) контратакой (ремизом). А увеличение амплитуды движения оружия в подготавливающей защите как бы позволяет противнику рассчитывать успешно произвести быструю атаку, против которой расширенные защиты оказываются обычно несостоятельными. Однако, изменив амплитуду движения оружия в действительной попытке нанести удар (укол) или в попытке защиты, фехтовальщик успешно завершает схватку.

**Вызовы.** В фехтовальных поединках не так легко отличить вызовы от маскировки: они взаимосвязаны, похожи и часто используются вместе при решении одной и той же тактической задачи. Однако сущность их различна. Действия маскировки применяются в основном с целью отвлечь внимание противника от подготавливаемого боевого действия или от каких-то важных для него компонентов взаимодействия с противником. Вызовы, наоборот, заставляют противника сосредоточиться на определенной (избранной фехтовальщиком) стороне боя, принять ошибочное тактическое решение и на основе его неверно выбрать действие нападения или защиты. Заранее зная, какие ошибки должен допустить противник, фехтовальщик получает реальную возможность найти конкретный вариант противодействия и, осуществив его, успешно нанести удар (укол). Преимущество спортсменов, которые активно вызывают противников на определенные действия, как раз и состоит в том, что они заблаговременно предвидят ход задуманной схватки и, значит, могут эффективно применять контрдействия для достижения победы.

К средствам вызовов более всего относятся различные положения, движения оружием и телом, а также боевые действия, побуждающие противника определенным образом атаковать или контратаковать, защищаться и нанести ответные удары (уколы) и т. д. Умение вызывать противника на желаемые действия очень важно для фехтовальщика, но является сложнейшим из тактических обманываний и поэтому требует длительного освоения.

Прежде чем вызывать противника на атаку с целью ее парировать, необходимо помнить, что атаку с финтами сравнительно легко контратаковать, но чрезвычайно трудно парировать, а простую атаку, наоборот, весьма не трудно парировать, но почти невозможно контратаковать. Разумеется, это своеобразие фехтования учитывает и противник, когда готовит нападение. Так что, вступая

и тактическую борьбу с ним и намереваясь парировать атаку, нужно применять такие подготавливающие действия, которые вызвали бы у противника желание совершить именно простую атаку. Исключением, пожалуй, может быть вызов на атаку с действием на оружие или с финтами и попыткой нанести удар в определенный сектор. Однако, вызывая противника на атаку с целью контратаковать, фехтовальщику следует убедительно показать, что он настроен только защищаться, и тем самым побудить противника атаковать с финтами или глубоко отступая, делая его атаку более продолжительной.

В поединках на саблях каждый фехтовальщик легко может получить контратакующий удар (укол) от противника даже не очень высокой квалификации и поэтому вынужден вести преднамеренную борьбу с его замыслами контратаковать, специально вызывая противника на контратаку и эффективно противодействуя ему. Но в этой борьбе необходимо строго учитывать глубину возможной контратаки и выбирать наилучшие контрдействия: парировать контратаку или наносить удар в атаке одновременно с ударом противника в контратаке, что дает преимущество атаке. Глубину возможных контратак фехтовальщики обычно предполагают, зная противника по предыдущим боям или оценив уже примененные им действия в данном бою.

Наиболее трудно бороться против контратак со сближениями. Малейшее излишнее сближение при вызове такой контратаки может привести к опозданию защиты, а излишне глубокая атака позволяет противнику опередить ее ударом (уколом). Если же фехтовальщик вызвал противника на контратаку и ожидает ее с выпадом или в движении «стрелой», в качестве средств противодействия выгоднее всего использовать незначительные сближения с парированием, простые атаки, атаки с действием на оружие, выполняемые с максимальной быстротой. При вызове противника на контратаку движением только оружия (стоя на месте) или с небольшим отступлением наиболее распространенными и эффективными контрмерами являются атаки с целью парировать контратаку по ходу сближения и быстрые атаки с ударами по ближайшей части поражаемой поверхности.

Если противник совершает контратаки на второе движение в атаке или со значительным отступлением, «рас-

тягивая» фехтовальщика и как бы удлиняя его атаку, против него результативны атаки с ускорениями и атаки с целью парировать контратаку по ходу сближения. И, наконец, когда спортсмен вызывает противника на контратаку, чтобы парировать ее, нужно предполагать, что нападение может последовать с финтом. В таких случаях, имитируя вызов контратаки, нужно опередить противника ударом в контртемпе.

Применять в бою атаки с финтами без соответствующей подготовки рискованно, так как противник может свободно контратаковать самыми разнообразными ударами (уколами). Но целый ряд подготавливающих действий является средством прямой борьбы с контратаками, и, пользуясь ими, можно убедить противника, что для решения той или иной тактической задачи контратаки невыгодны. Выполнение фехтовальщиком преимущественно простых атак в наибольшей мере вызывает у противника настроенность парировать нападения. В этом случае, осуществляя атаку с финтами, гораздо легче нанести противнику удар (укол).

Когда в бою возникает необходимость вызвать противника на ответный удар (укол), наиболее целесообразны вызовы простого ответа с целью парировать его и нанести удар в контрответе и вызовы ответа с финтами, чтобы опередить его ремизом.

Если фехтовальщику известны уровень специализированных умений противника, его привычные реакции и постоянно применяемые в бою действия, нет необходимости в некоторых случаях пользоваться подготавливающими действиями как вызовами. Вызов можно осуществлять в ходе выполнения противником действительной атаки или в стремительном сближении с ним, когда он просто не успеет найти необходимые контрдействия и будет вынужден использовать привычные.

Квалифицированные фехтовальщики нередко используют в бою подготавливающие действия, допускающие два или несколько вариантов продолжения схватки, где завершающие действия целиком зависят от противодействия противника. Эффективность таких вызовов достигается лишь спортсменами, у которых высоко развиты специализированные умения, основанные на двигательных реакциях.

Специалисты по фехтованию на саблях отмечают уменьшение объема подготавливающих действий в боях

последнего десятилетия: эти действия вытесняются широко применяющимися обоюдными атаками, а также маневрированием на большую глубину.

Проведенные исследования позволяют установить, что на современном этапе в одном поединке в среднем применяется 13,3 подготавливающих действия. Так как каждый бой состоит в среднем из 7—8 результативных схваток, то целям нанесения удара (укола) служат, как правило, примерно две подготавливающие попытки.

При анализе состава подготавливающих действий в процессе соревнований (рис. 9) было установлено, что важную функцию среди средств подготовки в боях выполняет глубокое маневрирование без цели вступить в единоборство клинками. Другие разновидности подготавливающих действий — игровые движения оружием, имитации защит и нападений в отдалении от противника, действия с угрозой нанесения (получения) удара, обоюдные атаки — несут примерно равную нагрузку в тактической борьбе. Однако исключительно важным является то, что не менее двух третей подготавливающих действий используется при сохранении предельной безопасности, без приближения к противнику на дистанцию, с которой можно получить удар (укол). Следовательно, в современном бою на саблях разведку и вызовы спортсмены используют в незначительных объемах. Основное внимание направлено на маскировку действий нападения и защиты, создание благоприятных дистанционных и моментных компонентов единоборства или их предугадывание.

Специалисты отмечают очень частое применение боевой стойки с прямой рукой, особенно при ведении боя у линии предупреждения о границе и при наличии у противника приоритета атаки, вносящей новый фактор в тактическую деятельность фехтовальщиков на саблях.

Увеличившийся объем применения боевой стойки с прямой рукой не вызывал роста объема нападений, за

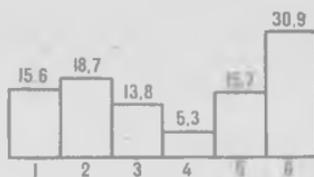


Рис. 9. Объемы применения средств подготовки (%):

1 — игровые движения оружием; 2 — имитация защит и нападений; 3 — действия с угрозой нанесения (получения) удара (укола); 4 — незасчитываемые схватки; 5 — обоюдные атаки; 6 — глубокое маневрирование

вершаемых уколом. Исходное положение фехтовальщика перед схваткой с вытянутой рукой вынуждает противника увеличить продолжительность подготовки атаки, заставляет его перейти к поиску и подготовке обусловленных атак с действием на оружие, к выполнению ложных нападения и тем самым к выжидательным формам ведения поединка. Обороняющийся в подобных ситуациях может с меньшим риском вести позиционный бой, который у линии предупреждения о границе является вынужденным. Все это делает боевую стойку с прямой рукой самостоятельным средством подготовки, направленным на сдерживание атакующей инициативы.

При необходимости ведения боя у линии предупреждения (при наличии у противника приоритета атаки) спортсмен поставлен в условия позиционного боя и нуждается в точной информации о возможных действиях противника. Это заставляет вступить с противником в особое единоборство по схеме рефлексивного взаимодействия — «противник думает, что я думаю, что он думает». Использование вызовов и других подготавливающих действий также способствует непосредственному тактическому контакту с противником и реализации полученных данных в последующей схватке.

Следовательно, в связи с использованием боевой стойки с прямой рукой требуется поиск новых средств единоборства в ситуациях ограниченного маневра, сближенной дистанции, угрозы применения укола, а также вынужденного использования подготавливающих действий для маскировки начала атаки и ее тактической разновидности, что для высокоманевренного боя на дальней дистанции является нетипичным. Возрастает значимость овладения умениями успешного ведения позиционного боя и широкого использования разновидностей действий подготовки с угрозой нанесения (получения) удара (укола).

## **ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКОВ**

Тактическая деятельность спортсменов не ограничивается выбором и применением определенных средств для нанесения удара (укола) или с целью его избежать. Следующим ее уровнем является построение боя, использование элементов единоборства, оказывающих влия-

ние на течение всего поединка. В процессе каждого боя, в любой момент единоборства спортсмены соревнуются в условиях противопоставления инициативы нападений, ограниченного пространства поля боя и времени, отпущенного на поединок и используемого на подготовку действий. На основе закономерностей, оказывающих влияние на ход фехтовальных поединков, определены тактические характеристики ведения боя — наступательные или оборонительные, маневренные или позиционные, скоротечные или выжидательные. Они могут применяться к оценке розыгрыша отдельной схватки, к ведению всего поединка, к индивидуальной манере спортсмена.

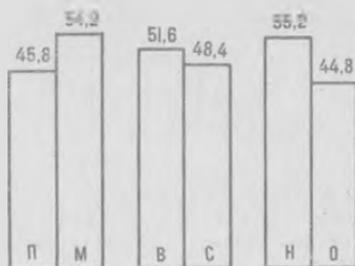


Рис. 10. Соотношение объемов ведения поединков с тактическими характеристиками инициативы начала нападений, использования поля боя и времени единоборства (%):

П — позиционно; С — скоротечно; Н — наступательно; М — маневренно; В — выжидательно; О — оборонительно

Проведенные исследования показали (рис. 10), что ведущей тактической задачей в боях на саблях является стремление спортсменов опередить действие противника, первым начав атаку. Поэтому большинство схваток проводится наступательно, а не оборонительно. Часть зарегистрированных схваток представляла собой взаимные атаки, но закончившиеся ударами (уколами) из-за попадания одного из спортсменов в оппозицию или допущенной технической ошибки в движении оружием.

Высокоманевренный характер сабельных боев нашел отражение в преимущественном использовании действий нападения и защиты непосредственно в ходе маневра. Но значительные объемы схваток (45,8%), начатые как бы с места, обычно после команды судьи «Начинайте!», или в условиях прекращения маневра у линии предупреждения, свидетельствуют о необходимости совершенствования позиционных форм ведения единоборства.

Исключительный накал сабельных боев говорит о том, что почти половина атак начинается без предварительной существенной подготовки, разыгрывается скоротечно. И лишь несколько больший объем схваток потребовал специальных усилий перед их началом, отразился в затратах времени на подготовку удобной ситуации для



Рис. 11. Соотношение объемов ведения поединков с комплексными тактическими характеристиками (%)

нападения или защиты с ответом.

На основе анализа комплексных тактических характеристик ведения поединков квалифицированными фехтовальщиками (рис. 11) можно сказать, что самыми распространенными являются схватки, сочетающие наступление, маневр и скоротечность.

Вдвое меньше схваток проводится выжидательно. В свою очередь, наибольший объем деятельности, имеющей оборонительную основу, дополнялся выжидательными и позиционными характеристиками единоборства. Это лишний раз подтверждает необходимость определенного запаса времени и специального сосредоточения усилий для подготовки эффективного противодействия атакам.

Однако возможности спортсменов для увеличения продолжительности подготовки схваток крайне ограничены. Саблистам почти постоянно приходится действовать в условиях жесткого лимита времени. Соревновательные поединки длятся обычно от одной до трех минут чистого времени. Принимая во внимание, что на каждый бой приходится примерно по 7—8 результативных схваток, а также определенное количество обоюдных атак и незасчитываемых действий, спортсмены в среднем на подготовку одного удара (укола) могут тратить от 10 до 20 секунд. Это говорит о том, что у саблистов мало времени для применения подготавливаемых действий.

Тактические характеристики ведения поединков находятся во взаимосвязи с такими важнейшими элементами фехтовального единоборства, как дистанция перед схваткой и исходное положение оружия. Результаты исследований показывают, что большинство взаимодействий начинается со сверхдальней дистанции, пятая часть — с дальней и только незначительная часть — со средней дистанции, которая используется преимущественно как тренировочная (рис. 12). Положения оружия перед началом боевых схваток могут быть самыми различными. Чаще всего используются верхние позиции, а нижние, и особенно с вытянутой рукой, — сравнительно реже (рис. 13).

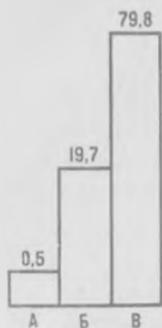


Рис. 12. Объемы использования различных дистанций перед началом боевых схваток (%):

А — средняя дистанция;  
 Б — дальняя дистанция;  
 В — сверхдальняя дистанция

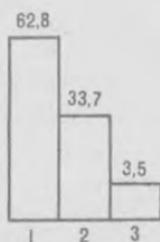


Рис. 13. Объемы использования различных положений оружия перед началом боевых схваток (%):

1 — верхняя позиция; 2 — нижняя позиция; 3 — вытянутая рука

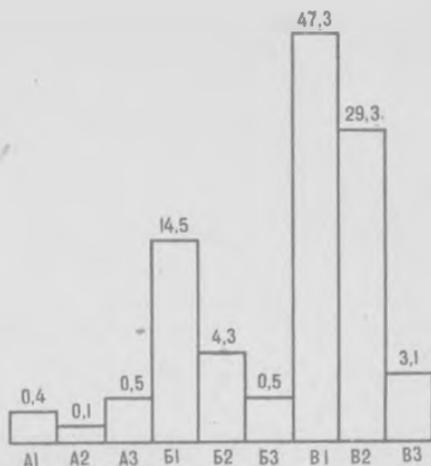


Рис. 14. Объемы ситуаций с различными дистанциями и положениями оружия перед началом боевых схваток (%)

Самыми типичными сочетаниями дистанций боя и положений оружия являются: сверхдальняя дистанция и верхняя позиция (B1), сверхдальняя дистанция и нижняя позиция (B2), дальняя дистанция и верхняя позиция (B1) (рис. 14). В 50—60-е гг. некоторые спортсмены отдавали предпочтение ведению боя в нижней позиции с опущенной рукой на дальней дистанции, что резко уменьшало объемы применения атак с действием на оружие. В настоящее время, когда спортсмены увеличили дистанцию боя до сверхдальней, они стали более широко использовать верхние позиции, не опасаясь подвергнуться атаке с действием на оружие.

Тактические характеристики ведения поединков (инициатива начала схватки, использование поля боя и времени на подготовку нападения, учет дистанции перед схваткой и исходного положения оружия) при сочетании

или противопоставлении их отдельных составляющих в процессе единоборства имеют сложную зависимость. Так, наступление и оборона в каждой отдельной схватке могут быть более или менее эффективными из-за скоротечности или длительности подготовки, сочетания с маневром или без него при различных дистанциях и положениях оружия.

Умение оценить эффективность определенных тактических элементов единоборства позволяет в дальнейшем менять при необходимости в соревнованиях тактический рисунок боев, оперативно выбирая каждый раз наилучшее сочетание составляющих.

### **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В БОЯХ С РАЗЛИЧНОЙ НАПРЯЖЕННОСТЬЮ\***

Соревновательная деятельность фехтовальщиков характерна многократностью решения тактических задач. Трудность точного выбора наиболее результативного боевого действия в конкретной схватке заключается в том, что в поединках постоянно меняется число операций, их качественный состав и характер пространственно-временных взаимодействий противника. Кроме того, у фехтовальщика есть объективная свобода выбора при единственности или множественности адекватных решений. Возможность использовать разнообразные подготавливающие действия с целью разведки и скрытия истинных намерений вносит неопределенность в ситуацию, создает дефицит информации при малом лимите времени в боях.

Для исследования соревновательной деятельности ведущих саблистов страны использовались наблюдение и нотационная запись боев по выделенным 20 критериям. Соревновательная деятельность была разделена на две части: 1) предварительную — состоящую из поединков, проводимых в  $\frac{1}{32}$ ,  $\frac{1}{16}$  и  $\frac{1}{8}$  ступенях турниров по фехтованию на саблях; 2) напряженную —  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  ступени и финальные поединки. Разделение обусловлено тем, что ответственность за результат боев возрастает по мере продвижения от ступени к ступени, так как в процессе

---

\* В данном разделе использованы материалы, подготовленные совместно Л. Д. Битехтиной, Д. А. Тышлером и О. В. Дашкевичем.

соревнований количество участников в борьбе за первенство сокращается и в финал попадают лишь шесть сильнейших.

Результаты исследований показали, что по мере увеличения напряженности соревнований значительно снижается адекватность принятых тактических решений, уверенность в успехе, активная форма ведения боев частично вытесняется активно-выжидательной. Все это в совокупности приводит к падению результативности боев (табл. 5).

Т а б л и ц а 5

Показатели ведения боев в соревнованиях с различной напряженностью (%)

Этапы исследования	Результативность боев		Адекватность тактических решений		Самооценка уверенности до боя		Форма ведения боя		
	выигрыш	проигрыш	адекватно	неадекватно	уверен	неуверен	активная	активно-выжидательная	выжидательная
Предварительная деятельность	88	12	66	34	85	15	71	19	10
Напряженная деятельность . . .	58	42	51	49	48	52	52	33	10

Снижение уверенности спортсменов в успехе по мере роста эмоциональной напряженности боев зависит от объективных трудностей выполняемой деятельности и индивидуальных черт личности, а также от изменения формы построения боев. Снижение активности является следствием увеличения дефицита информации и ее субъективного отражения в форме уверенности или сомнения.

По мере продвижения к финалу в условиях эмоциональной напряженности боев с увеличением среднего времени боя и объема действий вдвое (при сохранении объема действий, применяемых в единицу времени) происходит замещение действий, приносящих результат, обоюдными атаками (табл. 6).

Т а б л и ц а 6

Показатели объема и результативности действий, времени, затраченного на бой, в соревнованиях с различной напряженностью

Этапы исследования	Объем действий в одном бою (%)		Время боя (сек.)	Результативность действий (%)		
	результативные	обойденные		атаки	защиты-ответы	контратаки
Предварительная деятельность . . . . .	8	1,56	63	52,5	21,7	22,6
Напряженная деятельность	14,9	7,42	114	53,2	19,0	26,6

Увеличение объема контратакующих действий и уменьшение защитно-ответных в напряженных ситуациях происходит за счет снижения сознательного контроля за действиями, поскольку известно, что результативное применение контратак по сравнению с применением защит в меньшей мере зависит от тактической адекватности применяемых решений.

Т а б л и ц а 7

Показатели объема и результативности боевых действий в единицу времени (1 минута боя) в соревнованиях с различной напряженностью (%)

Этапы исследования	Объем действий		Атаки		Защиты и ответы		Контратаки	
	результативные	обойденные	объем	результативность	объем	результативность	объем	результативность
Предварительная деятельность . . . . .	6,20	1,49	1,39	0,99	1,34	0,81	1,44	0,86
Напряженная деятельность . . . . .	3,87	3,95	2,04	1,27	0,76	0,37	1,02	0,45

Анализ состава действий показывает, что в напряженных ситуациях объем реализованных боевых средств и их результативность в единицу времени снижается без изменения соотношения между ними (табл. 7).

Из таблицы видно, что в напряженных ситуациях количество действий остается неизменным, но уменьшается объем результативных действий за счет увеличения объема обоюдных атак.

Статистическая проверка полученных данных методом интеркорреляционного анализа показала, что между объемом применяемых действий и их успешностью имеется тесная связь.

Объемы применения разновидностей передвижений в боях с различной напряженностью также имеют тенденцию меняться по мере продвижения спортсменов к финалу и зависят от характера соревнований. Чем напряженнее ситуация, тем значительно возрастает объем маневра назад (шаги, бег), а объем шагов вперед уменьшается. Одновременно увеличивается количество комбинаций передвижений, основную часть которых составляют комбинации приемов нападения. Следовательно, по мере приближения к финалу и возрастанию напряженности борьбы в соревнованиях уменьшается количество передвижений в целях подготовки (шаги вперед, скачки вперед и назад, выпад) и увеличивается число действительных инициативных нападений, что заставляет противника применять глубокие отступления. Заметно также возрастает использование скачков и выпадов, связанное с усилением борьбы за атакующую инициативу.

В командных соревнованиях больше всего применяются комбинации приемов нападения и маневрирования. Видимо, психологические особенности борьбы команд создают предпосылки для проявления своего высшего технического уровня большинством спортсменов в сравнении с боями в личных соревнованиях, а выполнение комбинаций приемов нападения и маневрирования предъявляет максимальные требования к данной стороне мастерства.

Анализируя соревновательную деятельность спортсменов, целесообразно рассматривать мотив действия, цель, личностную значимость, ибо между действием и мотивацией (концепция академика А. Н. Леонтьева) существуют сложные диалектические отношения. По тому, каким образом, в какой форме, при помощи каких оп-

раций фехтовальщик достигает цели, можно судить о силе и направленности мотива.

Для определения закономерностей выбора определенных действий (атак, контратак, защит и ответов) при исследовании боевой деятельности фехтовальщиков было условно выделено три вида приверженности к определенным действиям — контратакам, защита-ответам и атакам.

Исследования позволили установить как приверженность спортсменов к использованию определенных действий при решении тактических задач, так и характерную направленность их тактического мышления при построении поединков. Причем имеет место зависимость между склонностью фехтовальщиков к применению определенных действий, особенностями личности и способностью к ведению поединков в условиях возрастающего эмоционального напряжения.

Успешное применение контратак сочетается с выжидательной или активно-выжидательной формой ведения боя при некотором нарушении ориентировочной, поисковой активности тактических процессов. Основывается на таких свойствах личности, как заниженная самооценка, оригинальность, непредсказуемость поступков, склонность к риску, богатое воображение, высокий уровень притязаний, отгороженность-интраверсия.

Приверженность к защита-ответам характеризуется способностью фехтовальщиков добиваться результативности боев преимущественно защитными действиями (защиты-ответы, контрответы). Эти фехтовальщики уверены в себе и предпочитают применять сложные, требующие высокой координации и адекватного выбора защитные действия, что достигается хорошей устойчивостью мыслительных операций к соревновательному стрессу, обладают такими свойствами личности, как мотивация на достижение успеха, проявляющаяся в уверенности в себе и своих способностях; низкая тревожность, инициативность, высокий фон настроения, экстравертированность — легкость в общении, быстрая перестройка, гибкость тактических действий и операций, высокая исполнительность.

Оценивая показатели исследований, можно установить сравнительную легкость задачи для фехтовальщиков данной группы в предварительных ситуациях и высокую мотивацию, направленную на достижение успеха,

что и позволяет им добиваться устойчивых результатов в предварительных соревнованиях.

Приверженность к атакам характеризуется широким применением разновидностей атак. При этом наибольшая адекватность действий приходится на атаки с перхватом и действием на оружие.

Фехтовальщики данной группы ведут бой с высокой маневренностью, постоянной борьбой за атакующую инициативу, большой концентрацией действий в единицу времени при малой общей продолжительности поединков.

Приверженность к атакам основывается на таких свойствах личности фехтовальщиков, как волевой самоконтроль, эмоциональная устойчивость, низкая тревожность, самостоятельность, независимость, неподверженность посторонним факторам, высокий (адекватный для этой выборки) уровень притязаний и выраженная агрессивность, а также способность к быстрому принятию решения при избытке информации со склонностью к новаторству и эксперименту.

Приверженность к атакам связана с мотивацией, направленной на достижение успеха. Благодаря этому расширяется ориентировочная деятельность спортсменов, которая способствует поиску адекватного решения. Различные атакующие действия в основном являются преднамеренными, требуют от субъекта волевого самоконтроля и хорошей ориентировки в меняющихся ситуациях.

Сравнение данных боевой деятельности, полученных в предварительных и напряженных ситуациях, показывает значительные структурные изменения, вызванные ростом ответственности, эмоционального накала в поединках. Так процент уверенности до боя находится в прямой связи с активной формой ведения боя, а активная форма ведения боя — в обратной зависимости с защитно-ответными действиями. Уверенность находится в прямой связи с процентом выигранных боев и в обратной — с выжидательной формой ведения боя и средним временем, затраченным на бой. Успешность действий в напряженных боях имеет прямую связь (на 1-процентном уровне значимости) с количеством и адекватностью действий, обоюдных нападений, с атаками с финтами и атаками с действием на оружие. Объединяет их параметр, в который входят все атакующие действия.

У спортсменов, приверженных к контратакам и защи-

там-ответам, при устойчивой результативности в предварительных боях с ростом напряженности поединков деятельность теряет свою эффективность. Мотивация на избежание неудачи, которая проявлялась в выжидательной форме боя и контратаковых действиях, не приносит успеха, а защитные действия, как самые сложные по своему выполнению, разрушаются в первую очередь.

Наличие у спортсменов преимущественной настроенности на атакующие действия в напряженных ситуациях зависит от мотивации на успех, на результат. С постепенным увеличением мотивации и по мере роста трудности задач обостряется ориентировочно-исследовательская активность.

На основании данных исследований можно сказать, что сопоставление арсенала боевых средств, применяемых в ситуациях с различной напряженностью, и личностных характеристик спортсменов позволяет установить определенные закономерности, учет которых послужит усовершенствованию тренировочного и соревновательного процесса.

При внедрении в практику полученных данных и выводов тренерам прежде всего необходимо иметь в виду, что напряженность деятельности меняется практически постоянно в условиях многоступенчатых соревнований, увеличиваясь или уменьшаясь даже в процессе отдельного боя. Этот процесс носит во многом срочный и часто неожиданный характер, так как снижение или рост трудностей, перспективы продвижения в турнирной таблице находятся нередко в зависимости от жеребьевки каждого тура соревнований, динамики счета очередного боя, результата отдельного поединка, количества побед в группе перед следующим поединком. Немаловажную роль играет здесь уровень притязаний спортсмена при выходе на дорожку, положение его и противника в турнире, результат предыдущих встреч с ним и др.

Анализ достигнутого спортсменами уровня тактической адекватности при выборе действий, а также допущенных ошибок, позволяет более точно и целенаправленно совершенствовать технико-тактическую подготовку. В свою очередь, особенности мотивационно-эмоциональных проявлений должны учитываться в процессе подбора средств психорегуляции и методов настройки фехтовальщиков, а также для решения задач повышения тактической активности в борьбе за атакующую инициати-

ву, преодоления неблагоприятных явлений, связанных с повышением напряженности боев. Все это приводит к положительным сдвигам в технико-тактическом мастерстве, повышает результативность боевых действий спортсменов, показатели выступлений в соревнованиях.

## **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Действия фехтовальщиков в бою при всем разнообразии двигательной структуры представляют собой условные модели простых и сложных двигательных реакций, включающих скрытый период (простое реагирование или реагирование дифференцированного характера) и моторный компонент (технический прием, выполняемый как однотемповый или многотемповый двигательный акт).

Особенности скрытого периода определяют характер и возможности применения действий в бою. Начало выполнения преднамеренных действий основано на скорости простых двигательных реакций, а действия фехтовальщика в ситуациях, когда применяются взаимоисключающие средства нападения и защиты, аналогичны действиям при сложных реакциях на зрительные сигналы. Перестройка от одного действия к другому соответствует дифференцированным реагированиям с переключением. При этом для всех действий характерно пространственное, временное и пространственно-временное предвосхищение дистанционных и моментных характеристик (и своих и противника). Следовательно, от уровня двигательных реакций зависит эффективность боевых движений фехтовальщика, особенно адекватность выбора экспромтных действий и завершающей части нападения с выбором и переключением.

Исследования многих авторов показывают, что время двигательных реакций — весьма подвижный показатель, на который влияют как средства и методы тренировки, так и состояние спортсмена. Динамика времени двигательных реакций может использоваться для оценки состояния тренированности, уровня квалификации, функционального состояния спортсменов. Результаты многолетних нейхронометрических исследований сильнейших советских фехтовальщиков на саблях, полученные под руководством доктора педагогических наук

В. С. Келлера, позволили проследить динамику реагирования в годичном и многолетнем циклах подготовки спортсменов к XVIII и XIX Олимпиадам. Анализируемые данные актуальны и сегодня, так как затрагивают фундаментальные основы тренировочного процесса и соревновательной деятельности; специалистам по фехтованию знать их необходимо.

В исследованиях учитывались: время простых двигательных реакций (ПДР), дизъюнктивных (ДДР), дифференцированных с переключением сигнального значения раздражителя (ДРП), антиципации в реакциях на движущийся объект (АРДО), антиципации в реакциях без зрительного контроля (АБКЗ). Кроме перечисленных неспецифических реакций получены данные о времени простых и дизъюнктивных специфических реакций, скрытом периоде (СП) и моторном компоненте (МК) выполнения боевых действий. В таблицах и рисунках приведены показатели среднего арифметического значения ( $\bar{x}$ ) времени различных видов реакции, средней ошибки ( $\pm m$ ), среднего квадратического отклонения ( $\pm \sigma$ ), коэффициента вариации ( $V\%$ ).

**Особенности использования средств и методов тренировки.** Существенное влияние на время двигательных реакций оказывает содержание и характер разминки.

Как пример приведем данные, полученные при разминке трехкратного чемпиона мира Я. Рыльского перед одним из соревнований-прикидок. Разминка включала легкий бег, гимнастические упражнения для мышц

Т а б л и ц а 8

Показатели времени двигательных реакций Я. Рыльского в процессе неспециализированной тренировки

Этапы исследования	Виды неспецифических реакций					
	ДДР			АРДО		
	$\bar{x}$ $\pm m$	$\sigma$	$V\%$	$\bar{x}$ $\pm m$	$\sigma$	$V\%$
До тренировки . . . . .	296 $\pm 142$	44	15	51 $\pm 11$	29	57
После неспециализированной разминки . . . . .	299 $\pm 14$	44	15	51 $\pm 12$	28	55

рук, ног, туловища, покачивания в положении выпада, передвижения в боевой стойке, перемены позиций, подготавливающие движения саблей. Разминка была не специализированного характера и незначительна по объему. В результате время дизъюнктивной реакции и антиципации в реакциях на движущийся объект у Я. Рыльского осталось на прежнем уровне (табл. 8).

После комплексной разминки с включением упражнений направленного, специфического характера, а также игры в баскетбол (15 мин.) у этого же спортсмена показатели времени и стабильности дизъюнктивных реакций улучшились (табл. 9).

Т а б л и ц а 9

Показатели времени двигательных реакций Я. Рыльского в процессе специализированной тренировки

Этапы исследования	Виды неспецифических реакций					
	ДДР			АРДО		
	$\bar{x}$ $\pm m$	$\sigma$	V %	$\bar{x}$ $\pm m$	$\sigma$	V %
До тренировки . . . . .	287 $\pm 12$	45	14	63 $\pm 10$	24	38
После игры в баскетбол . . . . .	350 $\pm 2$	76	21	109 $\pm 22$	46	42
После индивидуального урока . . . . .	270 $\pm 12$	40	15	35 $\pm 59$	14	41

Правильно организованная игровая разминка при определенном дозировании хорошо воздействует на сложные виды реакций. Однако бесконтрольная продолжительная игра чаще всего ухудшает все виды реакций и отрицательно сказывается на дальнейшей тренировке.

После игровой разминки заслуженный тренер СССР И. Манаенко, готовивший Я. Рыльского, дал ему разный урок, опробывая в нем важнейшие технические приемы и боевые действия на фоне маневрирования с акцентом внимания на дистанционной и временной точности их выполнения. Все показатели времени двигательных реакций значительно улучшились, особенно дизъюнктивные реакции и антиципации в реакциях на движущийся объект (рис. 15).

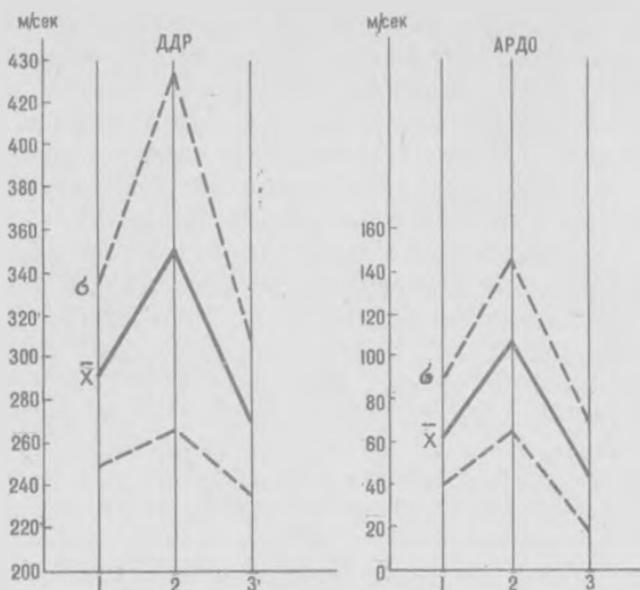


Рис. 15. Динамика двигательных реакций Я. Рыльского:

1 — до тренировки; 2 — после неспецифической разминки; 3 — после индивидуального урока

Улучшает быстроту реагирования построенный целесообразно разминочный бой.

После комплексной разминки, состоящей из небольшого объема упражнений на передвижения, движений выпада и «стрелы», а затем боев с двумя партнерами по 5—7 мин. (бои носили маневренный, не скоротечный ха-

Таблица 10

Показатели времени скрытого периода двигательных реакций Я. Рыльского

Этапы исследований	Виды специфических реакций					
	ПДР			ДДР		
	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V%	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V%
До тренировки	247 ±39	66	21	258 ±27	46	18
После разминочных боев	215 ±24	42	17	189 ±12	20	11

рактр) позитивная динамика времени специфических реакций Я. Рыльского была очевидной (табл. 10).

Спортсмен улучшил все показатели времени специфических реакций. Особенно значительно сократилось время скрытого периода сложной реакции.

Наиболее значительно нейхронометрические показатели изменяются в подготовительном периоде. Так, у Э. Винокурова, неоднократного чемпиона мира, после разминки передвижениями зафиксировано значительное улучшение времени и стабильности простой реакции, сохранение почти на том же уровне показателей дизъюнктивной реакции и резкое ухудшение времени и стабильности антиципаций в реакции на движущийся объект (табл. 11).

Таблица 11

**Показатели времени двигательных реакций Э. Винокурова в процессе тренировки после специализированной разминки**

Этапы исследования	Виды неспецифических реакций								
	ПДР			ДДР			АРДО		
	$\bar{x}$ $\pm m$	$\sigma$	V%	$\bar{x}$ $\pm m$	$\sigma$	V%	$\bar{x}$ $\pm m$	$\sigma$	V%
До тренировки	204 $\pm 60$	36	53	296 $\pm 22$	71	24	77 $\pm 18$	45	59
После разминки передвижениями	152 $\pm 23$	36	16	279 $\pm 30$	84	26	141 $\pm 10$	23	64

Разминка включала скачок и выпад, «стрелу» (с акцентом внимания на правильности координации движений, точности и быстроте стартовой части атакующих движений), броски мяча в баскетбольное кольцо со штрафной отметки (всего 10 мин.).

Однако в той же тренировке после урока технической направленности, проведенного заслуженным тренером СССР Л. Ф. Кузнецовым, с большим объемом упражнений, требующих проявлений быстроты и пространственно-временной точности приемов и действий, время антиципаций Э. Винокурова улучшилось с 77 м/сек до 30 м/сек.

Примером избирательного воздействия средств и методов тренировки на качество и стабильность двигательных реакций могут служить и показатели времени двигательных реакций У. Мавлиханова, чемпиона XVIII и XIX Олимпиад (табл. 12).

Таблица 12

Показатели времени двигательных реакций У. Мавлиханова

Этапы исследований	Время неспецифических реакций								
	ПДР			ДДР			АРДО		
	$\bar{x}$ $\pm m$	$\sigma$	V%	$\bar{x}$ $\pm m$	$\sigma$	m%	$\bar{x}$ $\pm m$	$\sigma$	V%
До тренировки	198 $\pm 16$	36	18	272 $\pm 26$	82	30	142 $\pm 52$	38	67
После индивидуального урока	208 $\pm 14$	32	15	274 $\pm 10$	32	12	74 $\pm 12$	28	38

Его отдельные показатели до тренировки даже лучше, чем после. Причина объяснима: тренировка проводилась в начале сезона, спортсмен только начал подготовку в годичном цикле. После урока, проведенного заслуженным тренером СССР В. Аркадьевым (урок технической направленности с акцентом на точности дистанционных и временных взаимодействий в схватках), время и стабильность простой реакции остались примерно на прежнем уровне, как и время дизъюнктивной реакции, но значительно улучшилась ее стабильность.

Сравнение данных У. Мавлиханова (динамика времени и стабильность антиципации в реакции на движущийся объект), полученных в начале сезона и на заключительном этапе подготовки к соревнованиям, показало, что после индивидуального урока у нетренированного еще спортсмена уровень показателей значительно повысился, но он был еще далек от лучших показателей. У того же спортсмена, находящегося в состоянии хорошей тренированности, показатели времени антиципации после индивидуального урока технической направленности оказались на уровне, отмеченном до урока (42 м/сек), но они соответствовали лучшим для этого спортсмена.

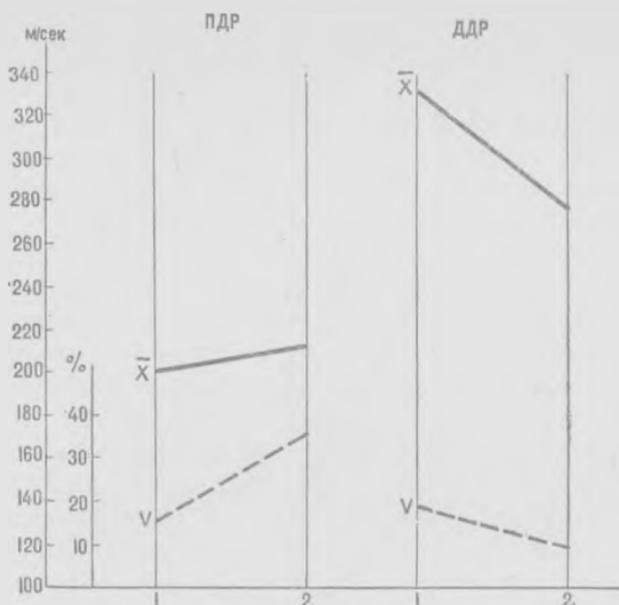


Рис. 16. Динамика двигательных реакций Н. Асатиани:

1 — до тренировки; 2 — после индивидуального урока

На этапе соревновательной подготовки индивидуальный урок оказывает избирательное воздействие. Как пример приведем тренировку Н. Асатиани, чемпиона XVIII Олимпиады. Когда основная часть урока была посвящена совершенствованию атак, защит и ответов с выбором, то в конце урока у спортсмена ухудшалось время простой реакции, но улучшалось время дизъюнктивной реакции (рис. 16).

Значительное воздействие на время двигательных реакций спортсменов оказывают тренировочные бои. Так, у Я. Рыльского после тренировочных боев (10 боев) значительно улучшилось время специфических реакций и сократилось время скрытого периода реакций.

После ведения У. Мавлихановым тренировочных боев на результат, несмотря на большую физическую и нервную нагрузку спортсмена (14 боев), показатели простой и сложной реакции улучшились. Однако исследования другого спортсмена (Б. Мельникова) показали, что нагрузка боевой тренировки, превышающая по количеству боев соревновательную норму (22 боя), оказалась очень большой для спортсмена. Нейрохронометри-

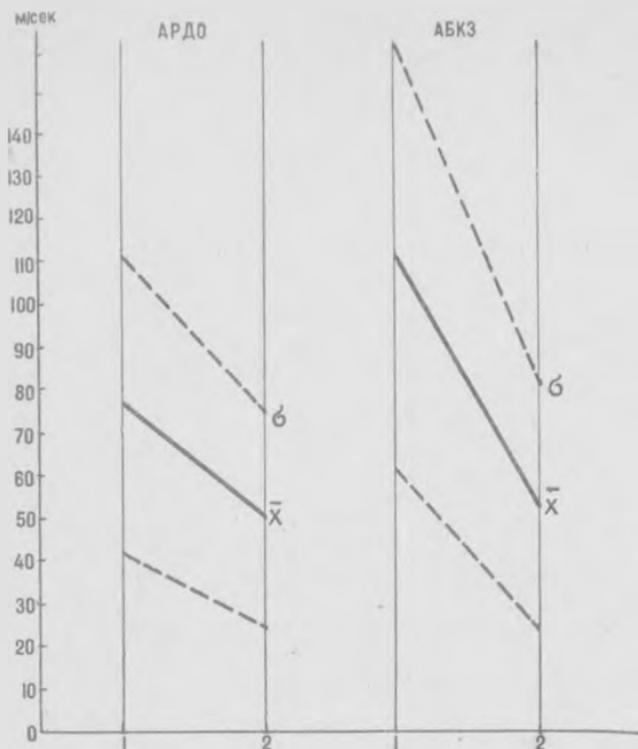


Рис. 17. Динамика двигательных реакций Б. Мельникова:

1 — до соревнований;  
2 — после боя первого тура

ческая проба показала, что Б. Мельников к концу боев улучшил на 8 м/сек время простой специфической реакции, но ухудшил время скрытого периода сложной реакции на 49 м/сек. Это ухудшение показателей совпало со снижением спортивных результатов во втором вечернем туре контрольных соревнований, что, видимо, объясняется усталостью спортсмена.

К концу недельного макроцикла (особенно в основном периоде тренировки) у исследуемых, которые субъективно ощущали усталость и снижали показатели контрольных боев на результат, имелся большой разброс в показателях времени скрытого периода как простой, так и дизъюнктивной специфических реакций.

Позитивное влияние соревновательных боев на время двигательных реакций подтверждается исследованиями, проведенными на чемпионате мира в Москве: нейрохронометрические пробы времени двигательных реакций до начала личного первенства и после успешно проведенных боев первого тура у Б. Мельникова показали

значительное улучшение по всем параметрам антиципации в реакции на движущийся объект и без зрительного контроля (рис. 17).

**Подготовленность фехтовальщиков в годичном и многолетних циклах.** Исследование динамики двигательных реакций по этапам и периодам годичного цикла тренировки и в течение многолетней спортивной деятельности фехтовальщиков выявило ее связь с уровнем подготовленности. Поэтому показатели двигательных реакций (учет индивидуальных особенностей динамики времени реагирования спортсмена обязателен) могут использоваться как индикатор уровня специальной подготовленности фехтовальщиков.

Для примера приведем анализ результатов нейрохронометрических исследований Я. Рыльского и Б. Мельникова в сезоне подготовки к Олимпийским играм в Токио. Показатели времени и стабильности двигательных реакций у спортсменов значительно улучшились к маю примерно до уровня лучших их данных в те годы. В дальнейшем, от мая до сентября, оба спортсмена показывали различную динамику двигательных реакций. Я. Рыльский, имея хорошие индивидуальные показатели к маю, во второй части сезона непосредственной подготовки к Олимпиаде улучшил лишь время простой реакции, частично сохранив или снизив показатели различных компонентов сложных реакций. Оценивая данные динамики специфических реакций Я. Рыльского в том сезоне (время скрытого периода простой реакции в мае 188 м/сек, а в сентябре — 245 м/сек, время сложной реакции ухудшилось на 9 м/сек), можно сказать, что подготовлен спортсмен к Олимпиаде был лишь удовлетворительно. В Токио он завоевал 4-е место в личном первенстве и золотую командную медаль, выступая со средними для себя показателями. Следует учитывать, что Я. Рыльский выступал на Олимпиаде в роли чемпиона мира.

Совершенно иначе выглядит готовность Б. Мельникова. Двигательные реакции на заключительном этапе подготовки находились на уровне лучших на данный период его спортивной деятельности. Результаты выступлений в соревнованиях внутри страны подтверждали состояние спортивной формы. В августе Б. Мельников впервые завоевал звание чемпиона СССР в личном первенстве и был включен в сборную команду СССР.

Анализ многолетних данных динамики времени двигательных реакций высококвалифицированных фехтовальщиков на саблях говорит об улучшении показателей простой реакции практически в течение всей спортивной деятельности или незначительном снижении (в сравнении с лучшими данными за все годы), даже при начавшемся процессе снижения результатов и падении их стабильности.

Исследования показывают, что пространственная, временная и пространственно-временная антиципации у фехтовальщиков являются достаточно характерными показателями спортивной подготовленности.

Еще пример, У. Мавлиханов, непрерывно улучшая время антиципации, к началу Олимпиады в Токио показал 40 м/сек, что близко к его индивидуальным лучшим показателям. Его выступление на Олимпиаде по результативности было лучшим за всю спортивную жизнь. Он завоевал бронзовую медаль в личном зачете и показал лучший результат в командных боях (7 побед из 8 боев полуфинала и финала). Постепенное снижение спортивных результатов в последующие годы у У. Мавлиханова совпадает с ухудшением показателей времени антиципации в реакции на движущийся объект (в 1965 г. — 42 м/сек, в 1966 г. — 100 м/сек, в 1968 г. — 115 м/сек).

Сравнивая показатели антиципации мастеров фехтования в разные годы перед крупнейшими соревнованиями сезона, можно убедиться в их соответствии (в подавляющем большинстве случаев) спортивным результатам.

Анализ данных динамики двигательных реакций спортсменов, зарегистрированных в течение многолетней деятельности, показывает ее связь с квалификацией фехтовальщиков, уровнем мастерства. Показатели времени и стабильности простой реакции улучшаются практически в течение спортивной деятельности почти у всех испытуемых или незначительно снижаются по сравнению с их лучшими данными. В свою очередь, резкое ухудшение показателей времени и стабильности антиципаций, а у некоторых бойцов дифференцированных реакций с переключением сигнального значения раздражителя совпадает по годам со снижением спортивных результатов. Кроме того, качество и стабильность неспецифических реакций (как по среднему арифметическому показателю, так и по среднему квадратическому отклонению или ко-

коэффициенту вариации) у большинства спортсменов улучшается параллельно и лишь до определенных индивидуальных пределов.

В дальнейшем улучшение показателей среднего арифметического значения времени реакций в подавляющем большинстве случаев проходит на фоне некоторого ухудшения стабильности. В свою очередь, ухудшение данных среднего арифметического значения времени реакций (при сохранении спортсменом уровня мастерства) сопровождается обычно улучшением коэффициента вариации.

Причины (помимо индивидуально действующих возрастных и функциональных особенностей спортсменов) состоят, видимо, в характере и методах построения тренировочного процесса фехтовальщиков, и особенно фехтовальщиков с большим спортивным стажем. Так, общепризнана исключительно важная роль в подготовке фехтовальщиков высокого класса индивидуального урока тренера с учеником, особенно для решения задач технического совершенствования. Однако основная часть материала индивидуальных уроков, подавляющий объем попыток в упражнениях падает на повторение действий, основанных на быстрой и дизъюнктивной двигательных реакций. Совершенствование действий, основанных на дифференцированных реакциях с переключением, а также на проявлениях пространственной, временной и пространственно-временной антиципаций в реакциях, занимает в уроках у подавляющего большинства педагогов гораздо меньшее место. Поэтому тренировка действий, основанных на проявлениях реакций с переключением и антиципаций, у большинства мастеров фехтования в разной степени или почти полностью падает на тренировочные бои. Если рассматривать тренировку Я. Рыльского, У. Мавлиханова, Н. Асатиани в период зрелого мастерства, то можно отметить значительное снижение объемов тренировочных боев у всех. Я. Рыльский и Н. Асатиани не имели в те годы вне сборов партнеров, равных по классу, а У. Мавлиханов уменьшил объем боев, заменив его другими средствами физической подготовки (спортивными играми), что и вызвало ухудшение показателей времени реакций с переключением и антиципаций, а затем и спортивных результатов.

Данные нейрохронометрических исследований и педагогических наблюдений позволяют заключить, что ме-

тоды совершенствования боевых действий, основанные на быстроте простой и дизъюнктивной реакций, в определенной мере разработаны и находят применение у большинства тренеров и дают положительный тренировочный эффект в работе со спортсменами в течение продолжительного периода. Методика совершенствования действий, основанных на проявлениях дифференцированных реакций с переключением и антиципаций в реакциях, требует дальнейшей разработки и освоения ее специалистами фехтования.

Тренировочные и соревновательные бои оказывают исключительно большое влияние на процесс подготовки фехтовальщиков, а показатели двигательных реакций после тренировочных боев и соревнований говорят о состоянии специальной готовности фехтовальщика, оптимальности дозирования тренировочных нагрузок, соответствии их периоду подготовки и состоянию спортсмена.

В процессе технико-тактического совершенствования фехтовальщиков высшей квалификации необходимо внимательно следить за динамикой времени скрытого периода специфических реакций — специализированных фехтовальных действий. Стабилизация показателей времени может свидетельствовать о достаточности количества повторений в одной тренировке или о необходимости применения новых подготавливающих действий для дальнейшего совершенствования нападения или защиты. Динамика времени скрытого периода специфических реакций фехтовальщиков является отличным индикатором состояния специальной подготовленности спортсменов.

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ**

В 1977—1979 гг. специальными исследованиями были установлены индивидуальные характеристики применения боевых действий в соревнованиях и построения поединков сильнейшими советскими и зарубежными фехтовальщиками на саблях. Результаты исследований приведены в таблицах.

Анализ объемов и результативности боевых средств, использования подготавливающих действий говорит о существенных различиях в боевом оснащении спортсменов, о приверженности к их определенным тактическим

Индивидуальные показатели применения разновидностей боевых действий (%)

Спортсмен	Атаки						Защиты и ответы		Контратаки		Нападения с перерывами		Контрзащиты и контрответы	
	простые		с финтами		с действием на оружие									
	о.	р.	о.	р.	о.	р.	о.	р.	о.	р.	о.	р.	о.	р.
А.	12,6	79,2	26,6	49,3	7,6	51,1	18,3	54,1	20,1	52,1	8,6	69,8	6,2	90,1
Б.	16,1	77,8	35,2	66,7	4,6	37,2	17,2	51,3	14,3	39,2	11,3	81,2	1,3	93,6
И.	16,3	62,3	15,1	47,1	4,2	42,3	20,7	53,4	36,9	37,1	5,6	82,3	1,2	93,4
К.	16,2	76,1	18,1	54,2	17,4	92,8	12,9	56,3	33,4	72,2	0,8	90,2	1,8	99,3
Н.	19,2	72,7	23,6	30,7	3,4	82,7	22,1	56,2	21,3	33,4	8,1	86,5	2,3	72,4
П.	13,4	75,6	24,2	32,2	1,6	41,4	37,3	64,3	10,2	51,2	6,2	71,2	7,1	95,3
Р.	6,2	56,1	22,6	42,3	11,3	34,5	20,1	71,4	32,7	23,4	2,3	86,7	4,8	90,7
С.	7,3	66,7	28,9	51,7	8,4	90,3	25,3	57,1	22,9	47,4	4,8	77,6	2,4	96,4

Условные обозначения: о — объем; р — результативность.

разновидностям, о сильных и слабых сторонах соревновательной деятельности.

Наиболее важны различия в использовании атакующих действий, играющих, как известно, в фехтовании на саблях решающую роль (табл. 13). Объем простых атак колеблется в пределах от 19,2 до 6,2%, а их результативность не опускается ниже 56,1%. В использовании атак с финтами и действием на оружие выражены, с одной стороны, различная подготовленность саблистов, а с другой — приверженность их к определенным средствам ведения боя. Особенно это относится к атакам с финтами, так как объемы их существенны (от 15,1 до 35,2%). Однако их результативность у большинства фехтовальщиков — спортсменов мирового класса — находится на низком уровне. Лишь два спортсмена (Б. и К.) используют их с высокой эффективностью.

Аналогичные характеристики имеет использование атак с действием на оружие. Если спортсмены К. и С. применяют их достаточно много и с исключительно высокой результативностью, то большинство саблистов имеют крайне низкие объемы их применения и невысокую результативность.

Существенны различия (как по объемам, так и по результативности) и в применении контратак. Большинство фехтовальщиков используют контратаки достаточно широко (в пределах 20—36%), а результативность их низка.

Применение защит, несмотря на имеющиеся индивидуальные различия в арсенале каждого саблиста, носит устойчивый характер. Общая результативность ответов достаточно высока.

Переключения к защитам, действия на оружие с целью лишить противника атакующей инициативы (перехват), а также контрзащиты и контрответы используются в боях квалифицированными саблистами в небольших объемах, но с высокой результативностью.

Анализ нанесения ударов в различные секторы поражаемой поверхности показывает, что спортсмены неодинаково реализуют тактические намерения в завершающей фазе нападений (табл. 14). Сравнивая объемы нападений в правый и левый бок, можно заметить, что только спортсмен С. предпочитает нападения по правому боку. Остальные же чаще используют удары по левому боку, причем у спортсменов К., И. и А. они являются главным боевым средством. Спортсмены Р. и С. предпочитают

удары в маску. В нападениях ударом по руке существенных различий не обнаружено.

Таблица 14

Объемы нападений ударом в различные секторы поражаемой поверхности (%)

Спортсмены	Секторы нападений			
	маска	правый бок	левый бок	вооруженная рука
А.	19,6	26,4	41,6	12,4
Б.	14,6	8,4	70,8	6,2
И.	29,6	14,8	44,4	11,2
К.	18,2	22,7	49,9	9,2
Н.	29,8	25,4	39,5	5,3
П.	20,9	29,3	39,7	10,1
Р.	55,2	13,8	20,7	10,3
С.	39,1	39,4	21,8	8,7

Состав подготавливающих действий очень четко отражает общие закономерности применения их разновидностей в современном бою на саблях (табл. 15). Подтверждением данного тезиса служит отсутствие различий у исследованных спортсменов в объемах действий с угрозой нанесения удара (укола), глубокого маневрирования и в среднем количестве действий в одном бою.

Относительно близкие объемы незасчитываемых схваток говорят о примерном равенстве спортивной силы (все они фехтовальщики мирового класса), так как в данном показателе косвенно отражены допущенные бойцами технико-тактические ошибки.

Существенные расхождения обнаружены лишь в соотношении объемов применения игровых движений оружием и имитаций защит и нападений. И это закономерно, так как взаимозамена данных действий в тактике боя весьма реальна. У спортсменов неодинакова двигательная и тактическая активность, что зафиксировано в больших различиях объемов обоюдных атак и среднего количества действий, используемых при подготовке одной результативной схватки.

Четкое представление о тактике фехтования можно получить, проанализировав объемы ведения боев с комплексными тактическими характеристиками, включающими

**Индивидуальные показатели применения разновидностей  
подготавливающих действий (%)**

Спортсмены	Разновидности подготавливающих действий						Среднее количество действий в одном бою	Среднее колич. действ. при подготовке результативной схватки
	1	2	3	4	5	6		
А.	17,5	14,9	11,4	3,9	27,9	24,4	18,3	2,3
Б.	9,8	27,8	12,7	1,9	24,4	23,4	14,6	1,7
И.	17,2	23,1	15,4	3,8	12,6	27,9	15,3	1,8
К.	13,1	17,6	13,4	3,2	22,6	30,1	20,4	2,8
Н.	8,5	27,9	10,9	3,8	25,3	23,6	20,3	2,7
П.	13,9	12,1	18,9	5,1	13,5	35,9	12,2	1,7
Р.	12,8	19,1	15,1	3,4	18,2	31,4	14,4	2,1
С.	7,4	29,5	12,4	4,2	11,9	34,6	19,9	2,9

Условные обозначения: 1 — игровые движения оружием; 2 — имитации защит и нападений; 3 — действия с угрозой нанесения удара (укола); 4 — глубокое маневрирование; 5 — обоюдные атаки; 6 — незасчитываемые схватки.

ми инициативу начала нападений, использование поля боя и времени на подготовку нападений.

Показатели тактики построения поединка (табл. 15) позволяют выявить индивидуальные особенности спортивного мастерства фехтовальщиков, а также их сильные и слабые стороны. Так, спортсмен Б. в объеме 44,4% ведет маневренно-скоротечно-наступательные поединки с результативностью 74,6%. С высокими показателями объемов и результативности ведут подобные поединки спортсмены И., Р. и некоторые другие. Следовательно, широкое использование маневра, быстрота подготовки и реализации наступательных намерений лежит в основе их боевой манеры, во многом определяет эффективность тактической деятельности в соревнованиях.

Спортсмен А. ведет позиционно-выжидательно-наступательные бои в объеме 16,9% с результативностью 42,8%, а спортсмен С. в позиционно-скоротечно-оборонительных боях (11,2%) действует с результативностью всего 45,4%, что отражает их низкую подготовленность к боям с данными тактическими составляющими.

Важным элементом мастерства в фехтовальном спор-

## Индивидуальные показатели ведения боев с комплексными тактическими характеристиками

Спортсмены	Показатели	Разновидности боев с комплексными тактическими характеристиками							
		ПСН	ПВН	ПСО	ПВО	МСН	МВН	МСО	МВО
А.	объем	3,6	16,9	4,8	18,1	30,1	12,1	3,6	10,8
	результ.	33,4	42,8	75,1	53,3	56,2	59,9	33,3	55,6
Б.	объем	4,4	5,1	3,7	11,2	44,4	14,4	8,7	8,1
	результ.	28,6	62,5	83,3	61,1	74,6	60,9	57,1	76,9
И.	объем	4,1	8,7	3,6	20,4	39,3	8,2	12,2	3,5
	результ.	87,5	76,5	71,4	77,5	58,4	68,7	33,3	71,4
К.	объем	6,9	10,9	9,6	18,9	27,3	11,5	5,6	9,3
	результ.	84,6	68,3	58,3	66,2	69,6	65,1	38,1	52,9
Н.	объем	6,3	9,2	6,7	17,4	21,8	15,3	11,3	12,2
	результ.	53,3	63,6	50,1	70,1	61,5	52,8	33,3	72,4
П.	объем	6,3	12,7	11,1	19,1	15,9	23,8	—	14,2
	результ.	51,1	50,1	57,1	58,3	61,1	39,2	—	71,4
Р.	объем	4,3	16,4	3,6	22,1	39,3	7,8	2,9	3,6
	результ.	33,3	56,5	80,1	54,8	58,2	72,7	75,1	80,2
С.	объем	4,1	14,3	11,2	12,8	20,9	18,4	7,6	10,7
	результ.	37,5	42,8	45,4	52,1	80,5	58,3	46,7	66,7

Условные обозначения: ПСН — позиционно-скоротечно-наступательный; ПВН — позиционно-выжидательно-наступательный; ПСО — позиционно-скоротечно-оборонительный; ПВО — позиционно-выжидательно-оборонительный; МСН — маневренно-скоротечно-наступательный; МВН — маневренно-выжидательно-наступательный; МСО — маневренно-скоротечно-оборонительный; МВО — маневренно-выжидательно-оборонительный.

те, и в частности в фехтовании на саблях, является подготовленность спортсменов к единоборству с разными противниками, умение вести поединки с требуемыми в условиях соревнований тактическими составляющими или с учетом их наибольшей эффективности в определенном бою. Как видно из таблицы, спортсмены К., И., Р., Б. преимущественно побеждают во всех видах боев, за исключением одного, ведут их с различной, но высокой результативностью, а спортсмены А., Н. и С. ведут по три и более видов боев с недостаточной результативностью. Следовательно, тактический диапазон данных бойцов сужен и их возможности для результативного ведения поединков с противниками определенного стиля ограничены.

Оценка индивидуальных особенностей применения боевых средств, объема боев с комплексными тактическими характеристиками позволяет установить тактические склонности спортсменов, открывает определенные перспективы совершенствования управления их тренировочной деятельностью для создания наиболее эффективного стиля фехтовальщика.

После многолетних исследований были сопоставлены данные нейхронометрии и педагогических наблюдений за сильнейшими фехтовальщиками на саблях (все они заслуженные мастера спорта, спортсмены мирового класса). Характеристики времени и стабильности специфических и неспецифических реакций, антиципаций в реакциях на движущийся объект и без зрительного контроля, а также показатели соревновательной деятельности фехтовальщиков, полученные методом нотационной регистрации, имеют существенные различия (табл. 17 и 18).

Тактическая активность Я. Рыльского в боях характеризовалась значительным объемом атак, особенно атак с финтами.

Рыльский больше всего использовал действия с выбором (47,8%), причем процент их использования был наибольший по сравнению с другими мастерами. Для него характерен небольшой объем обусловленных действий (36,8%) и действий с переключением (15,4%).

Из оборонительных средств он применял в основном преднамеренные и экспромтные защиты с выбором для противодействия атакам и контратакам, экспромтные защиты против ответов.

Я. Рыльский, как правило, избегал применения действий второго намерения, а многотемповые, со многими

Индивидуальные характеристики специфических двигательных реакций сильнейших фехтовальщиков СССР по лучшим пробам перед Олимпиадой в Токио

Спортсмены	ПДР			МК -			СП			ДДР			МК			СП		
	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V %	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V %	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V %	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V %	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V %	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V %
Я. Рыльский	498 ±11	20	4	310 ±1	12	4	188 ±15	25	13	494 ±22	39	8	341 ±16	28	8	153 ±18	32	20
У. Мавлиханов	417 ±12	21	5	282 ±12	21	9	135 ±22	38	19,5	506 ±26	46	9	232 ±10	17	7	274 ±18	31	11
Н. Асатиани	529 ±2	43	8	275 ±2	3	1	254 ±25	42	14	547 ±1	26	5	288 ±3	62	21	259 ±46	79	39
Б. Мельников	458 ±2	46	10	250 ±3,6	56	22	208 ±57	97	47	513 ±1	30	6	288 ±2	45	15	225 ±38	65	29

Таблица 18

Индивидуальные характеристики неспецифических двигательных реакций сильнейших фехтовальщиков СССР по лучшим прогам при подготовке к Олимпиадам в Токио, Мюнхене и Мехико

Спортсмены и даты исследования	ПДР			ДДР			ДРП			АРДО			АБКЗ		
	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V %	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V %	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V %	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V %	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V %
Я. Рыльский Дата исследования	185 $\pm 6$ 4.5.68	19	10	226 $\pm 7$ 4.5.68	23	10	451 $\pm 24$ 4.6.66	83	20	40 $\pm 18$ 1.3.65	34	8	59 $\pm 8$ 20.6.66	35	59
У. Мавлиханов Дата исследования	146 $\pm 3$ 4.7.66	12	9	255 $\pm 16$ 18.1.68	51	20	417 $\pm 57$ 9.1.68	57	33	42 $\pm 10$ 11.9.64	26,2	59,6	125 $\pm 72$ 18.1.68	59	67
Н. Асатиани Дата исследования	189 $\pm 7$ 17.1.68	20	11	285 $\pm 8$ 13.5.65	27	9	470 $\pm 42$ 17.1.68	117	25	47 $\pm 13$ 13.1.65	28	59	68 $\pm 11$ 1.6.66	49	72
Б. Мельников Дата исследования	144 $\pm 13$ 18.9.66	18	12	210 $\pm 10$ 18.9.66	62	29	327 $\pm 16$ 18.9.66	86	24	35 $\pm 3$ 18.9.66	21	60	36 $\pm 3$ 17.9.66	27	75
Э. Винокуров Дата исследования	174 $\pm 4$ 23.6.69	16	9	251 $\pm 12$ 19.1.68	37	15	449 $\pm 33$ 19.1.68	106	24	40 $\pm 8$ 16.1.65	17	43	52 $\pm 8$ 16.1.65	44	65

возможными вариантами завершения схватки, возникали у него экспромту. Успешно выполнял он лишь переключения от нападений к защитам, что облегчалось взаимосвязью в технике движений защит от атак. В других видах действий с переключением часто допускал технические ошибки. Постоянно использовал глубокий маневр по дорожке, придерживаясь в боях дальней и сверхдальней дистанций.

Анализ данных нейрохронометрических исследований времени двигательных реакций Я. Рыльского говорит о том, что приверженность спортсмена к действиям с выбором и успешное их применение основывалось на индивидуальной склонности к дизъюнктивным реакциям. Лучшие показатели латентного времени сложной специфической реакции Я. Рыльского перед тренировкой — 180 м/сек, а в ходе тренировки — 153 м/сек (эти данные превосходят показатели всех высококвалифицированных саблистов). Лучшие показатели времени неспецифической дизъюнктивной реакции также очень хорошие — 227 м/сек.

Я. Рыльский показывал исключительно высокую стабильность времени двигательных реакций. Коэффициент вариации простых неспецифических реакций — 10%, дизъюнктивных — 10%, дифференцированных реакций с переключением сигнального значения раздражителя — 20%, антиципации в реакции на движущийся объект — 8%, антиципации без контроля зрением — 59%. Коэффициент вариации простой специфической реакции — 4,1%, а сложной — 1,7%. Это самый высокий показатель среди обследованных спортсменов.

Точность пространственной и временной антиципации (лучшее время — 40 м/сек), стабильность показателей реакций обеспечивали Рыльскому высокий технический уровень применяемых действий, адекватность их временных и дистанционных параметров боевым ситуациям, быстроту выбора секторов завершения нападения и определения направления нападения противников для эффективной защиты.

Незначительное использование действий второго намерения, частое применение лишь одной разновидности действий с переключением находят подтверждение в относительно средних показателях времени дифференцированных реакций с переключением сигнального значения раздражителя — 431 м/сек.

У. Мавлиханов широко использовал в боях обусловленные действия (40%) и действия с переключением (31,4%), относительно небольшой процент составляли у него действия с выбором. Ведущая роль при решении боевых задач принадлежала атакам, а в обороне контратаки и защиты с ответами использовались равномерно.

В его боях превалирует применение преднамеренных (40,2%) и преднамеренно-экспромтных (36,3%) действий. Особенно успешными были преднамеренно-экспромтные простые атаки с переключением, а также атаки, ремизы, контратаки, защиты и ответы после действий второго намерения.

Стремление к плановому развитию событий в боях сочеталось у Мавлиханова с высокой психологической и двигательной активностью и широким использованием средств подготовки, маневра и действий второго намерения с последующим переходом в сложные схватки. Вследствие этого у него часто возникали ситуации ведения боев на средней дистанции с большим тактическим риском.

Приверженность к обусловленным действиям и действиям с переключением, применение широкого арсенала простых действий (особенно преднамеренно-экспромтных атак), ведение боев на различных дистанциях основывалось на индивидуальной склонности спортсмена к быстрой простой двигательной реакции, хороших показателях времени реакции с переключением сигнального значения раздражителя, антиципации в реакции на движущийся объект.

Лучшие показатели простой специфической реакции У. Мавлиханова — 195 м/сек (уровень самых лучших данных среди сильнейших саблистов СССР), время реакции с переключением сигнального значения раздражителя — 417 м/сек, антиципации в реакции на движущийся объект — 42 м/сек.

Однако стабильность реакций была не очень высока. Для его спортивных выступлений типичны были большие взлеты и определенные неудачи, неровность результатов.

Н. Асатиани наиболее широко применял в соревнованиях обусловленные атаки и контратаки, защиты и ответы с выбором. При выполнении атак с выбором, атак и ответов с переключением допускал технические ошибки в движениях оружием.

В его боевом репертуаре равномерно использовались

экспромтные (28,4%) и преднамеренно-экспромтные действия (28,4%). Из преднамеренных действий (43,2%) он в основном предпочитал обусловленные действия (44,2%) и действия с выбором (36,0%), действия с переключением применял незначительно (19,8%).

Асатиани вел бой с глубоким маневрированием по дорожке на дальней дистанции и с малым объемом подготавливающих средств.

Успешное применение обусловленных действий у него основывалось на склонности к проявлениям простых реакций, а результативность защит с выбором, ответов и так в открывающийся сектор — на высоком уровне стабильности дизъюнктивных реакций и хороших показателях времени антиципации в реакции на движущийся объект.

Время простой неспецифической реакции Асатиани — 189 м/сек, антиципации в реакции на движущийся объект — 47 м/сек, коэффициент вариации дизъюнктивной неспецифической реакции — 9%. Слабые показатели времени реакции с переключением сигнального значения раздражителя (470 м/сек), скрытого периода сложной специфической реакции (259 м/сек) не обеспечивали необходимой результативности сложным преднамеренно-экспромтным действиям, при выполнении которых наблюдались значительные технические ошибки.

Выявленная односторонность боевого оснащения спортсмена, выраженная в незначительном применении действий с переключением, и невысокие показатели времени специфических реакций могут рассматриваться как причины неравноценного ведения боев в отдельных личных и командных матчах.

Б. Мельников использовал преимущественно обусловленные боевые действия (58,6%) как преднамеренно, так и экспромтно. Заметна его приверженность к определенному кругу вариантов выполнения средств нападения и защиты, которые экспромтно (29,0%) и преднамеренно (41,1%) он применял при возникновении тактических поводов.

Для Мельникова характерна неравномерная оснащенность боевыми средствами: относительно небольшое количество атак и приверженность к контратакам.

Латентное время простой специфической реакции Б. Мельникова — 208 м/сек, время простой неспецифической реакции — 144 м/сек, антиципации в реакции на

движущийся объект — 35 м/сек и без контроля зрения — 36 м/сек. Все показатели близки к уровню сильнейших фехтовальщиков.

Однако в боевом репертуаре Мельникова не нашли достаточного применения действия с переключением (20,7%) и с выбором (21,7%) — главным образом, видимо, из-за стремления вести бои на сверхдальней дистанции с глубокими отступлениями в обороне. Нейрохронометрические исследования показали, что спортсмен имеет склонность к быстрой реакции с переключением сигнального значения раздражителя (327 м/сек) и хорошие показатели времени неспецифических дизъюнктивных реакций (210 м/сек).

Несоответствие боевого оснащения особенностям реагирования не позволили Б. Мельникову полностью использовать имеющийся потенциал.

В боевом репертуаре Э. Винокурова преобладают обусловленные действия (48,8%), особенно простые атаки и контратаки. Относительно равномерна у него оснащенность действиями с выбором (29,0%) и действиями с переключением (24,2%). Однако действия с выбором — это в большинстве случаев защиты и ответы, а действия с переключением — это контратаки и переключения в атаках на парирование контратак противников. Для Э. Винокурова характерно незначительное применение преднамеренных действий (29,9%) и наибольшее преднамеренно-экспромтных (40,7%). Время простой неспецифической реакции — 174 м/сек, дизъюнктивной — 251 м/сек, реакции с переключением сигнального значения раздражителя — 440 м/сек, антиципации в реакции на движущийся объект — 40 м/сек и без зрительного контроля — 52 м/сек.

Успешное ведение поединков с большой тактической и двигательной активностью, применение широкого разнохарактерного арсенала средств нападения и защиты (типично для боя Э. Винокурова) основывалось на хороших показателях двигательных реакций.

Каждый высококвалифицированный фехтовальщик имеет индивидуальную склонность к применению действий определенной тактической разновидности, приверженность к различным средствам нападения и защиты при решении однородных тактических задач, а также свои особенности в построении поединков, оснащенности боевыми средствами, использовании маневра и боевых дистанций.

Быстрота простой двигательной реакции фехтовальщиков на саблях предопределяет возможность широкого применения обусловленных действий, быстрота дизъюнктивных реакций облегчает освоение действий со взаимноисключающим выбором, а быстрота дифференцированных реакций с переключением сигнального значения раздражителя — освоение действий с переключением.

Для фехтовальщиков на саблях, склонных к быстроте проявления дифференцированных реакций с переключением, характерно ведение боев с использованием широкого арсенала действий подготовки, действий последующего намерения, ведение поединков на различных дистанциях. Фехтовальщики, не склонные к быстроте переключений от одних действий к другим, ведут бои обычно на сверхдальней дистанции, с малым количеством действий, с широким использованием маневра.

Соответствие технико-тактической манеры боя индивидуальным особенностям реагирования позволяет использовать данные об особенностях двигательных реакций спортсменов для построения рациональной системы тренировки, формирования стиля боя.

Анализ показателей времени реакции в совокупности с педагогическими наблюдениями позволяет более правильно проводить специальную подготовку фехтовальщика, строя ее в соответствии с его индивидуальными особенностями.

## **СПОРТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Подготовка фехтовальщика мирового класса требует от тренера решения многих задач, в том числе индивидуализации средств и методов тренировки с учетом особенностей ученика. Однако поиск юношей, которым под силу достижение высот фехтовального мастерства, — дело нелегкое и оно немисливо без определенного подхода к оценке способностей.

В фехтовании есть все возможности для успешного проявления самых различных физических и психических качеств. Дело в том, что одну тактическую задачу (фактически любую) можно решить, применяя различные действия, иначе говоря, каждая ситуация боя позволяет

варьировать использование различных средств, а одно излюбленное действие с успехом применимо в разнообразных ситуациях. Поэтому трудно найти такую особенность спортсмена, которую нельзя было бы результативно использовать в определенных моментах боя. Так, общеизвестно, что высокорослый фехтовальщик имеет преимущество в поединке при достаточном отдалении от противника, а спортсмен небольшого роста легче и разнообразнее может действовать в ближнем бою; замедленные нападения нередко исключительно результативны именно на очень быстро защищающихся, и наоборот, и т. д. Видимо, поэтому среди чемпионов мира по фехтованию на всех видах оружия можно встретить спортсменов, отличающихся по росту, весу, возрасту, сочетанию различного уровня развития целого комплекса физических и психических качеств. Объединяет сильнейших фехтовальщиков главным образом максимальная специализированность отдельных качеств и воплощение их в применяемых действиях и тактических умениях.

При определении спортивных способностей помимо тренерского опыта и методов психодиагностики важную роль играет анализ результатов наблюдения за деятельностью фехтовальщиков в соревнованиях. Ведь в боях идет непрерывный процесс противопоставления средств подготовки и реализации тактических намерений, эффективности альтернативных вариантов построения поединков, проявлений двигательных и психических качеств. Все это создает естественность процесса отбора технико-тактических средств, наиболее результативных для каждого спортсмена и в определенной мере отражающих отдельные способности фехтовальщиков. Однако, если не управлять формированием манеры ведения боя, возникнет технико-тактическая односторонность, излишняя приверженность к отдельным действиям, тактическим решениям, построению поединков.

Существует мнение, что если фехтовальщик сумел хоть один раз показать хорошие для своего уровня боя, успешно выступить в соревнованиях, значит, он способен подняться в своем мастерстве на новую ступень, и дело педагога разобраться и найти потенциал для роста спортивного мастерства, основываясь на проявлениях, присутствующих в спортивных способностях ученика.

Обобщение практической деятельности тренеров и проведенные исследования показали, что между склон-

ностями спортсменов к использованию определенных разновидностей боевых действий, тактических умений, к построению поединков и индивидуальными особенностями их двигательных реагирований, проявлений свойств внимания, памяти, мышления, личностных качеств существует тесная связь.

Определение способностей фехтовальщиков — процесс многоплановый и применительно к высшему спортивному мастерству длительный. Ведь тренеру необходимо не только установить, какие ведущие качества и навыки имеет спортсмен, но и определить негативные стороны подготовки ученика для их возможной нейтрализации. Тренеру также необходимо постоянно иметь информацию о величине потенциала для освоения различных составляющих фехтовального мастерства.

В практической работе тренерам приходится сталкиваться с самыми различными, подчас неожиданными, индивидуальными возможностями спортсменов и технико-тактическими и психологическими характеристиками их соревновательной деятельности, а также учитывать склонность фехтовальщиков к применению действий определенной тактической разновидности, отдельному действию, использованию заученных ситуаций, соотношению альтернативных средств в нападении (простых атак и атак с финтами), защите (конкретных и обобщающих защит) и способах противодействия атакам и контратакам. Характерной может быть приверженность к определенным дистанциям, положениям оружия, преднамеренному или экспромтному решению боевых задач, действиям, основанным на проявлениях разновидностей двигательных реакций. В деятельности фехтовальщика важное значение имеют особенности тактической инициативы, выраженные в стремлении разрушать замыслы противников или обыгрывать предполагаемые с их стороны определенные решения и действия, атакующая активность, быстрота и глубина маневра, быстрота и точность тактических решений и смелость их реализации, показатели эмоциональной устойчивости, уровень мотивации и т. д.

Естественно, что параллельно с персонализацией в подборе материала для индивидуальных уроков и задач построения поединков прежде всего должны быть приняты все меры для общего повышения мастерства фехтовальщика. Это можно сделать путем совершенствования важнейших средств ведения боя на саблях, отражающих

современные тенденции его развития. Достичь высокой атакующей активности можно преднамеренным чередованием атак различной глубины и продолжительности, простых атак и атак с финтами и выбором сектора нанесения удара. Главными средствами при противодействии атакам являются защиты с выбором стороны нападения и контратаки по руке, используемые преднамеренно и экспромтно. Особая значимость придается комплексу специализированных умений, основанных на проявлениях двигательных реакций и двигательных качеств. Для этого необходимо обязательно применять преднамеренные и преднамеренно-экспромтные атакующие и оборонительные комбинации, разновидности средств борьбы против контратак и атак на подготовку, подготавливающие действия для последующей реализации наступления и обороны, осваивать способы противодействия противникам, ведущим бои с типовыми тактическими характеристиками (инициатива начала схваток, продолжительность подготовки действий, использование поля боя и т. д.).

Для учета важных сторон подготовленности фехтовальщика тренеру нужно знать особенности их воплощения в практику боев, возможности взаимозамены средств единоборства и различных качеств. Спортсменам и тренерам, кроме того, следует иметь в виду, что в технико-тактическом мастерстве обязательно должны найти оптимальное сочетание типовых характеристик единоборства, отражающих особенности современного развития фехтования и индивидуализации боевой манеры для максимального проявления спортивных способностей.

Совершенствовать боевую манеру фехтовальщика, управлять процессом ведения поединков — одна из труднейших областей деятельности тренера по фехтованию. Ему необходимо четко представлять, какие элементы мастерства следует автоматизировать и использовать на основе специализированных реагирований, какие действия требуют преднамеренных решений за счет имеющихся знаний, навыков, умений, что достижимо на основе мотивации, волевых проявлений, регулирования эмоциональных состояний, уровня притязаний и др.

В решении данной проблемы (помимо освоения боевых действий и тактических умений, повышения уровня их выполнения в индивидуальных уроках) нельзя обойтись без комплекса средств и методов создания психологических предпосылок, облегчающих перенос тренировоч-

ного материала в соревновательные поединки, и управления деятельностью спортсменов в соревнованиях.

Подготовка высококвалифицированного фехтовальщика — процесс творческий, и, следовательно, тренеру необходима рабочая гипотеза для индивидуализации боевого оснащения учеников, которая будет совершенствоваться и уточняться по этапам и периодам подготовки в процессе многолетней деятельности на основе каждодневного общения в индивидуальных уроках.

При подготовке каждого ученика к соревнованию, особенно носящему отборочный характер, тренер, ориентируясь на срочные и перспективные задачи, должен определить ведущую сторону в подготовке. Необходимо учитывать соревновательный опыт, возраст спортсмена, сложившиеся особенности его боевой манеры.

Примером использования методов диагностики спортивных способностей в индивидуализации тренировочного процесса может служить построение многолетней подготовки М. Ракиты и В. Сидяка, ставших впоследствии чемпионами мира и олимпийских игр. Эти спортсмены сильно отличались по уровню спортивной силы. Анализ характеристик соревновательной деятельности позволил установить их индивидуальные склонности к восприятию различных составляющих технико-тактического мастерства фехтования на саблях.

**М. Ракита** к концу 1961 г. в возрасте 23 лет достиг спортивного уровня, позволившего ему считаться трудным противником для сильнейших саблистов СССР, и входил в десятку лучших спортсменов своего вида фехтования. Не обладая хорошими физическими данными, мощностью движений, он стремился к бою на дальней дистанции и к противодействию противникам, пытающимся сблизиться и вовлечь его в единоборство клинками. Собственные атаки для М. Ракиты были скорее не самостоятельным средством достижения победы, а использовались с целью воспрепятствовать завоеванию противником полной тактической инициативы, обеспечить возможность построения позиционного боя на достаточном отдалении, с минимальным количеством неожиданностей. Ведение боев в подобной манере основывалось у него на незаурядной выдержке, достаточной бдительности, не позволявшей застать его атакой врасплох, упорстве в борьбе со спортсменом любой квалификации и любого авторитета.

Узкий арсенал действий препятствовал его спортивному росту. Главными действиями в его поединках были контратаки ударом в маску быстро и глубоко атаковавшего противника, преднамеренно чередуемые с защитой и ответом, и простые атаки с предугадыванием настроенности противника контратаковать. Остальные средства, в частности защиты и контратаки по руке с отступлением, глубокие атаки «стрелой», решали скорее подготавливающие задачи, так как поразить противника при их выполнении удавалось не часто. Сложные атаки ввиду недостаточности быстроты приближения к противнику он выполнял медленно, чтобы сохранить возможность парировать неожиданную контратаку, избежать атаки на подготовку. В результате подобной манеры ведения боя М. Ракита оказывал упорное сопротивление саблистам, превосходившим его по мастерству, но так же тяжело и с переменным успехом боролся с равными себе и даже с менее опытными фехтовальщиками.

В течение года работы удалось модернизировать двигательную основу действий М. Ракиты, поднять на новый уровень выполнение атакующих комбинаций (выпад + «стрела», скачок и выпад + «стрела»), улучшить пространственно-временную точность действий. Вследствие этого, несмотря на отсутствие быстрых стартов при начале атак, он смог освоить выход в атаки без лишних движений и добиться за счет волевых усилий вполне удовлетворительного ускорения атак в их финальной части.

Склонность к борьбе за тактическую инициативу позволяла М. Раките достичь в короткий срок значительной атакующей активности, успешно предугадывать оборонительную настроенность противника для преднамеренного чередования простых атак и атак с финтами, а также для преднамеренного использования разновидностей противодействия контратакам. Уменьшение объема маневра и действий в обороне сопровождалось у него повышением их результативности за счет расширения разновидностей подготавливающих действий, повышения уровня овладения специализированными умениями экспромтного противодействия атакам на основе точности реагирования с выбором и переключением.

В результате изменения манеры ведения боя М. Ракита неожиданно для многих выиграл личное первенство СССР. В последующие два года общее направление тренировочного процесса было сохранено, что позволило

спортсмену войти в число четырех сильнейших саблистов СССР.

М. Ракита выступал на чемпионатах мира 1962 и 1963 гг. и добился устойчивых результатов в командных первенствах.

Подготовку к XVIII Олимпиаде он начал в октябре 1963 г. Нейрохронометрические исследования, проведенные в январе следующего года, показали слабую специальную подготовленность: данные времени специфических и неспецифических реакций были крайне низки (латентное время простой специфической реакции — 296 м/сек, время дизъюнктивной специфической реакции — 400 м/сек, а неспецифической — 284 м/сек).

Технико-тактическая подготовка спортсмена была направлена на стабилизацию объема освоенных средств и на совершенствование специализированных умений экспромтного противодействия атакам, контратакам, ответам. Для повышения уровня тренированности использовались также и спортивные игры.

Для индивидуальных уроков подбирался материал по освоению широкого круга боевых средств различной тактической направленности. Это были преимущественно лаковые и оборонительные комбинации, состоящие из преднамеренных и преднамеренно-экспромтных действий, преднамеренных атак с финтами и защит с выбором, экспромтных контратак, повторных нападений в открывающийся сектор и защит с переключением.

В результате проделанной работы к маю 1964 г. (рис. 18) у М. Ракиты значительно улучшились показатели времени простой и сложной специфических реакций.

Анализ подготовки М. Ракиты к Олимпиаде в Токио и результаты его выступлений говорили о возросшем спортивном мастерстве фехтовальщика. В командном турнире он показал высокий результат (5 побед из 8 боёв полуфинала и финала Олимпиады) в борьбе за золотые медали.

В ходе подготовки М. Ракиты к Олимпиаде в Мехико было продолжено совершенствование боевого арсенала, его дальнейшее расширение и индивидуализация.

Главные усилия в повышении технико-тактического мастерства были направлены на совершенствование адекватности выбора преднамеренно-экспромтных действий нападения и защиты, точности пространственно-временных антиципаций, развитие устойчивости к анти-

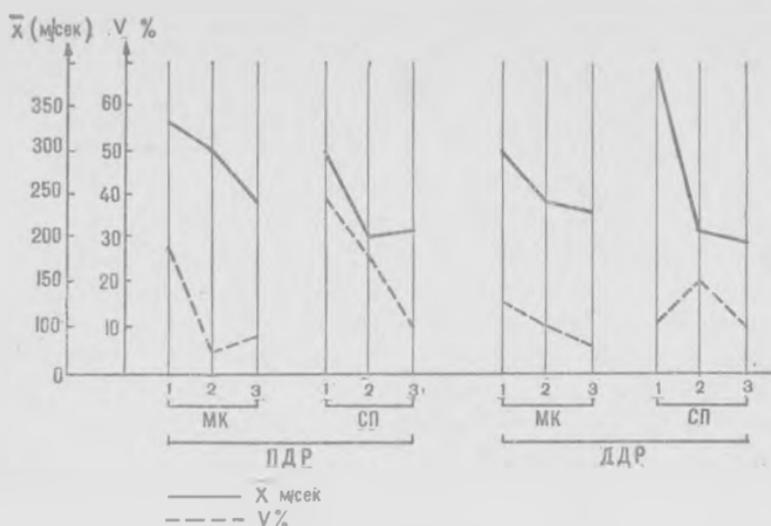


Рис. 18. Динамика двигательных реакций М. Ракиты в годичном цикле подготовки к Олимпиаде в Токио. Этапы исследования:

1 — январь; 2 — май; 3 — сентябрь

ципационным помехам при взаимодействии с оружием противника.

Данные нейхронометрических исследований и нотационной регистрации боевых действий, анализ особенностей ведения поединков в соревнованиях говорили о том, что у М. Ракиты сформировался своеобразный стиль боя. Наиболее широкое применение у него находили действия с выбором и переключением, дающие максимальный эффект в фехтовании на саблях.

Для боев М. Ракиты стали характерны позиционная манера с экономным использованием маневра, постоянная тактическая инициатива, частое использование крайне опасных средних дистанций, разносторонняя оснащенность боевыми средствами, особенно комбинациями преднамеренно-экспромтных действий, успешное применение которых требует высокого уровня точности пространственно-временных антиципаций.

Решение тактических задач относительно равномерно распределялось у него между обусловленными действиями (38,0%), действиями с выбором (33,2%) и с переключением (27,8%). Практическое воплощение тактических намерений падало главным образом на атаки и

контратаки, значительно превалирующие над попытками применения защит оружием с последующими ответами. М. Ракита отличался большой приверженностью к преднамеренным (47,2%) и преднамеренно-экспромтным действиям (37,3%). Объем применения экспромтных действий (15,5%) у него был наименьшим по сравнению с другими спортсменами.

На заключительном этапе подготовки к XIX Олимпиаде, при подведении спортсмена к состоянию наивысшей готовности, возникли непредвиденные трудности в связи с тенденцией снижения спортивной формы. Занятия в сентябре 1968 г. в Цахкадзоре (Армения) начались без каких-либо противопоказаний. Однако результаты тренировочных боев показали недостаточную тренированность спортсмена. Проверка в индивидуальном уроке точности антиципаций и адекватности действий при выполнении нападений с выбором и переключением дала

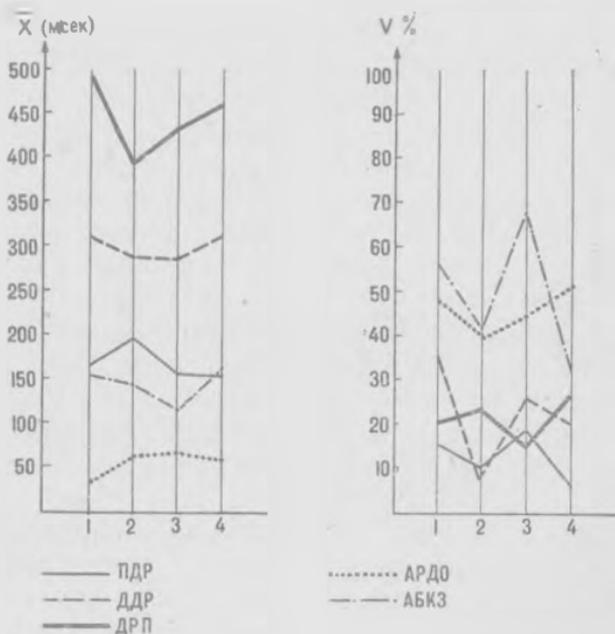


Рис. 19. Динамика двигательных реакций М. Ракиты на контрольных соревнованиях при подготовке к Олимпиаде в Мехико. Этапы исследования:

1 — фон; 2 — до соревнований; 3 — после разминочного урока; 4 — после боев

результат 60—70% успешности их выполнения, что для спортсмена было исключительно низким показателем. Причем М. Ракита прошел уже предварительную высокогорную акклиматизацию, и решающего влияния климатических условий на его подготовленность установлено не было.

Нейрохронометрические исследования, проведенные (рис. 19) примерно за месяц до начала Олимпиады, в ходе контрольных соревнований, говорят о том, что у М. Ракиты (как до соревнований, так и после них) показатели простой двигательной реакции находились на обычном уровне, а показатели сложной реакции и времени антиципаций заметно уступали его лучшим.

Основываясь на данных исследований, был изменен план дальнейшей подготовки М. Ракиты: увеличен объем тренировочных боев на результат, расширены разновидности действий с выбором и переключением, повышены требования к точности пространственно-временных антиципаций при взаимодействии оружием. Подготовленность М. Ракиты удалось значительно улучшить, что подтверждали данные педагогического контроля. На XIX Олимпиаде он завоевал золотую и серебряную медаль.

Результаты педагогических наблюдений в процессе многолетней спортивной деятельности (1964—1971) и данные нейрохронометрических исследований М. Ракиты за те же годы подтвердили правильность избранной методики тренировки (табл. 19). Из таблицы видно, что с 1964 по 1968 г. у него улучшаются все показатели времени реакций, как простых, так и сложных, а с 1969 по 1970 г. показатели времени различных реакций начинают не совпадать: ухудшается простая реакция, реакция с переключением и точность антиципаций. Однако почти все данные, за исключением времени антиципации без контроля зрения, в 1971 г. вновь приблизились к лучшему уровню.

Сопоставляя данные многолетних нейрохронометрических исследований спортсмена с результатами его спортивных выступлений за те же годы, можно убедиться в том, что улучшение времени двигательных реакций совпадает с ростом его мастерства. Его спортивные результаты непрерывно повышались: 1965 г. — чемпион мира в командных соревнованиях; 1966 г. — лучший результат в командном первенстве мира; 1967 г. — чемпион мира в личных и командных соревнованиях; 1968 г. —

Динамика двигательных реакций М. Ракиты в течение спортивной деятельности (1964—1970 гг.)

Этапы исследований	Виды неспецифических реакций														
	ЦДР			ДДР			ДРП			АРДО			АБКЗ		
	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V %	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V %	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V %	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V %	$\bar{x} \pm m$	$\sigma$	V %
1964	203 $\pm 9$	22	11	287 $\pm 12$	45	14	—	—	—	28 $\pm 8$	20,6	73	—	—	—
1965	161 $\pm 10$	23	14	253 $\pm 35$	78	31	—	—	—	33 $\pm 6$	14	42	—	—	—
1966	162 $\pm 3$	16	10	239 $\pm 16$	47	20	478 $\pm 28$	119	25	40 $\pm 15$	30	75	77 $\pm 9$	18	24
1968	156 $\pm 8$	21	13	228 $\pm 16$	44	19	330	49	15	32 $\pm 6$	26	70	60 $\pm 17$	42	70
1969	145 $\pm 6$	18	12	276 $\pm 18$	55	20	414 $\pm 37$	97	23	36 $\pm 6$	26	72	50 $\pm 6$	28	56
1970	175 $\pm 5$	12	7	201 $\pm 16$	47	18	489 $\pm 38$	111	23	59 $\pm 3$	23	39	106 $\pm 18$	75	71
1971	164 $\pm 3$	11	7	202 $\pm 8$	23	11	380 $\pm 28$	89	23	40 $\pm 5$	19	48	112 $\pm 16$	64	57

серебряная личная и командная золотая медаль на XIX Олимпиаде в Мехико.

В последующие годы (вплоть до 1972 г.) он имеет высокий уровень спортивных выступлений: завоевывает второе место в личном первенстве мира 1970 г. и звание чемпиона СССР 1968 и 1970 гг., золотые медали чемпиона мира 1969, 1970, 1971 гг. в командных соревнованиях, побеждает в международном Кубке Венгрии 1972 г.

**В. Сидяк.** Совместную тренировку с сильнейшими фехтовальщиками СССР он начал в возрасте 21 года (осень 1964), на заключительном этапе подготовки к Олимпиаде в Токио в качестве спарринг-партнера, фехтующего левой рукой. Его уровень подготовленности был невысоким, лишь приближался к уровню мастера спорта. Причем обеспечивался он скорее всего хорошей работоспособностью, неистощимым желанием тренироваться, бороться в любых боях и соревнованиях, побеждать.

Тренировочный процесс В. Сидяка того периода характеризовался большим объемом боев, а индивидуальные уроки в течение 1965 г. были полностью нацелены на повышение уровня техники владения оружием, освоение широкого объема разновидностей боевых действий и тактических умений. Для В. Сидяка типичны были оборонительная настроенность в боях, снижающая наступательную мощь, излишне большой объем экспромтных действий по сравнению с преднамеренными, слабая устойчивость к антиципационным помехам и как следствие неадекватность завершающей фазы атак к возникающим ситуациям по глубине, продолжительности, количеству обманных движений, выбору сектора нападений, своевременности.

Показатели времени неспецифических реакций В. Сидяка (фоновые) были следующие: простая реакция — 196 м/сек, дизъюнктивная — 297 м/сек, время антиципации в реакции на движущийся объект — 63 м/сек, быстрота дифференцированной реакции с переключением 599 м/сек. Лучшим показателем была быстрота дизъюнктивной реакции, к которой у фехтовальщика отмечалась индивидуальная склонность.

Технико-тактическая подготовка В. Сидяка в 1966—1967 гг. была направлена преимущественно на совершенствование защит с выбором и ответов с выбором — простых и с финтами, простых атак в открывающийся

сектор, атак с финтами и выбором. В индивидуальных уроках особое внимание было уделено развитию антиципации дистанции до противника, времени начала защитного движения оружием, дистанции и времени начала движения удара в атаках. Используя склонность спортсмена к защитам с выбором, было ускорено совершенствование умений переключаться от действий нападения к защитам с последующим ответом и от нападения в один сектор к нанесению удара в открывающийся сектор.

Повышение технико-тактического уровня осуществлялось за счет освоения преднамеренно-экспромтных атаковых комбинаций. В индивидуальных уроках широко использовались упражнения на развитие специализированных умений фехтовальщика, направленных на совершенствование пространственной и временной антиципации, на развитие устойчивости к внешним помехам.

Мастерство В. Сидяка быстро росло. Сформировался стиль боя, в котором проявились индивидуальные особенности двигательных реакций спортсмена и специфика фехтования на саблях. В нападении и защите он стал применять в основном действия с выбором (43,3%) при относительно малом объеме обусловленных действий (33,9%), а также действий с переключением (23,2%).

Широкое применение действий с выбором у В. Сидяка обусловлено его исключительно высокими показателями двигательных реакций, особенно дизъюнктивных — 201 м/сек (лучшие среди всех сильнейших фехтовальщиков СССР по сабле). Он показывает и неплохие данные простых реакций — 166 м/сек, реакций с переключением сигнального значения раздражителя — 376 м/сек, антиципации в реакции на движущийся объект — 33 м/сек, без контроля зрения — 34 м/сек.

Быстрота и точность антиципаций сделали действия В. Сидяка адекватными боевым ситуациям по глубине, быстроте, ритму, своевременности.

Для боев В. Сидяка нетипично стремление к многоходовому тактическому обмену, позиционному бою, его поединки имеют прессинговый характер с подготавливающими действиями, угрожающими противникам и вынуждающими их к поспешным решениям и действиям, неадекватным ситуациям боя, техническим ошибкам.

Комплексные исследования двигательных реакций В. Сидяка, проведенные в ходе II турнира сильнейших

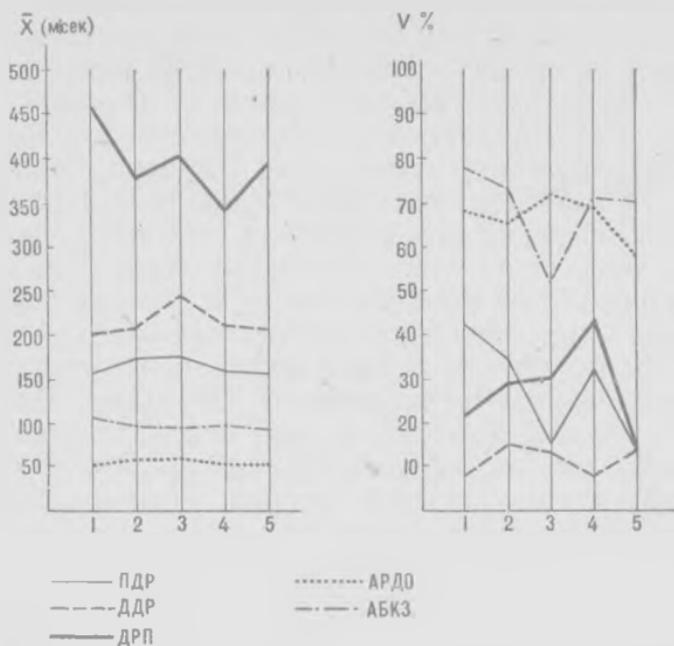


Рис. 20. Динамика двигательных реакций В. Сидяка во втором турнире сильнейших фехтовальщиков. Этапы исследования:

1 — до соревнований; 2 — после первого тура боев; 3 — после отдыха; 4 — после второго тура боев; 5 — после финала

фехтовальщиков СССР в 1969 г., а также педагогический контроль в индивидуальных уроках позволили сделать вывод о хорошей спортивной подготовленности спортсмена (рис. 20). Несмотря на то что исходные нейрохронометрические показатели В. Сидяка были практически на уровне его лучших за все годы или близки к ним во всех видах реакций, спортсмен сохранил быстроту и стабильность реакций до конца соревнований, проведя 18 боев в три тура за один день.

Сопоставляя данные многолетних нейрохронометрических исследований В. Сидяка с результатами его спортивных выступлений за те же годы, можно сказать, что улучшение времени двигательных реакций совпадает с повышением уровня фехтовального мастерства. В 1965 г. В. Сидяк стал фехтовальщиком второй десятки сильнейших саблистов СССР. В 1966 г. он входит в финал первенства СССР; в 1967 г. — становится одним из восьми сильнейших саблистов СССР; в 1968 г. — чемпионом XIX Олимпиады в командных соревнованиях; в 1969 г. —

чемпионом мира в личных и командных соревнованиях в 1970 и 1971 гг. — чемпионом мира и командой в соревнованиях; в 1972 г. — чемпионом XX Олимпиады в личном первенстве.

На примере решения задачи повышения спортивного результата **В. Кровопускова** излагается частная методика управления соревновательной деятельностью, необходимость которой возникла в связи с технико-тактическими и психологическими особенностями ведения поединков. В 1972 г. стало очевидно, что спортсмен в своем мастерстве достиг уровня фехтовальщика мирового класса и подготовлен к борьбе за самые высокие результаты. На всесоюзных соревнованиях и крупнейших турнирах за рубежом он, как правило, был участником финалов. Однако выше четвертого-пятого места спортсмен не поднимался, несмотря на одерживаемые в конце финала 1—2 победы над сильнейшими зарубежными мастерами того периода — А. Монтано, М. Маффем (Италия), П. Маротом, Т. Ковачем (Венгрия) и др.

**В. Кровопусков** сформировался как разносторонний мастер, способный с успехом вести бой и в наступлении и в обороне, но особенно сильно атаковал. Противники, ощущая неотразимость его атак, стремились вынудить спортсмена чаще обороняться и достигали этого упорной борьбой за атаковую инициативу, что приводило к огромному числу обоюдных атак почти во всех боях, при розыгрыше каждого удара. Однако спортсмен имел достаточно большой объем средств противодействия атакам и дальнейшее увеличение объемов оборонительного боя не представлялось целесообразным, так как приводило к снижению спортивных результатов.

С учетом данного факта в тренировочном процессе 1971—1972 гг. основное внимание уделялось освоению средств борьбы против контратак, выполняемых со сближением, атак на подготовку и других тактических элементов единоборства в ситуациях обоюдных атак.

Педагогические наблюдения и анализ результатов первенства СССР 1973 г. в Одессе поставили вопрос об уточнении индивидуальных характеристик ведения боев **В. Кровопусковым**. Эти соревнования являлись решающими в отборе команды для участия в очередном первенстве мира. Бои были насыщены упорной борьбой. Особенно сложным для **В. Кровопускова** был полуфи-

нал, в котором вместе с ним боролись основные претенденты на участие в чемпионате мира — В. Баженов (чемпион мира 1971 г. и призер XX Олимпиады), С. Приходько (чемпион мира 1970 г.) и кандидат в сборную СССР А. Илюк.

Бои в полуфинале длились около часа, спортсмены получили огромные нагрузки. В. Кровопусков выиграл три боя со счетом 4 : 5 несмотря на то, что при розыгрыше каждого удара во всех трех поединках противники выполнили не менее 30—40 обоюдных атак. Общий объем нагрузки составил примерно 1000 атак. Финал первенства страны представлял для В. Кровопускова примерно аналогичную картину, поэтому, когда в конце соревнования состоялся перебой среди четырех спортсменов за золотую медаль чемпиона, спортсмен был неузнаваем — устал. Причем утомился он не физически, а истощился его мотивационный заряд, который давал энергию для длительной борьбы в ситуациях крайнего напряжения при взаимных атаках (членство в сборной страны было уже обеспечено).

Психологический характер причин слабого ведения перебоя был подтвержден на следующий день в ходе командных соревнований. В. Кровопусков блестяще провел свои бои и особенно отличился в матче за золотые медали с командой Белоруссии, в котором одержал три победы и выиграл последний решающий поединок у В. Сидяка, выступавшего в ранге чемпиона Олимпиады.

Через месяц, впервые участвуя в чемпионате мира, В. Кровопусков сумел уверенно пробиться в финал личного первенства, но в дальнейшем картина повторилась. Одержав лишь одну победу над завоевавшим чемпионское звание итальянцем А. Монтано, занял в результате последнее, шестое место.

В связи с необходимостью получения объективных данных об особенностях соревновательной деятельности спортсмена встал вопрос об исследовании состава средств ведения боя по ступеням соревнований. Такое исследование было проведено сразу после первенства мира, на Универсиаде-73 в Москве (табл. 20).

Из таблицы видно, что именно в финале В. Кровопусков резко уменьшил атаковую активность. Причем нарушилось также соотношение применяемых разновидностей атакующих действий. Простые атаки и атаки с финтами он почти исключил и, применяя преимущественно атаки с

## Показатели ведения боев В. Кровопусковым (%)

Этапы исследования	Боевые действия										Победы	Пор.ения
	Простые атаки		Атаки с фитами		Атаки с действием на оружие		Контр-атаки		Защиты и ответы			
	Объем	Результативность	Объем	Результативность	Объем	Результативность	Объем	Результативность	Объем	Результативность		
Предварительная ступень	—	—	25	100	19	100	12	0	44	75	100	0
1/8 ступени	32	87	12	100	36	44	—	—	20	67	100	0
1/16, 1/8 ступени	47	75	18	0	17	66	12	0	6	100	80	20
Финал	5	100	8	100	28	45	46	50	13	80	40	60

действием на оружие, облегчил противникам предугадывание варианта атаки и принятие контрдействий. Итог финала для В. Кровопускова неудовлетворительный — четвертое место.

Учитывая результаты исследований, были разработаны и в дальнейшем (совместно с тренером М. Ракитой) внедрены рекомендации по управлению соревновательной деятельностью спортсмена. Были освоены две модели поведения перед каждой ступенью соревнований и между боями — благоприятная и неблагоприятная, предусматривающие объем двигательной активности, характер разминки, настрой на бой и т. д. Ожидаемые трудности борьбы, диктовавшие выбор модели, рассматривались, исходя из уровня притязаний спортсмена, мастерства соперников, успешности предшествовавших поединков с ними, сложившейся турнирной ситуации, качества судейства, реальности достижений планируемого результата.

Кроме того, В. Кровопусков освоил две тактические модели, которые использовались в боях при особо благоприятно закончившейся половине боя (счет 2 : 0, 3 : 0, 4 : 2 в его пользу) и крайне неудачно сложившимся поединке (0 : 2, 1 : 3 и т. д. в пользу противника).

Несмотря на тактический характер мотивов при выборе средств единоборства и моделей предсоревновательного поведения, их применение имело прежде всего

психорегулирующую направленность, создавало оптимальный уровень функциональных проявлений психической сферы фехтовальщика.

Результаты проведенной работы сказались уже в следующем сезоне, в котором В. Кровопусков стал серебряным призером личного первенства мира 1974 г., а четырехлетний цикл закончил двукратным чемпионом Монреальской олимпиады.

При построении многолетней подготовки, а также при решении срочных задач повышения спортивных результатов на основе достигнутого технико-тактического уровня могут использоваться самые различные способы фехтовальной педагогики.

Так, замеченное пристрастие В. Баженова (ставшего впоследствии чемпионом мира в командных соревнованиях) к атакам с действием на оружие (возникшее, по всей вероятности, из-за того, что спортсмен небольшого роста) позволило решить задачу усиления обороны более широким применением ударных защит, выполнение которых основано на аналогичной технике движения клинком. Усилению обороны послужило также освоение вызовов контратак со сближением с противником и имитацией входа в соединение, ложных защит для опережения нападений контратакой. Результативность атак была поднята благодаря применению различных по глубине и направленности маневра действий подготовки, особенно глубоких ложных нападений со скачком и выпадом. Все это позволило быстро создать манеру боя, достаточно эффективную в единоборстве с самыми сильными противниками.

Педагогические наблюдения и анализ видеозаписи боев позволяют устанавливать соответствие тактических решений типовым ситуациям поединков, а также качество реализации намерений по точности дистанционных и моментных характеристик применяемых действий.

В оценке потенциала фехтовальщиков прежде всего нужен подход, лишенный предвзятого мнения, уверенность в больших возможностях и эффективности методов спортивной педагогики.

## **ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ ДЕЙСТВОВАТЬ В НЕОЖИДАННЫХ СИТУАЦИЯХ**

Фехтовальщикам в боях нередко представляются различные возможности для тактически обоснованных экспромтных противодействий, так как для успешного завершения каждой схватки обязательны определенные пространственно-временные отношения между бойцами. Ошибки одного из соперников во времени и в соблюдении дистанции открывают перед другим возможность нанести укол (удар) или, наоборот, избежать его получения за счет изменений техники движений, а также за счет переключения на другие действия. Поэтому для овладения боевыми действиями, а также для повышения качества реализации тактических намерений в соревнованиях необходимо совершенствовать специализированные умения.

Специализирование проявлений двигательных реакций вырабатывает у фехтовальщиков специфические качества — чувство оружия, чувство дистанции, чувство времени. Эти качества в совокупности с технико-тактическим мастерством составляют специфическое чувство боя.

В практике подготовки саблистов накоплено множество упражнений, в которых при совершенствовании действий нападения и обороны развивается и специализируется реакция фехтовальщиков.

**Умение атаковать, контратаковать, защищаться, выполнять ответы, ремизы с максимальной быстротой, реагируя на обусловленное действие.** Применение обусловленных действий, особенно выполнение их стартовой части, приближено к простому реагированию. Аналогичный характер носит начало всех атак. Однако в условиях боевого взаимодействия фехтовальщиков возможность результативного нападения и защиты связана с предвосхищением дистанционных и моментных характеристик движений (своих и противника) и момента начала нападения при бездействии противника. Поэтому особую важность помимо сокращения латентного времени реагирования имеет способность начать действие, избегая предсигналов, ненужных лишних движений, напряженной позы, и быстро выполнить стартовую часть нападений и защит.

**Умение различать направление нападения, выбирать защиты.** Подавляющая часть защитных действий в боях

на саблях, тем более все экспромтные попытки защититься, выполняются с выбором, причем независимо от этапа подготовки и квалификации спортсменов.

В начальном обучении целесообразно сначала освоить выбор защиты при нападениях по правому и левому боку и парировать их третьей и четвертой защитами. Аналогично идет и совершенствование контрзащит после подготавливающих атак. Для защиты правого бока (руки снаружи) достаточно третьей защиты, так как нападения ударом снаружи совершаются в одной плоскости. Оборону внутреннего сектора минимально можно обеспечить не менее чем двумя защитами — четвертой и пятой, так как нападения идут в двух плоскостях — по маске сверху и левому боку.

Дальнейшее совершенствование защит связано с задачами не реагировать на финты, батманы и предварительные сближения, предвосхищать момент взятия защиты.

**Умение определять сектор и наносить удары (уколы) противнику.** Способность спортсменов наносить удары, выбирая сектор поражаемой поверхности, открывает широкие возможности результативного завершения нападений. Движения саблистов клинком значительны по амплитудам, причем перед нападением оружие как бы убрано на себя (его положение почти вертикально), дистанции боев преимущественно дальние, а следовательно, и запаса времени у нападающих для выбора сектора и нанесения удара обычно достаточно. Поэтому простые атаки, ответы, контратаки, контрответы, нападения с финтами и выбором сектора широко применяются в современном фехтовании на саблях. Результативность подобных действий исключительно высока. Однако применять нападение с финтами целесообразно лишь в том случае, если спортсмен может предугадать глубокую тактическую настроенность противника в боях на защиту оружием. В противном случае многотемповость движений, характерная для подобных средств, предоставляет широкие возможности противнику для нанесения опережающих контратак и ремизов. Улавливание ритмического рисунка защитных и подготавливающих движений противника оружием, направленность перемещений его клинка позволяют нападающему действовать оружием в противоход, избегать столкновений клинками и нанести удар в открывающийся сектор.

Тренировка нападений с выбором характеризуется тесной связью между способностью соблюдать технические нормы движения оружием и уровнем дилеммно-дифференцированных реакций. Поэтому появляется необходимость последовательно усложнять упражнения, использовать определенную технику действий оружием. Иначе неминуемо появляются замахи, взятие оружия на себя, задержки, что приводит к потере «права инициативы».

Совершенствовать нападения с выбором сектора нужно после освоения техники нанесения ударов по правому и левому боку. На основе приобретенных навыков целесообразно приступать к выполнению дилеммных задач нанесения ударов в атаках, ответах, контрответах с финтами и выбором сектора в ходе нападений.

**Умение различать атаки и подготавливающие действия противников и противодействовать им.** Отсутствие излишне ранних защитных движений и реагирований на предсигналы лежит в основе быстроты распознавания действий подготовки, которые отличаются от атак меньшей глубиной и нередко невысокой стартовой быстротой.

Первоначально в тренировочном процессе необходимо освоить следующие задачи: парировать атаки и не реагировать на подготавливающие движения и угрозы противника оружием; парировать атаки и отступать на подготовки; контратаковать глубокие атаки противника и отступать на подготовки.

В дальнейшем выполняются более сложные задания, предусматривающие постоянные активные противодействия противнику, например: парировать простые атаки или атаковать его на подготовки; контратаковать глубокие атаки и атаки с финтами, атаковать на подготовки.

**Умение различать простые нападения и нападения с финтами и излишне глубоким сближением и противодействовать им.** Атаки всех разновидностей существенно отличаются в условиях боя глубиной продвижения к обороняющемуся. Кроме того, атаки и ответы с финтами носят чаще всего многотемповый характер. Все это позволяет экспромтно делать адекватный ситуации выбор противодействия нападению. Для парирования или опережения атак с высокой степенью результативности необходимы следующие задачи: парировать простые атаки, опережать ударом в руку атаки с финтами; парировать простые ответы, опережать ремизом ударом в руку отве-

ты с финтами; парировать простые атаки, опережать контратакой ударом в маску излишне глубокие атаки.

**Умение переключаться от нападения к защите.** Для освоения переключений от нападений к защитам целесообразно парировать простые атаки и ответы и наносить контрответы; отступать от ответов; прекращать нападения и закрываться назад при встречных ударах (уколах), выполняемых с отступлением; парировать встречные нападения после промахов и недостаточно глубоких нападений; парировать контратаки и ремизы по ходу выполнения атак (ответов).

Совершенство переключений от нападений к защитам оружием начинается с освоения контрзащит и контрответов после подготавливающих атак, ответов, контратак.

Простейшим вариантом парирования контратак является переключение на защиту против контратаки по руке при выполнении атак с шагом и выпадом ударом по маске. Освоение парирования ремизов целесообразно при выполнении ответных атак также с шагом и выпадом, ударом по маске.

Самостоятельное тактическое значение имеют переключения от действительных нападений на выполнение подготавливающих действий, и наоборот. Если в момент атак (ответов, контратак) дистанция резко увеличивается или опасно сокращается, то мгновенным переключением к отступлению до завершения нападений часто удается скрыть свои первоначальные намерения, избежать получения ударов (уколов).

**Умение переключаться к повторной защите при неудачной первоначальной попытке защищаться.** В процессе парирования нападения, убедившись в его безрезультатности, переключением к повторной защитной попытке нередко можно отразить нападение. Однако подобные переключения необходимы лишь в схватках, когда оружие противника при выполнении финтов не проникло еще достаточно глубоко и находится от поражаемой поверхности на безопасной дистанции. При глубоком сближении нападающего повторная защита нецелесообразна из-за близости вооруженной руки нападающего к острию клинка защищающегося спортсмена. Более целесообразными в данном случае для него становятся переключения от защит к контратакам.

**Умение переключаться от одного вида нападения к**

другому. Наиболее важными и широко применяемыми являются переключения от основных атак к повторным, изменения двигательных структур нападений, направленные на их удлинение. Быстрота переключений основывается на техническом фундаменте выполнения комбинаций нападения и маневрирования, особенно выпада и «стрелы», шага и выпада + «стрела», на точность предвосхищенной дистанции в атаках. Переключения от основных атак к повторным имеют место при выполнении действий самой различной тактической сущности.

Резкое и раннее отступление противника вынуждает атакующего укорачивать и прекращать нападение, что позволяет переключаться на контратаку и опередить глубокую ответную атаку. При переключении от атаки к контратаке на встречную атаку противника с финтами возникающая реакция атакующего к приостановке движения вперед служит сигналом к переключению на выполнение опережающего удара (укола).

При контратаке короткой атаки противника возникает разрыв дистанции, так как противник, реагируя на контратаку, легко прекращает нападение и закрывается назад, что позволяет отступающему выполнить переключение на ответную атаку.

При реагировании противника на контратаку нередко снижается быстрота сближения, увеличивается продолжительность атаки, которую реально опередить атакой на подготовку.

Резкое и глубокое закрытие противника назад делает глубину ответа недостаточной, а настроенность противника к защите позволяет выполнить переключение на атаку.

Недостаточная глубина ответа позволяет противнику закрыться назад и перейти в ответную атаку (контрответ с финтами), которую можно опередить контратакой (ремизом).

**Умение переключаться, выбирая сектор нанесения удара в ходе нападения.** Переключения от удара в один сектор к нападению в открывающийся (открытый) сектор выполняются благодаря широкой амплитуде движений ударов и относительно большой дистанции сабельных боев. Это делает возможным выполнение подобных переключений в боях с противником любого класса. Разновидностью нападений, имеющих широкое распространение, является переключение от удара в определенный

сектор (чаще одготемпового) к многотемповому нападению с финтами и выбором открывающегося сектора.

Техническая простота перехода к удару по правому боку после попытки удара по маске делает этот вариант первым шагом освоения переключений при выборе сектора нанесения удара в атаках. Делая атаку по маске со средней и дальней дистанций и реагируя на быструю защиту, можно избежать столкновения клинками и нанести удар по правому боку. Затем подавляющая часть упражнений должна быть направлена на освоение переключений от удара по правому боку на удар по левому, и наоборот, так как данные переключения чаще всего употребляемы и в какой-то мере обобщают большую часть боевых ситуаций.

Необходимость в переключениях к удару по маске возникает в ситуациях с быстрым отступлением противника и малой амплитудой защитных движений (3-й и 4-й защитами), но особенно при неожиданном применении нижних защит. В этих случаях результативное завершение нападений ударом в левый или правый бок становится менее целесообразным.

При освоении переключения от нападения в определенный сектор к нападению с выбором открывающегося сектора важно, преодолевая инерцию движения оружием на удар, осуществить переход к финтам, сохранив непрерывность движений оружием и поступательное движение клинка в направлении поражаемой поверхности противника, и избежать перемещений гарды в вертикальной и горизонтальной плоскостях.

**Умение переключаться от защиты к нападению.** Переключения от защит к нападениям занимают большое место в боях на саблях и являются важнейшими средствами ведения боя. Саблисты располагают сравнительно большими запасами времени для подобных переключений и могут контратаковать в руку противников, совершающих нападения в туловище.

Однако, несмотря на широкое применение переключений от защит (контрзащит) к контратакам (ремизам), они требуют длительных усилий для освоения. Раннее их совершенствование может разрушить еще непрочные защитные навыки. По мере повышения мастерства, уровня тренированности спортсмена целесообразно совершенствовать разновидности переключений от защиты оружием к нападению, в том числе: от защиты оружием к ответной

атаке; от контрзащиты к повторной атаке; от защиты к атаке на подготовку; от защиты к контратаке.

**Умение превосходить глубину нападений, отступлений и сближений при противодействии нападением, дистанцию в схватках, дистанцию и время при взаимодействиях с противником оружием, момент начала действий.** В процессе единоборства фехтовальщик вынужден совершать нападения и использовать защиты с самых разнообразных исходных дистанций, атаковать, превосходя отступление и сближение противника, действовать в обороне, превосходя передвижения вперед и назад. Кроме того, ему постоянно приходится предугадывать направление и глубину своих действий в зависимости от противодействий противника. Иначе глубина и направление нападений не будут соответствовать меняющимся боевым ситуациям, многие нападения не достигнут цели из-за недостаточной глубины и окажутся короткими, а излишняя глубина (следовательно, и продолжительность нападений) создаст для противника дополнительные возможности к опережению их контратаками.

Аналогичные требования предъявляются и к обороне. Недостаточное отступление приводит к запаздыванию защиты, а разрыв боевой дистанции лишает спортсмена возможности нанести ответ или использовать другие средства противодействия.

Первоначальная задача тренировки — сохранять определенную дистанцию при совершенствовании разнообразных технических приемов, атакующих, защитных и ответных действий и применять различные боевые действия с заданной дистанции. Совмещение усилий, направленных на совершенствование техники и развитие дистанционных и пространственных ощущений — путь к высокому техническому мастерству.

При маневрировании на определенной дистанции совершенствуется выполнение защит и ответов, контрзащит и контрответов, атак (ответов) и ремизов, которое усложняется неожиданным движением тренера (партнера) в ходе схватки вперед, назад, остановкой на месте.

При обучении защитным действиям от нападений, отличающихся по глубине, с использованием ложных движений оружием ставятся задачи выполнения защитных движений только с расстояния, представляющего реальную угрозу получения удара (укола). При парировании глубоких нападений противника ответные удары (уколы)

наносятся лишь движением вооруженной руки. На дистанции, не дающей возможность нанести одготемповый ответ, спортсмен, взявший защиту, наносит ответ с выпадом, «стрелой» или переходит в атаку с шагом и выпадом.

Мастерство фехтовальщика на саблях во многом зависит от умения координировать движения в атаках, контратаках, ответах, добиваясь начала финального движения оружием в момент сближения с противником на расстояние максимально быстрого нанесения удара, ибо нападение, совершенное на мгновение раньше и с дистанции несколько большей, закончится безрезультатно. Кроме того, вооруженная рука, выдвинутая в атаке (ответе) вперед, представляет собой мишень для контратакующего удара. Запаздывая с движением вооруженной руки на удар, нападающий удлиняет атаки (ответы) по времени, увеличивая тем самым возможности противника для выгрыша темпа.

Момент и дистанция для финального движения вооруженной рукой на удар связаны с быстротой сближения нападающего с противником. В свою очередь, от них исходит глубина движений оружием в финтах и батманах (захватах), количество финтов и др.

Совершая атаки (ответы) на неподвижного тренера с различных дистанций (от средней до сверхдальней) и разной работой ног, саблист осваивает рациональную для каждого варианта координацию движений. Причем в каждом нападении следует стремиться нанести удар первой третью клинка от острия. В зависимости от разновидности нападения (простая атака, атака или ответ с финтами, атака с действием на оружие), исходной дистанции и скорости сближения варьируется глубина и количество финтов. Нападающий, имеющий большую скорость сближения, может начать финальное движение удара с дистанции несколько большей, чем спортсмен, атакующий (отвечающий) медленнее. Затем совершенствуются те же варианты нападений, но выполняемые на отступающего или приближающегося тренера. Отступления и сближения по мере освоения учеником техники нападений варьируются тренером по глубине и скорости. Крайне важно обучать нападением на отступающего противника, так как они характерны для сабельного боя и используются в большом количестве многотемповых атак и ответов.

**Умение сохранять устойчивость к рефлекторным помехам.** Фехтовальщики нередко подвержены рефлекторным помехам, так как продолжительность двигательного компонента нападений часто в два или несколько раз превышает время скрытого периода простых и сложных двигательных реакций. Поэтому в процессе схваток спортсмен может реагировать на стартовую часть нападений (защит), на последующие движения оружием, туловищем, на изменения направления и глубины сближения и отступления и др.

Устойчивость к помехам развивается у спортсменов в процессе боевой практики, а также в упражнениях, требующих антиципации дистанции и момента при выполнении действий в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью. Необходимо совершенствовать устойчивость к рефлекторным помехам в ситуациях, когда тренер неожиданно чередует действия в типовой технике и умышленно нарушает параметры движений. Например, в тренировку атак необходимо включать противодействия им с запаздывающими и излишне ранними контратаками, защитами, отступлениями, сближениями, уклонениями.

## **ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ ПРЕДНАМЕРЕННО ДЕЙСТВОВАТЬ В ТИПОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

Важнейшая часть тактической деятельности фехтовальщиков — преднамеренный выбор боевого действия. Нелегко в считанные секунды, отпущенные на принятие решения, определить главное и второстепенное для каждой планируемой ситуации.

Общеизвестные методы освоения умений преднамеренного выбора действия для предстоящей схватки, в том числе и с использованием средств разведки, недостаточно эффективны, так как решение и действие спортсмена в каждой схватке предопределено тренером заранее. А это создает принципиальные отличия тренировки от условий применения действий в соревнованиях.

Чтобы уменьшить подобное несоответствие, необходимо использовать в индивидуальных уроках типовые ситуации и наиболее целесообразные средства единоборства с учетом имеющегося объема тактической информации. В подобных учебных схватках тренер выполняет

заранее заданные или в произвольной последовательности чередует возможные действия, а ученик самостоятельно выбирает наиболее результативные средства нападения и защиты.

**Умение атаковать в ситуациях преднамеренного чередования противником контратак со сближением и отступлением.** Противодействие контратакам — одна из сложных задач, решаемых в тактике боя на саблях. Причины не столько в технической простоте выполнения контратаки, особенно ударом по руке в отступлении, сколько в трудностях парирования ее с выпадом или «стрелой» из-за малой эффективности обобщающих защит и защит с выбором при взаимном сближении противников. В противовес этому защиты по ходу сближения в атаке против контратак с отступлением весьма результативны. Кроме того, со стороны противника возможно применение ложной защиты в виде рефлекторной помехи с целью увеличения продолжительности атаки и последующего опережения ее контратакой. Отсюда вытекает необходимость использовать совершенно различные средства для борьбы против контратак со сближением и отступлением.

Успешность действий при намерении противника контратаковать обеспечивается двухступенчатой преднамеренной комбинацией атак, состоящей из простой атаки (скачка и выпада) и повторной. Если противник контратакует на стартовую фазу атаки, то повторное нападение не понадобится. При первоначальном отступлении противника или выполнении им ложной защиты нападение завершается повторной атакой.

Положение оружия противника перед схваткой — в 3-й позиции или опущенное вниз для наиболее распространенного удара по руке кнаружи, а также в 3-й позиции для контратаки по маске — делает целесообразным завершение нападений в преднамеренной атакующей комбинации ударами по маске. В ситуациях ожидания привычных контратак ударом по маске с оружием, опущенным вниз, начинать атакующую комбинацию необходимо также с опущенным вниз оружием и завершать ударом по правому (левому) боку.

Предполагаемая глубина отступления противника перед контратакой служит исходным показателем при выборе техники повторной атаки. При отступлении противника шагами назад после атаки скачком и выпадом непрерывно следует атака с выпадом, а бегущего назад

удается достигнуть переключением к стремительному бегу в атаке «стрелой».

**Умение атаковать в ситуациях преднамеренного чередования противником контратак со сближением и защит с отступлением.** Сочетание контратак с выпадом или «стрелой» и защит с отступлением при противодействии атакам широко используется, так как затрудняет выбор разновидности атаки.

Наиболее важно для атакующего ликвидировать угрозу опережения контратакой при начале нападения. Преднамеренное применение двухступенчатой комбинации атак, начинаемой простой атакой скачком и выпадом ударом по маске, позволяет добиться преимущества в схватке за счет одновременно нанесенных ударов в атаке и попытке противника контратаковать. В последующей тактической ситуации, если противник не предпринял попытки контратаковать, повторная атака с финтами и выбором сектора для нанесения удара по правому или левому боку является наиболее адекватным действием, обеспечивающим высокую результативность против защит. Глубина повторной атаки с финтами (выпад или «стрела») выбирается преднамеренно, с учетом возможностей маневра и привычных действий противника.

**Умение атаковать в ситуациях преднамеренного чередования противником контратак и защит с отступлением различной глубины.** Предугадывание намерения противника противодействовать атаке с отступлением определенной глубины позволяет не детализировать его настроенность к защите и ответу или контратаке. Использование двухступенчатых комбинаций (выпад + «стрела» с ударами по маске при отступлении противника на глубину в два-три шага, скачок и выпад + «стрела» с ударами по маске при отступлении противника бегом или шагами на значительное расстояние) позволяет не только максимально быстро сблизиться за счет выпада или скачка и выпада, но и создать необходимую инерцию, обеспечивающую быстроту завершающей фазы атаки. Движение оружием на удар по маске, а также наклон туловища вперед, звуковые сигналы от ударной работы ног, выполняемые в начальной фазе атаки, создают рефлекторные помехи, которые затрудняют обороняющемуся достижение пространственно-временной точности действий. В подобных ситуациях атакующий может с высокой эффективностью действовать с выбором и переключением, а в

завершающей фазе атаки парировать контратаки и наносить ответные удары, переключаться к удару по правому (левому) боку при попытке противника парировать нападением, наносить удар по маске при отступлении противника без действий оружием.

**Умение атаковать противника, контратакующего с отступлением, преднамеренно чередуя простые атаки с предварительным сближением, защиты с выбором и ответы по ходу сближения в атаке, атаки с обобщающим защитным движением.** Независимо от разновидности контратаки с отступлением (удар по маске, удар по руке, укол внутрь) выпадение комбинации атак (выпад + «стрела», скачок и выпад + «стрела»), состоящей из двух простых атак, при точном предвосхищении глубины стартовой атаки и момента начала движения удара в повторной атаке не позволит контратакующему опередить атаку. Также с высокой результативностью выполняется двухступенчатая комбинация атак с задачей переключиться к защите с выбором по ходу сближения с противником, парировать контратаку и нанести ответный удар. Для применения атаки с обобщающим защитным движением необходимо знать сектор контратаки (например, по маске, уколом внутрь, по руке сверху), для того чтобы выполнить нападение с круговой 1-й защитой. Вполне реально вызвать рефлекторную попытку удара по руке снаружи при настроенности противника контратаковать за счет начала атаки ложными финтами или открывая руку движением в 5-ю защиту, а затем парировать контратаку и нанести ответ со сближением.

**Умение преднамеренно атаковать, переключаясь от настроенности применить действие обороны.** Противник, заставивший спортсмена глубоко отступить, настроиться на ведение оборонительного боя, завладевает тактической инициативой. Отобрать ее непросто, так как при неожиданном глубоком продвижении противника вперед у отступающего остаются считанные секунды (обычно две-три) на ориентировку, даже если удастся сохранить дальнюю дистанцию. Без специальной тренировки очень трудно в подобной ситуации успеть выбрать разновидность атаки. Облегчить задачу можно применением привычных, хорошо тренированных атак в ситуациях настроенности к защитами, ответам или контратакам. Неожиданно для ученика в одной из схваток тренер начинает сближаться с учеником (частыми короткими шагами или

медленным бегом), тесня его по дорожке. Спортсмен, отступая, выбирает разновидность атаки (простая атака ударом по маске «стрелой», атака с финтом по маске и ударом по правому боку, атака с финтами и выбором сектора, атака с батманом в 4-ю позицию и ударом по маске) и совершает нападение на подготовку. Через несколько тренировок определенные разновидности атакующих действий станут преднамеренно использоваться спортсменом в ситуациях неожиданного глубокого сближения при первоначальной настроенности к обороне.

**Умение контратаковать атаки с финтами, преднамеренно чередуя удары на начало нападения и с глубоким предварительным отступлением.** Преднамеренное варьирование моментных характеристик контратак существенно усложняет борьбу с ними, так как не позволяет противнику до начала атаки предугадать ее оптимальную глубину. Например, контратака ударом по руке снаружи на стартовую фазу атаки является сигналом противнику, вызывающим ее укорочение. В случае промаха в контратаке или попадания в гарду удаётся избежать ответного удара. В свою очередь, быстрое предварительное отступление вызывает у атакующего, особенно «стрелой», удлинение и убыстрение движений в стремлении догнать противника, что позволяет опередить атаку контратакой, особенно ударом по руке, сохраняя за счет отступления относительно безопасную дистанцию.

Аналогичные тактические задачи могут решаться после выполнения подготавливающего сближения или ложной атаки при ожидании со стороны противника атаки на подготовку. В подобной ситуации с успехом можно чередовать удар в контртемпе по руке на начало нападения и отступление с прямой рукой и уколом внутрь.

**Умение противодействовать атакам с предварительным сближением, преднамеренно чередуя атаки на подготовку и ответные атаки с финтами.** Предварительные сближения шагом, бегом, медленной начальной фазой атаки широко используются как способ подготовки атак, усложняющий противодействие им. Дело в том, что предварительное сближение или медленное начало атаки позволяет увеличить время для ориентировки и точного реагирования, облегчает варьирование завершающей фазы нападения. Применение одного, даже хорошо освоенного противодействия в подобных ситуациях после первых же попыток станет неэффективным, так как против-

ник относительно легко начнет приспособливаться за счет удлинения или укорочения своих атак.

В наиболее трудные условия ставит противника чередование разнохарактерных средств, затрудняющих преднамеренное регулирование глубиной нападений. Простая атака на подготовку (более целесообразна в этой ситуации ударом по маске «стрелой») или с финтами и выбором сектора не позволяет противнику развить нападение. В свою очередь, глубокое быстрое отступление, не дающее противнику сблизиться в атаке для нанесения удара, приводит к прекращению нападения, позволяет перейти в ответную атаку («стрелой») с выбором сектора нанесения удара (или с финтом по маске и ударом по правому боку).

**Умение противодействовать атакам с финтами и простым атакам с предварительным сближением, преднамеренно чередуя контратаки и обобщающие защиты с ответами.** Успешная реализация подобных преднамеренных тактических задач находится в зависимости от используемых разновидностей боевых действий. В частности, удачно сочетаются: контратака ударом по маске из 3-й позиции после шага назад и 4-я прямая ударная защита с ответом по маске; контратака ударом по руке кнаружи из положения с опущенным оружием и 4-я полукруговая ударная защита с ответом по маске; контратака уколом прямо из 3-й позиции с отступлением при сохранении прямой руки и обобщающая полукруговая 1-я защита с ответом ударом по маске.

**Умение противодействовать простым атакам, преднамеренно чередуя с шагом назад защиты с выбором для нанесения ответа и ложные защиты для опережения контратакой.** Трудность парирования атак во многом объясняется значительной продолжительностью даже простых атак из-за дальней дистанции боя, что позволяет атакующему, реагируя на раннее защитное движение, нанести с переключением удар в открывающийся сектор. Преднамеренное чередование попыток парировать атаки, реагируя лишь на финальную фазу нападения, а также ранних ложных защитных движений, завершаемых контратакой ударом в руку (маску, уколом в туловище), крайне затрудняет противнику предугадывание моментных характеристик действий обороняющегося, что в конечном счете существенно поднимает результативность действий обороны.

Умение противодействовать простым атакам и атакам с финтами, преднамеренно чередуя ложные контратаки со сближением и отступлением для парирования атак и нанесения ответа. Парировать атаку с финтами, а также простую атаку с предварительным сближением несложно, так как у атакующего много возможностей для выбора сектора в процессе выполнения финтов, а также для нанесения удара с переключением в другой сектор после выхода в простую атаку. Применение ложных контратак, несущих функции рефлекторных помех, а также чередование различной глубины их выполнения лишает противника точности в варьировании завершающей фазы атак, изменяет их продолжительность и глубину, благодаря чему облегчается парирование атак и нанесение ответа.

Ложная контратака с выпадом ударом по маске вызывает укорочение атаки и завершение ее ударом по маске, которую несложно парировать 5-й защитой и нанести ответ ударом по маске.

Ложная контратака ударом по маске (или ударом по руке снаружи) с шагом назад не позволяет развить атаку по глубине, облегчает ее парирование с выбором и нанесение ответного удара.

Умение противодействовать простым атакам, преднамеренно чередуя защиты с выбором стоя на месте для нанесения ответа, обобщающие защиты, атаки с батманом на подготовку, ответные атаки с финтами после глубокого отступления. При предугадывании глубины атаки и ее продолжительности, особенно если они находятся в пределах двух фехтовальных темпов (а это чаще всего нападения, используемые в ситуациях борьбы за атакующую инициативу и насыщенных обоюдными атаками при розыгрыше «приоритетов»), предоставляются возможности для преднамеренного использования широкого круга разновидностей боевых действий.

Парируя с выбором атаки, важно удержаться от предсигнала, предвосхитить мгновение начала рубящего движения атакующего, чтобы его парировать. Аналогичную задачу необходимо решить, подпустив противника в атаке достаточно близко к себе, чтобы тем самым обеспечить обобщающее защитное соприкосновение с его клинком, дающее право для ответного удара.

При выполнении атаки на подготовку с действием на оружие необходимо, наоборот, возможно более ран-

нее и быстрое встречное сближение («стрелой» или с выпадом), чтобы мощным батманом поколебать оружие противника.

Ответная атака становится возможна благодаря раннему отступлению, позволяющему сохранить дальнюю дистанцию и вынудить противника сначала замедлить нападение, а затем совсем его приостановить.

## **СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УМЕНИЯ, ОСНОВАННЫЕ НА ПРОЯВЛЕНИЯХ ВНИМАНИЯ, ПАМЯТИ, МЫШЛЕНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

В соревновательной деятельности фехтовальщиков проявления психических и двигательных качеств носят глубоко специализированный характер. Это определяет прежде всего технический уровень применяемых средств единоборства, быстроту тактических решений и надежность действий.

Умение атаковать, контратаковать, защищаться в оптимальные мгновения и с выгодной дистанции, достигать адекватных возникающим ситуациям пространственно-временных параметров движений основано на максимальных проявлениях интенсивности внимания перед началом схваток. Умение избегать возникновения «распloffовых» мгновений при подготовке противодействий атакам, сохранять безопасную дистанцию в поединке и непрерывно контролировать движения противника оружием и подготавливающие передвижения базируется на концентрированном внимании.

Умения предвидеть ход предстоящих взаимодействий в ограниченное единоборством время, находить тактическую сущность в действиях, намерениях, состояниях, принимать решения и контролировать адекватность применяемых действий характеризуют тактическое мышление фехтовальщика.

Умения отбирать наиболее интересные ситуации проведенных поединков, характеристики единоборства с определенными противниками, ранее неизвестную информацию отражают специализированность проявлений памяти фехтовальщика.

Умения противодействовать противнику, точно взаимодействуя с ним оружием в неожиданно возникающих и скоротечных схватках, выполнять сложные приемы и

их сочетания зависят от специализированности качества ловкости у фехтовальщика.

Умения быстро действовать складываются не только из скоростно-силовых характеристик выполнения приемов. В быстроте фехтовальщика взаимосвязаны многие функциональные и технико-тактические компоненты действий, среди которых время скрытого периода двигательных реакций, отсутствие предсигналов и дополнительных движений, перенапряжений мышц плеча, вооруженной руки и шеи, достижение высоких стартовых характеристик, обеспечивающих движению максимальную начальную скорость и, следовательно, некоторую внезапность для противника, оптимальность траектории движения и др.

Умения выполнять глубокие атаки, сохранять качество движений оружием, приемов нападения и маневрирования при неожиданных переменах направления движения требуют высокого уровня развития силы мышц ног, кисти и плеча вооруженной руки.

Умения наносить удары (уколы) с высокой точностью, избегать ошибки в движениях оружием и передвижениях, сохранять достигнутый уровень важнейших показателей технико-тактического мастерства определяют выносливость фехтовальщика.

Гибкость фехтовальщика проявляется прежде всего в подвижности плечевого сустава вооруженной руки, которая обеспечивает достижение типовых параметров выполнения 3-й и 5-й защит, движений финтов в атаках и ответах без выдвигания локтя за проекцию туловища.

## **МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РАЗНОВИДНОСТЕЙ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ**

Каждая разновидность боевых действий требует в конкретной ситуации схватки различного уровня предварительной детализации намерений противников. Этим определяется их использование и методика совершенствования.

Преднамеренные обусловленные действия характеризуются детализацией содержания и направленности движений оружием, необходимостью создания оптимальных дистанций. Преднамеренные нападения с выбором сектора нанесения удара, против которых используются

простые защиты, защиты с выбором против простых падений основаны на точных реагированиях спортсменов по временным и пространственным параметрам.

Преднамеренные действия с переключением характеризуются использованием привычных приемов как с конкретным двигательным содержанием, так и с выбором на основе дифференцированных реагирований.

Экспромтные действия применяются в основном при противодействии атакам и ответам. В схватках они часто следуют за преднамеренно выполняемыми действиями. Преднамеренно-экспромтные действия не требуют полной предварительной детализации действий противника.

В основе применения преднамеренных действий лежит тактическая оценка поведения противника.

Применяя боевые действия с выбором, целесообразно использовать тактически наиболее взаимосвязанные действия, например: 1. Две верхние защиты с выбором эффективнее, чем сочетание верхней и нижней защит. 2. Нападения с выбором в технике переносов надежнее, чем сочетание нападений с переводом и переносом. Однако это не исключает освоения в учебных целях самого широкого боевого материала.

Применение действия с выбором проще, если инициатива начала схватки находится у противника, а действие с выбором является сначала единственным, а затем первым среди последовательно используемых. Например: 1. Атака с выбором. 2. Защита с выбором. 3. Защита с выбором и обусловленный ответ. 4. Атака с выбором, обусловленная защита и ответ с выбором. Для определения последовательности освоения действий и подбора упражнений следует исходить из того, что защита с выбором легче ответа, защита легче контрзащиты, основная атака легче ответной и т. д.

Значительную сложность представляет применение действий с выбором при собственной инициативе начала схватки, когда действию с выбором предшествует действительное или подготавливающее действие. В этом случае схватку лучше начинать обусловленными действиями. Например: 1. Шаг вперед с подготавливающим сближением, защита с выбором и обусловленный ответ. 2. Обусловленная атака, контрзащита с выбором и обусловленный контрответ. 3. Обусловленная защита и ответ с выбором. 4. Обусловленная защита и ответ, контрза

ицита с выбором, и обусловленный контрответ. 5. Обусловленная атака и повторная атака с выбором.

Высокое мастерство требуется для применения в одной схватке двух или нескольких действий с выбором. Например: 1. Защита с выбором и ответ с выбором. 2. Атака с выбором, контрзащита с выбором и обусловленный ответ. 3. Обусловленная защита и ответ с выбором, контрзащита с выбором и обусловленный контрответ. 4. Обусловленная атака, контрзащита с выбором и контрответ с выбором. 5. Обусловленная контратака, защита с выбором и ответ с выбором.

Применение босвых действий с переключением облегчается, если они сходны по технико-тактическим характеристикам. Например: от нападения с переносом легче переключиться к нападению с переносом, чем к нападению с переводом. Кроме того, более просты переключения от обусловленных действий к обусловленным. Переключения при выполнении боевых действий с выбором требует от спортсменов значительного уровня технической подготовленности.

Действия с переключением целесообразнее осваивать сначала после простых действий последующего намерения и лишь затем после действительных атак, ответов, контратак. Подобная последовательность позволяет спортсменам лучше концентрировать внимание в схватках. Кроме того, психические напряжения, связанные с перестройкой двигательных структур, будут меньше. Наиболее сложными являются боевые действия с многоцелевой тактической направленностью, в основе выполнения которых заложена вероятность определенных переключений по мере развития схваток.

Возможности спортсменов к выполнению боевых действий, особенно с выбором и с переключением, связаны с быстротой их собственных действий, величиной исходных дистанций. Поэтому освоение действий должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют выполнять их на должном техническом уровне.

Различные исходные положения оружия при выполнении одной и той же схватки могут усложнить или упростить ее. Наибольшее внимание следует уделять исходным положениям, типичным для фехтования на саблях. Например: 1. Нападение в открывающийся сектор, на вход противника в соединение выполнить легче, если

оружие у тренера и ученика в разных плоскостях. 2. Защиты целесообразно совершенствовать из исходных положений оружием как в верхней позиции, так и нижней, ибо в боях широко распространены оба варианта. 3. Контратаки с выбором наиболее эффективны из 3-й позиции, а защиты — из положения с опущенным вниз оружием.

После приобретения определенного уровня техники выполнения приемов и действий необходимо совершенствовать точность предвосхищений, особенно перед соревнованиями.

Облегчение и усложнение упражнений достигается подбором разнообразных действий и ситуаций, а также изменением исходных дистанций и усложнением действий тренера.

В начале каждого спортивного года (в период восстановления после крупных соревнований) необходимо сделать упор на повышение уровня специализированных реакций. По мере повышения (восстановления) технического уровня и общей тренированности делается акцент на развитие индивидуальных особенностей спортсменов.

Уровень двигательных реакций может характеризовать как технико-тактическое мастерство фехтовальщика, так и его возможности в овладении определенным арсеналом технико-тактических средств. Поэтому каждый вид двигательных реакций первоначально совершенствуется отдельно. Соблюдение данного принципа целесообразно при освоении каждой разновидности боевых действий после длительных перерывов, при восстановлении после крупных соревнований, возникновении технических ошибок.

Принципиальная последовательность освоения и совершенствования боевых действий, в основе которых лежат проявления определенных двигательных реакций, следующая: 1. Обусловленные действия (простые реакции). 2. Действия с выбором (дизъюнктивные реакции). 3. Действия с переключением (дифференцированные реакции с переключением).

Освоение пространственно-временных предвосхищений целесообразно осуществлять после совершенствования каждого из видов двигательных реакций.

Действия тренера по пространственно-временным параметрам должны создавать условия, приближающиеся к боевым. Поэтому нападения простые и с действием на

оружие должны быть быстрыми, глубокими и внезапными по направлению, а с финтами — заметными, выполняться с большой частотой и иметь продолжительность движений оружием не менее трех-четырех темпов. Подготавливающие сближения выполняются значительными по глубине, а подготавливающие движения оружием — со значительной амплитудой и заметным началом. Сближения и отступления должны четко различаться по скорости и глубине выполнения.

Амплитуда, быстрота и количество движений тренера оружием, быстрота и глубина передвижений должны соответствовать поставленным задачам совершенствования действий и условиям их боевого применения.

## **УПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ И СОРЕВНОВАНИЯХ**

Одной из наиболее важных задач, направленных на рост мастерства, является активное использование в официальных турнирах средств единоборства, освоенных фехтовальщиками. Решение ее до сих пор осуществляется преимущественно за счет использования больших объемов боевой и соревновательной практики.

Однако отсутствие управления тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов закрепляет излишнюю приверженность к определенным действиям и вариантам построения поединков, обедняет арсенал средств ведения боев, приводит к тактической односторонности и неспособности спортсмена проявить в турнире достигнутый уровень подготовленности.

Для обогащения спортсменов боевыми действиями и для увеличения результативности их использования необходимы специальные задания на отдельные занятия, годовые и многолетние циклы подготовки. Например.

1. Совершенствовать выполнение приемов и действий, составляющих основу фехтования на саблях, — обусловленных простых атак ударом по маске, контратак ударом по руке кнаружи, защит с выбором и ответов ударом по маске, контрзащит с выбором и контрответов ударом по маске, простых атак с выбором ударом по правому и левому боку.

2. Освоить новые приемы движений оружием, сочетания приемов нападения и маневрирования.

3. Повысить качественные характеристики выполнения приемов, а именно: амплитуду финтов и отбивов, координацию движений в ударах (уколах) и отбивах, пространственно-временную точность и др.

4. Совершенствовать определенные боевые действия, защиты, подготовки, ввести их в боевой арсенал.

5. Достичь определенного соотношения между объемами применения разновидностей атак (простых, с финтами, действием на оружие), средств противодействия атакам (контратак и защит) или ответам (ремизов и контрзащит).

6. Увеличить или уменьшить объем использования подготавливающих действий или изменить соотношение между их разновидностями.

7. Увеличить или уменьшить общую продолжительность боев.

8. Совершенствовать комплекс специализированных умений, овладеть определенным умением.

9. Совершенствовать определенные физические качества, выраженные в параметрах выполнения передвижений и движений выпада, «стрелы», улучшении координации при ведении неожиданных схваток, завязок, амплитудах движений оружием, туловищем, ногами, сохранении технических норм на фоне усталости.

10. Овладеть умением использовать в боях различные исходные положения оружием, дистанций, моделей взаимодействия с противником (позиционно или маневренно, скоротечно или выжидательно, наступательно или оборонительно).

11. Освоить подготовку определенных действий, используя разведку, маскировку, вызовы, помехи.

12. Совершенствовать нападения в определенные секторы поражаемой поверхности, изменять соотношение объемов нападений в различные секторы.

13. Совершенствовать боевое поведение спортсменов с учетом психологических аспектов единоборства.

Для обогащения боевого арсенала фехтовальщика необходимо решить следующие задачи его тактической подготовки:

увеличить число действий нападения и защиты, применяемых для решения одной боевой задачи;

создать многообразие боевых ситуаций для применения совершенствуемого действия;

расширить круг взаимодополняющих действий напа-

дения и защиты, применяемых после определенного способа подготовки;

увеличить число подготавливающих действий, предшествующих применению определенных средств нападения и защиты.

Для создания психологических предпосылок применения действий в соревнованиях в индивидуальных уроках и парных упражнениях необходимо:

1. Совершенствовать боевые средства для использования в ситуациях безрезультативного применения преднамеренных действий.

2. Совершенствовать действия, дополняющие в боях применение определенных средств нападения и защиты.

3. Взаимосвязанно применять действия с различными тактическими задачами.

4. Совершенствовать средства борьбы против возможных контрдействий противника.

Развитие тактической инициативы, специализированных умений, способностей преодолевать внешние и внутренние помехи создает спортсменам уверенность в правильности принимаемых решений, «запас прочности», позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях, с противниками различного стиля, сохранять мастерство с увеличением напряженности соревнований.

Нередко возникает необходимость ликвидации психологических барьеров, препятствующих проявлению достигнутого уровня мастерства. Наиболее часто встречающимися психологическими особенностями деятельности фехтовальщиков на саблях, выраженными в односторонности боевой манеры, являются:

1. Приверженность к завершению атак, ответов ударами по маске.

2. Неуверенность в результативности контратак ударом (уколом) во внутренний сектор, приверженность к контратакам ударом по руке снаружи.

3. Неуверенность в результативности обусловленных нападений, приверженность к нападениям с выбором

4. Приверженность к простым атакам, ответам, неуверенность в результативности нападений с финтами и выбором открывающегося сектора.

5. Неуверенность в скорости собственных действий, боязнь борьбы с оружием противника, единоборств на линии предупреждения о границе, в последние минуты боя.

6. Боязнь единоборства с фехтовальщиками высокого роста, спортсменами-левшами, противниками определенного стиля, отдельными бойцами.

7. Неуверенность в способности результативно выступать в определенных боях, соревнованиях.

Развитие волевых качеств, способности к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний позволяет усилить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Управляя деятельностью в соревнованиях, необходимо учитывать, что в процессе турниров фехтовальщик преодолевает множество объективных препятствий (противники, судейство, требования правил), а также препятствий субъективного характера, отражающих изменения внутреннего состояния спортсменов (отрицательные эмоциональные состояния, болевые ощущения, физические и психические напряжения). Все это оказывает существенное влияние на боевой арсенал фехтовальщиков. Кроме того, на арсенал спортсмена в боях оказывают воздействие тактические мотивы. Отсюда вытекает глубокая взаимосвязь средств ведения боя и психического состояния спортсмена в соревнованиях.

Решению задач приведения спортсмена в оптимальное психическое состояние служат средства и методы предсоревновательной разминки, которые включают общеразвивающие упражнения, передвижения, движения оружием, парные упражнения, индивидуальные уроки, вольные бои.

Наиболее важную роль в этом играет индивидуальный урок, подбор партнеров и специальные задания на ведение разминочных поединков.

Специальная разминка может применяться и между боями, а тем более в промежутках, отделяющих ступени соревнований.

Технические задачи, позволяющие добиться от спортсмена использования в поединках оптимального набора действий, решаются также в каждом первом бою всех ступеней турнира, в ходе предварительных туров борьбы.

Управление соревновательной деятельностью предусматривает использование оптимальных для спортсмена исходных положений оружия, дистанций, вариантов построения боев, наиболее эффективных действий, а также требуемых элементов тактического обыгрывания против определенных противников. На эти цели должен

быть главным образом направлен анализ деятельности фехтовальщика в разминке и соревновательных боях, проводимый совместно тренером и спортсменом.

Управление деятельностью фехтовальщиков в соревнованиях наиболее эффективно, если тренер учитывает особенности психики учеников, улавливает изменения в боевой манере, выраженные в росте или снижении атакующей активности, объемах и характере подготавливаемых действий, подборе дистанций, средствах реализации тактических намерений. Оперативные меры, адекватные задачам предстоящих боев и состоянию спортсмена, позволяют поднять (или сохранить) уровень мастерства, добиться планируемых спортивных результатов.

От автора . . . . .	3
Технические приемы . . . . .	4
Боевые действия . . . . .	19
Тактика ведения поединков . . . . .	50
Соревновательная деятельность в боях с различной напряженностью . . . . .	54
Двигательные реакции и технико-тактическая подготовка . . . . .	61
Индивидуальные особенности соревновательной деятельности квалифицированных фехтовальщиков . . . . .	72
Спортивные способности и индивидуализация тренировочного процесса . . . . .	85
Тактические умения действовать в неожиданных ситуациях . . . . .	103
Тактические умения преднамеренно действовать в типовых ситуациях . . . . .	111
Специализированные умения, основанные на проявлениях внимания, памяти, мышления и двигательных качеств . . . . .	118
Методика совершенствования разновидностей боевых действий . . . . .	119
Управление деятельностью фехтовальщиков в тренировочном процессе и соревнованиях . . . . .	123

**Давид Абрамович Тышлер**

## **ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ**

Заведующая редакцией **З. В. Дворцова**. Редактор **В. К. Ячковская**. Художник **В. В. Посвежинный**. Художественный редактор **Е. С. Пермяков**. Технический редактор **Л. В. Туркова**. Корректор **И. Л. Кигель**.

ИБ № 1123. Сдано в набор 23.10.80. Подписано к печати 19.03.81. А 06969. Формат 84×108/32. Бумага тип. № 3. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 6,72. Усл. кр.-отт. 7,03. Уч.-изд. л. 6,80. Тираж 19 000 экз. Издат. № 6466 Зак. № 832. Цена 35 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421 Москва, Каляевская ул. 27 Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.