

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ УССР
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ЛЬВОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ**

**(Методические рекомендации для тренеров
по фехтованию)**

ЛЬВОВ — 1980

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ УССР
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ЛЬВОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

(Методические рекомендации для тренеров
по фехтованию)

ЛЬВОВ — 1980

Рекомендовано к изданию отделом водных и прикладных видов спорта Спорткомитета УССР.

Методические рекомендации по проблемам подготовки спортсменов-фехтовальщиков составлены республиканской комплексной научной группой по фехтованию Львовского государственного института физической культуры.

Методические рекомендации, подготовили: доктор медицинских наук, профессор *Т. А. Третилова*; заслуженный тренер СССР, кандидат педагогических наук *В. А. Андриевский*; заслуженный мастер спорта СССР *В. В. Станкович*; кандидат педагогических наук, мастер спорта *В. А. Бусол*; мастер спорта *Б. В. Турецкий*, *А. В. Лысых*, *В. В. Строкатов*.

Методические рекомендации рассчитаны на широкий круг тренеров, ведущих работу по подготовке фехтовальщиков высшего класса, а также для студентов, специализирующихся по фехтованию в институтах физической культуры.

Отзывы и пожелания направлять по адресу: 252005, Киев, ул. Физкультуры, 1, Республиканский научно-методический кабинет по физической культуре и спорту при Спорткомитете УССР.

ВСТУПЛЕНИЕ

В результате научных исследований и использования опыта работы лучших советских и зарубежных специалистов-тренеров сложилась современная советская школа фехтования, признанная во всем мире.

Наряду с этим следует отметить постоянно повышающийся уровень и плотность спортивных результатов, что, в свою очередь, вызывает необходимость дальнейшего и постоянного поиска эффективных средств и методов спортивной подготовки фехтовальщиков, особенно на этапе высшего спортивного мастерства.

Методические рекомендации, предлагаемые тренерам, посвящены вопросам технической, тактической, физической, психической и теоретической подготовки фехтовальщиков и направлены на улучшение учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных фехтовальщиков.

В методике теоретической подготовки В. В. Строкатов рекомендует фехтовальщикам систему теоретических знаний, способствующих решению задач повышения спортивного мастерства, а также указывает наиболее эффективные пути передачи знаний спортсменам.

Рекомендации составленные заслуженным тренером СССР, доцентом В. А. Андриевским раскрывают методику проведения учебно-тренировочного занятия фехтовальщика-рапириста.

Профессор Т. А. Третилова рекомендует фехтовальщикам методы медико-биологического контроля и специальные упражнения, позволяющие оптимизировать тренировочный процесс и выступление в соревнованиях.

Кандидат педагогических наук В. А. Бусол предлагает средства и методы развития и педагогического контроля двигательных способностей фехтовальщиков с учетом особенностей их специализированной деятельности.

Заслуженный мастер спорта СССР В. В. Стайкович анализирует соревновательные поединки ведущих рапиристов мира и предлагает специальные упражнения для технико-тактического совершенствования в рамках индивидуального стиля деятельности фехтовальщиков.

Рекомендации Б. В. Турецкого направлены на новышение уровня тактической подготовленности фехтовальщиков с учетом особенностей принятия решения и стиля деятельности в соревновательном поединке.

Для повышения технической подготовленности фехтовальщиков А. В. Лысых рекомендует специальные упражнения, которые необходимо выполнять в ситуациях различной степени сложности.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Теоретическая подготовка фехтовальщиков предусматривает оптимальное сочетание общих и специальных знаний, что является важнейшей задачей образовательной подготовки спортсменов.

Неотъемлемой составной частью знаний спортсменов выступает учение марксизма-ленинизма, так как богатство общественных знаний формирует общественно-политическую активность и нравственную стойкость, доводит их до уровня философских и социально-политических обобщений. В этой связи необходимо вовлекать спортсменов в систему политического просвещения, повышать их общий образовательный и культурный уровень в процессе учебно-тренировочной работы, на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Следует чаще знакомить спортсменов с материалами на морально-этические темы, раскрывая политическое и социальное значение физической культуры и спорта, а также проводить разъяснительную работу с молодыми спортсменами о стремлении империалистических кругов использовать спорт как средство пропаганды буржуазной идеологии.

Вместе с обеспечением спортсменов общими знаниями теоретическая подготовка предусматривает повышение уровня специальных знаний, способствующих решению задач роста спортивного мастерства. В процессе теоретической подготовки фехтовальщик должен приобрести и повысить уровень своих специальных знаний по следующим основным вопросам:

физическая культура и спорт в СССР;

обзор состояния и развития фехтования в стране и за рубежом;

общие основы современной системы спортивной тренировки;

периодизация спортивной тренировки;

построение спортивной тренировки;

планирование спортивной тренировки;

общая и специальная физическая подготовка фехтовальщика;

техническая подготовка фехтовальщика, средства и методы ее совершенствования;

тактическая подготовка фехтовальщика, пути ее обеспечения;

психическая подготовка фехтовальщика;

спортивные соревнования, непосредственная подготовка к ним;

внетренировочные факторы подготовки и восстановления (массаж, сауна, специальное питание и режим жизни);

гигиена спортивной тренировки;

врачебный контроль, самоконтроль, меры предупреждения травм, первая помощь;

анатомические основы двигательной деятельности фехтовальщика, физиологические основы спортивной тренировки;

оборудование, инвентарь фехтовальщика, уход за ними;

правила соревнований по фехтованию, их организация и проведение.

Если на этапе начальной спортивной специализации фехтовальщики должны получать, в первую очередь, специальные знания по общим вопросам, характеризующим специфику спортивной деятельности, а именно: физическая культура и спорт в СССР; обзор состояния и развития фехтования в стране и за рубежом; общие основы современной системы спортивной тренировки; гигиена спортивной тренировки; врачебный контроль, самоконтроль, меры предупреждения травм, первая помощь; анатомические основы двигательной деятельности, физиологические основы спортивной тренировки, то на этапе спортивного совершенствования необходимо увеличить объем знаний, прежде всего, по тем вопросам, которые в наибольшей степени способствуют решению задач повышения спортивного мастерства, а именно: тактическая подготовка фехтовальщика, пути ее обеспечения; техническая подготовка фехтовальщика, средства и методы ее совершенствования; психическая подготовка фехтовальщика; общая и специальная подготовка фехтовальщика; внутренировочные факторы подготовки и восстановления. Причем с ростом спортивной квалификации фехтовальщиков, и особенно на уровне спорта высоких достижений, возрастает значимость теоретических знаний по вопросам тактической и психической подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в основном в фор-

мах, характерных для умственного образования и самообразования, и осуществляется фехтовальщиками путем:

а) специально организованных теоретических занятий: лекции, бесед, докладов, семинаров, обсуждений, анализов, разборов, установок;

б) самостоятельного повышения теоретических знаний с использованием: спортивной литературы и периодической печати, спортивных радио- и телепередач, спортивного кино, просмотра спортивных соревнований.

Для получения специальных знаний фехтовальщики используют целую систему источников спортивной информации. Чаще всего они пользуются телевидением, спортивной периодической печатью и радио.

Однако эти источники спортивной информации не являются определяющими в повышении уровня теоретической подготовленности фехтовальщиков высокой квалификации. Наиболее ценными источниками спортивной информации в обеспечении специальными знаниями фехтовальщиков на уровне высшего спортивного мастерства являются спортивная литература, лекции, доклады, спортивные информационные бюллетени и методические разработки по вопросам спортивной тренировки. При этом важную роль в организации и проведении теоретической подготовки играет тренер, который должен обладать широкими и основательными профессиональными знаниями, позволяющими повышать уровень теоретической подготовленности высококвалифицированных фехтовальщиков на протяжении всей их спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка в учебно-тренировочной работе осуществляется в тесной связи с решением задач физической, технической, тактической и психической подготовки, выступая главной стороной реализации принципа сознательности. Высокий уровень теоретической подготовленности помогает фехтовальщикам проявить активность в решении поставленных перед ними задач и способствует росту спортивного мастерства при постоянно повышающемся уровне и плотности спортивных результатов.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Занятия фехтованием рекомендуются проводить в соответствии с закономерностями, определенными методикой физического воспитания и спорта, с учетом специфики этого ви-

да спорта. Каждое тренировочное занятие должно иметь три четко обозначенных части (подготовительную, основную и заключительную), имеющие свои конкретные задачи и средства.

В подготовительной части проводится общая и специальная разминка. Общая разминка включает упражнения, направленные на активизацию деятельности всех систем организма. Используемые комплексы упражнений должны быть направлены на приведение организма в рабочее состояние (обеспечивается вработываемость).

В специальную разминку включаются упражнения, направленные на подготовку мышц, принимающих основное участие в фехтовальных движениях. При этом обеспечивается налаживание специфической координации и создается психический «настрой» на фехтовальную работу. Для подготовленных спортсменов в специальную разминку включать упражнения в передвижениях и управлении оружием.

В фехтовании на рапирах, как ни на одном другом виде оружия, необходимы тщательное, очень чуткое ощущение клинка и способность управлять им и корректировать малейшие движения. Рапирист должен чувствовать свое оружие, как собственную руку. Это обусловлено ограниченной поражаемой поверхностью и строгими требованиями к тактической правоте. По существу, все боевые замыслы осуществляются именно рапирой, а все остальные части тела должны «обслуживать» рапирные движения.

Постоянно совершенствовать управление рапирой — одна из важнейших задач спортсмена и тренера в процессе всего тренировочного занятия. **В результате проведения подготовительной части у спортсмена должны быть достигнуты состояние готовности и желание начать основную работу.**

Основная часть тренировочного занятия занимает примерно 60—70 % всего времени. Ее главная задача — развитие и совершенствование спортивно-технических навыков и умений, способности правильно мыслить, тактически быстро реализовать принимаемую от противника (тренера) информацию и правильно реагировать на постоянно меняющиеся боевые ситуации.

В основной части должен использоваться весь комплекс специальных «фехтовальных» средств: упражнения без противника; упражнения на подсобных снарядах; упражнения с партнером (технической и тактической направленности); индивидуальные уроки тренера, учебно-тренировочные бои; соревновательные бои с фиксированным результатом; теоретиче-

ские групповые и индивидуальные собеседования по вопросам техники, тактики, индивидуальных особенностей, психологии, специальной подготовки к соревнованиям, режима и др.

Упражнения без противника рекомендуются для овладения специфической координацией фехтовальных движений, совершенствования качества передвижений (шагов, скачков, выпадов, флешатак, возвращений, комбинаций из этих перемещений). Они проводятся в самых простых условиях: никаких помех со стороны противника — только овладение структурой движения, возможность контроля за качеством выполнения и точностью финальных положений. Эти упражнения выполняются без оружия, если имеют задачу совершенствования техники передвижений, и с оружием, когда ставится задача совершенствования управления оружием, овладения держанием, позициями, перемещениями клинка с различными передвижениями.

В начале обучения упражнения проводятся в группе под непосредственным контролем тренера; квалифицированные фехтовальщики могут заниматься самостоятельно.

Здесь достигается овладение основной структурой движений, устанавливаются правильные мышечные ощущения, развивается чувство контроля за этими ощущениями. Такие упражнения необходимы для тренировки мышц, выполняющих фехтовальные движения. При этом фехтовальщик должен четко представлять обстановку, требующую того или иного движения, и развивать воображение.

Заниматься упражнениями без противника необходимо постоянно, независимо от квалификации и опыта фехтовальщика, чтобы совершенствовать специфические фехтовальные координационные связи. Даже незначительные пробы в координации неизбежно повлекут потерю результата.

Упражнения на подсобных снарядах (плоские, объемные, электронные мишени) имеют широкое применение. Мишени составляют обязательное оснащение фехтовальных залов.

В этих упражнениях рапиристы получают реальное представление о дистанции и напряжениях, возникающих при попадании уколом в мишень. Уколы следует наносить в разные точки, обозначенные на мишени, с различных дистанций, в том числе и с укороченных. Важно при этом, чтобы каждый укол был зафиксирован и поправлен до совершенно правильного положения. Желательно наносить уколы в мишень с разной скоростью, разнообразным положением вооруженной руки, с различной степенью сгибания и разгибания в локтевом

суставе, обязательно следя за свободным, без напряжения мышц плеч и шеи конечным положением и за тем, чтобы укол был точным и легким.

Упражнения с партнером представляет одно из важнейших средств подготовки фехтовальщика. Здесь фехтовальщики получают возможность понять смысловую сущность каждого фехтовального движения, логическую связь своих движений с действиями и движениями противника, роль которого выполняет партнер. Эти упражнения могут быть основным средством на протяжении одного, а иногда и двух первых лет обучения. Они позволяют подготовить спортсменов до 2-го разряда, воспитывая при этом правильные спортивно-технические навыки, тактическую грамотность и хорошее понимание взаимодействий с активно действующим партнером (противником).

Следует отметить также возможность одновременных занятий значительного числа спортсменов. Наиболее удобное количество фехтовальщиков для этих упражнений 12—16 чел. Проведение групповых упражнений с партнером требует большого умения, высокой квалификации тренера способности правильно подбирать комплексы приемов и действий и, пожалуй, самого главного — умения постоянно поддерживать интерес к упражнениям и создавать уверенность в их целесообразности и необходимости.

Упражнения с партнером могут быть направлены на овладение техникой, тактикой, вариантами простых и сложных действий и могут иметь характер взаимных индивидуальных уроков, соревновательных «контров» (обусловленных и необусловленных) и учебных боев. Упражнения с партнером должны быть основой каждого тренировочного занятия. Они развивают самостоятельность и способность управлять собой, правильно оценивать действия противника (партнера) и выбирать способы борьбы с ним. Квалифицированные фехтовальщики обязательно используют в тренировках и упражнениях с партнером, считая их «мостом» от учебной работы к боевому действию в единоборстве.

При выполнении упражнений с партнером необходимо тщательно следить за правильностью техники движений, помогать друг другу, давать партнеру задания и получать их от него.

Индивидуальные уроки тренера представляют одно из важнейших средств подготовки спортсменов старших разрядов и часто занимают главное место в тренировке.

Тренер, изображая условного противника, полностью сосредотачивает внимание на одном спортсмене и благодаря этому может тщательно отрабатывать технические приемы, тактические комбинации, совершенствовать индивидуальные способности ученика, «ставить» его специфический индивидуальный стиль боя.

Безусловно, индивидуальные уроки являются основным методическим средством в подготовке спортсменов высокой квалификации, что, однако, не исключает необходимости применения всех других форм упражнения. Индивидуальный урок имеет свои подразделы или части. Во вводной части в спокойном темпе налаживаются, уточняются, совершенствуются основные приемы защит, атак, контратак, разыгрываются фехтовальные фразы из сравнительно простых приемов — все с акцентом на точное техническое выполнение.

Постепенно эти приемы выполняются все быстрее и на определенном тактическом фоне, сначала элементарном, затем — все более сложном; требования к быстроте движения повышаются, включаются основные варианты каждого приема или действия. Действия ученика или тренера становятся адекватными боевым. Обыгрываются отдельные фрагменты боя, где тренер представляет противников разного типа или какого-либо определенного спортсмена, с которым бывают трудные бои. Отрабатываются технические и тактические варианты и темповые переключения. Фехтовальщик и тренер могут вступить в «вольный бой».

В индивидуальных уроках рапиристов очень важна постоянная забота о прочной правильной технике защитных действий, так как зачастую это определяет ход боя.

К активным наступательным действиям может переходить лишь тот рапирист, у которого хорошо отработана техника защит и развиты защитные рефлексy. Это позволяет смелее входить в дистанцию боя, не бояться неожиданных атак, контратак и других противодействий противника. Хорошо владеющий защитами фехтовальщик чувствует себя уверенно в любой ситуации, может ближе подойти к противнику, навязать ему агрессивную манеру боя, вход в схватку, может подавить его инициативу.

В тренировке рапириста следует особое внимание уделять тщательной работе над защитами и их вариантами.

Каждая защита должна отрабатываться в нескольких основных вариантах: основной (классический), со сближением и с отходом. Естественно, что и техника будет изменяться соответственно дистанционным положениям.

За каждой защитой следует ответ (рипост). В индивидуальных уроках, наряду с отработкой вариантов защит, следует совершенствовать и варианты ответов в разные линии. Это особенно важно сейчас, когда многие фехтовальщики после неудавшейся атаки резко меняют положение тела, делают уклоны, нырки и другие движения, чтобы избежать ответного укола и получить возможность продолжения агрессии. Поэтому в каждом уроке тренеру необходимо значительную часть времени отводить защитам и их вариантам.

Индивидуальные уроки тренера в зависимости от этапа подготовки спортсмена могут быть направлены на совершенствование техники, тактики, способности переключения от одних действий к другим, изменение амплитуды движений и скорости, проявление максимальной скорости, развитие способностей к проявлению преднамеренных, преднамеренно-экспромтных и других действий атакующего и защитного плана.

Следует отметить, что тренер должен постоянно бдительно и придирчиво относиться к качеству выполнения задания, точности промежуточных конечных положений в уколах и защитах, проставляя как-бы мгновенные точки в каждом финальном положении. В случае необходимости следует остановиться на изолированной отработке приема, в котором есть погрешности и добиться правильности его выполнения.

Вместе с тем нельзя требовать одновременного исправления всех ошибок. Следует сначала устранить главную ошибку, а потом постепенно заняться мелкими, стремясь к совершенному выполнению заданий. При этом тренер должен проявлять терпение и настойчивость, воспитывать и развивать стремление к качественному выполнению движений, к проявлению способности оценивать свои движения и действия, воспитывать любовь к красоте фехтовального боя.

В индивидуальных уроках тренер сначала диктует условия, затем советует и, наконец, помогает в почти равном сотрудничестве в этой маленькой социальной группе «тренер-спортсмен» (при ведущем, однако, начале тренера). Заканчивать их рекомендуется спокойными упражнениями с требованиями к хорошему качеству выполнения движений, чтобы в памяти осталась уверенность в правильных и четких положениях.

Учебно-тренировочные бои должны быть заключительным звеном в тренировочном процессе. Это своего рода «лаборатория», в которой опробуются полученные в тренировочном

процессе спортивно-технические и тактические приемы и навыки, исследуются эффективность и целесообразность применения этих приемов, приобретает и проверяется способность к самостоятельному активному мышлению. Учебно-тренировочные бои воспитывают специфическую выносливость, содействуют образованию характерной для данного спортсмена индивидуальной манеры боя.

Учебно-тренировочные бои должны проводиться под контролем и руководством тренера, который комментирует действия фехтовальщиков, останавливает бой и в случае необходимости, разбирает ситуации. В обязанности тренера входит правильная постановка боя. От умения правильно использовать эту форму тренировки во многом зависит успех в соревнованиях.

В учебно-тренировочных боях должны воспитываться и развиваться тактическое мышление, вырабатываться специальная выносливость и другие важные качества.

Соревновательные бои в процессе тренировок имеют задачу проверки возможностей спортсмена в условиях настоящего боя и проводятся с целью добиться победы.

В соревновательных боях должен воспитываться характер фехтовальщика, проверяются боевые и спортивно-технические навыки, правильность тактического мышления, черты характера бойца, его волевые качества, приобретает опыт и знания законов борьбы с разнообразными противниками.

В заключительной части тренировочного занятия рекомендуются упражнения, по своему характеру отличающиеся от упражнений основной части. Обычно в конце основной части проводятся учебные и соревновательные бои, которые вызывают значительные мышечные и психические напряжения, а иногда и чрезмерный эмоциональный подъем. Привести организм в относительно нормальное состояние — основная задача заключительной части тренировочного занятия. Здесь следует серьезно поработать и над совершенствованием физических качеств, особенно тех, в развитии которых есть недостатки. Рекомендуются бег в спокойном темпе, упражнения в расслаблении, для развития и совершенствования гибкости. Для тех, у кого есть недостатки в развитии силовых качеств, могут быть рекомендованы упражнения с отягощением, подтягивания на перекладине, упражнения в висе на гимнастической стенке. Силовые упражнения следует чередовать с упражнениями в расслаблении мышц.

В занятия с группой могут быть включены игры-эстафеты с мячами. Это целесообразно для эмоциональной разрядки. Необходимо лишь следить за тем, чтобы не возникало перевозбуждение и, постепенно снижая нагрузку, привести занимающихся к исходному состоянию. Для этого используются различные ритмические циклические упражнения (медленный бег, ходьба с выполнением упражнений на внимание и др.). Заканчиваются занятия строевыми или другими «успокаивающими» упражнениями. Может быть предложен следующий примерный план тренировочного занятия для спортсменов высокой квалификации. Общая длительность занятия — 3—4 ч.

Разминка общая и специальная — 30—40 мин.

Специальные упражнения для совершенствования передвижений и управления клинком — 20—25 мин.

Упражнения с партнером (технической, тактической соревновательной направленности) — 40—45 мин.

Индивидуальные уроки тренера — 20—40 мин.

Учебно-тренировочные бои с неоднократной сменой партнеров — 30—40 мин.

Соревновательные бои с 4—5 разовой сменой противников — 20—25 мин.

Упражнения физической подготовки (по заданию тренера или самостоятельные) — 20—25 мин.

Организованное окончание тренировки (уборка инвентаря, построение, объявления, замечания по тренировке и др.) — 5—10 мин.

Не всегда эти упражнения могут проводиться «в один прием» и не обязательно в последовательности, предложенной выше. Можно предложить фехтовальщикам тренироваться по два раза в день (утром и вечером), разделяя упражнения. В этих случаях в утреннюю тренировку необходимо включить укороченную разминку, специальные упражнения на технику, индивидуальные уроки тренера. В вечернюю тренировку — остальные упражнения. В процессе занятий может быть несколько подходов к выполнению тех или иных упражнений. Часть из них выполняется в то время, когда другие члены группы берут индивидуальные уроки, ведут бои и т. д. Отдельные виды упражнений могут быть включены в утреннюю гимнастику, работа над физическими качествами может быть вынесена в добавочные специальные занятия.

Спортивный рост и совершенствование мастерства пол-

ностью зависят от сознательного отношения спортсменов-фехтовальщиков к обязанности выполнения всех упражнений и заданий, необходимости самостоятельной работы под руководством тренера. Спортсмен должен ясно представлять, что он будет делать, на что следует обратить особое внимание, где исправить недостаток, улучшить сильную сторону, над какими качествами необходимо тщательно работать.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОМУ КОНТРОЛЮ ЗА УРОВНЕМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Об уровне подготовленности фехтовальщиков можно судить на основании данных, получаемых как при определении длительного воздействия тренировочной нагрузки, так и при установлении острого влияния тренировки.

С точки зрения медицинского обеспечения тренировок фехтовальщиков, представляет интерес ряд вопросов:

состояние спортсменов и уровень их физического развития;

уровень приспособительных возможностей организма к предъявляемой нагрузке;

показатели утомления под влиянием выполнения нагрузки;

уровень эмоциональной напряженности фехтовальщиков и способы его регулирования.

Овладеть простейшими методами определения уровня физического развития спортсмена, может любой тренер.

Рекомендуемые тесты для определения уровня общей работоспособности: бег 100 м; бег прыжками; ускорение с места — 10 м; прыжки в длину с места: вперед, левым боком, правым боком, спиной; прыжки в высоту с разбега, с места, попеременно, отталкиваясь правой, левой ногой; отжимание в упоре, лежа на скамейке.

Для определения уровня приспособляемости сердечно-сосудистой системы спортсмена к дозированной нагрузке применяют простую пробу с подсчетом пульса:

а) у спортсмена в положении сидя подсчитывается пульс за 30 с до начала работы;

б) затем он выполняет 30 приседаний за 30 с;

- в) после чего — 30 с бег на месте в быстром темпе;
- г) бег 3 мин. со скоростью 180 шагов/мин;
- д) подскоки 30 с.

Измеряется частота пульса сразу после выполнения нагрузки за 30 с сидя, затем — через 2 и 4 мин. после окончания нагрузки. Для оценки уровня приспособляемости сердечно-сосудистой системы к предъявленной нагрузке частота пульса суммируется и удваивается (пересчет чсс за 1 мин.). Суммируется время выполнения нагрузки, которое составляет 300 с., затем умножается на 100 и высчитывается уро-

$$\text{уровень приспособляемости} = \frac{30000}{\text{делится на удвоенную частоту пульса.}}$$

Данные пробы считаются отличными, если в результате деления получится 105—110, хорошими — если 95—100; удовлетворительными — если 90—94 и плохими — если 80—89.

Рекомендуемые тесты для определения уровня специальной работоспособности:

- а) упражнения на внимание;
- б) упражнения на координацию движений;
- в) метание теннисного мяча в цель;
- г) количество уколов в цель за 1 мин;
- д) теппинг-тест (количество точек, нанесенных на листок бумаги за 20 с).

Показатели утомления могут выражаться в достаточно заметном понижении быстроты двигательной деятельности, понижении координации движения, недостаточной внимательности спортсменов к действиям противника. Физиологические показатели утомления: появление выраженной одышки, увеличение потливости, значительное учащение сердцебиений, превышающее 180 уд/мин, более продолжительный восстановительный период между боями, невосстановление по истечению 30—40 мин после выполнения нагрузки.

При оценке функциональной подготовленности спортсменов учитывается не только адекватность реакции спортсмена на нагрузку, но и время восстановления. Необходимо определять послерабочее восстановление — срочное (ближайший период) и отставленное, зависящее от характера нагрузки и функционального состояния спортсменов. Такой подход к определению уровня подготовленности фехтовальщиков будет способствовать прогнозированию дальнейшего

спортивного роста спортсменов, его результатов на соревнованиях.

Простейшие методики исследования для определения уровня утомления в процессе тренировочных занятий по фехтованию могут быть сведены к следующему: подсчет пульса до и после боев, измерение мышечной силы кисти и силовой выносливости, определение жизненной емкости легких. Если тренер умеет измерять артериальное давление, неплохо дополнить этим исследование состояния сердечно-сосудистой системы. Частота пульса после боя может увеличиваться в разной степени — в зависимости от количества проведенных боев, от «противника» и «серьезности» соревнований. Как правило, частота пульса возрастает от боя к бою, но редко превышает 180—190 уд/мин. Если частота пульса превышает эту величину и одновременно с этим максимальное артериальное давление не изменяется или же понижается, это свидетельствует о значительном утомлении спортсмена. Мышечная сила кисти, измеряемая обычным кистевым динамометром, под влиянием утомления понижается. При этом колебания динамометрии могут достигать 5—10 кг.

Более информативным при определении утомления (степени) является показатель силовой выносливости, для чего необходимо повторно измерить мышечную силу. Если при повторных измерениях показываемый результат не стабилизируется, а имеет тенденцию к явному понижению, это может свидетельствовать об утомлении.

Жизненную емкость легких следует определять до нагрузки и повторно в процессе ее выполнения. Рекомендуется пятикратное выдувание воздуха в спидометр до и после нагрузки. Выраженное понижение жизненной емкости легких — показатель утомления.

Одной из наиболее информативных методик определения уровня тренированности спортсменов является определение скорости реагирования на разные раздражители при помощи реакциометров.

Исследованиями скорости двигательной реакции в разные периоды тренировки фехтовальщиков установлено непостоянство этого показателя. Скорость реакции находится в прямой зависимости от уровня тренированности спортсмена. У хорошо тренированных фехтовальщиков уровень реакции на световое раздражение колеблется в пределах 140—160 мс.

Успех в фехтовальном поединке в значительной степени зависит от уровня эмоционального возбуждения спортсмена.

и уровня тревожности. Тренер может определить это состояние путем шкалы самооценки, предложенной Спилбергером и Ханиным. Помимо этого, тренер, наблюдая за спортсменом, может определить уровень готовности фехтовальщика к соревнованиям. Показателями готовности являются: повышение напряжения мышц, учащение пульса и дыхания, замедление деятельности желудочно-кишечного тракта.

Тренер должен уметь настроить спортсмена на предстоящую деятельность, поднять, если есть в этом необходимость, уровень возбудимости.

Тренеру необходимо уметь уменьшить уровень тревожности спортсмена, поговорить с фехтовальщиком, успокоить его или же применить методы регуляции: управление мышечным напряжением самим спортсменом с помощью тренера, применение аутогенной тренировки, словесная информация тренера о значимости соревнований.

В ряде случаев для снижения высокого уровня возбуждения рекомендуем применять упражнения, при помощи которых спортсмен получает двигательную разрядку.

Рекомендуемые упражнения для расслабления мышц и снятия напряженности перед соревнованиями.

1. И. п. сидя на стуле или лежа на спине. Глубокий вдох — задерживать дыхание 5—6 с. Напрячь все мышцы, медленный вдох — мышцы расслабить (9—10 раз).

2. И. п. лежа на спине, ноги врозь, согнуты, ступни вместе на полу. Вдох — ноги вместе. Медленный выдох — колени врозь расслаблено (9—10 раз).

3. И. п. лежа на спине. Подтянуться, руки за голову, напрячь мышцы — вдох. Расслабиться — медленный выдох (9—10 раз).

4. И. п. лежа на спине, ноги врозь, согнуты, руки на коленях. Напрячь мышцы — вдох, задерживать дыхание 3—5 с. Расслабиться — выдох (9—10 раз).

5. И. п. сидя на стуле, руки на животе. Напрячь мышцы живота — вдох, расслабить мышцы — выдох. Массаж мышц живота пальцами 5—10 с (9—10 раз).

6. И. п. стоя, сидя или лежа на спине. Напрячь мышцы — медленный глубокий вдох, расслабиться — выдох.

7. И. п. сидя на стуле. Медленное вращение ступней ног, головы, кистей рук, предплечий поочередно по 30—40 с максимальной амплитудой, тело расслабленно.

8. И. п. лежа на спине. Круг ногой внутрь, медленно сгибая, поочередно, с максимальной амплитудой.

9. Легкие подскоки расслаблено. Имитация соревновательных движений расслаблено.

Следует рекомендовать переключение внимания спортсмена с предстоящего соревнования на другой вид деятельности. Во всех случаях тренер должен учитывать индивидуальные особенности возбуждения спортсмена и пытаться его оптимизировать.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Анализ особенностей деятельности фехтовальщиков показал, что для успешного ведения поединков необходимо обладать комплексом высокоразвитых двигательных качеств и способностей. В то же время специфичность проявления двигательных способностей фехтовальщиков требует применения методики их развития с учетом особенностей специализированной деятельности.

Развитие силы. У фехтовальщиков в процессе боя функционируют почти все мышцы тела. Одни из них выполняют динамическую работу, другие — статическую; большая группа мышц ног выполняет комбинированную статодинамическую работу.

Наибольшую значимость в специализированной деятельности фехтовальщиков играют такие компоненты силовых способностей, как взрывная сила и реактивная способность мышц. Взрывная сила наиболее ярко проявляется в толчковых фазах передвижений и атакующих движений, когда необходимо развивать максимум усилий за минимальное время. Реактивная способность мышц характеризуется быстротой перехода от уступающего режима работы мышц к преодолевающему.

Для развития взрывной силы и реактивной способности мышц рекомендуется метод динамических усилий. При этом взрывную силу следует развивать при помощи упражнений с небольшим отягощением, но выполняемых с максимальной быстротой. Для совершенствования реактивной способности мышц подбирают такие упражнения, в которых осуществляется быстрый переход от уступающей работы мышц к преодолевающей с проявлением максимального усилия.

В последние годы разработан и методически оформлен «ударный метод» развития скоростно-силовых качеств (Ю. В. Верхованский), идея которого состоит в том, чтобы

стимулировать мышцы ударным их растяжением, предшествующим активному развитию усилия. Для этого используются кинематическая энергия падающей массы собственного тела в прыжковых упражнениях или незначительное отягощение тренировочного снаряда. Поглощение тренирующимися мышцами энергии падающей массы, во-первых, обеспечивает резкий переход их к активному состоянию в момент амортизации удара, во-вторых — стимулирует быстрое развитие рабочего усилия, в третьих — создает в мышцах значительный потенциал напряжения, повышающий мощность и скорость последующего движения, а также быстроту переключения мышц от уступающей работы к преодолевающей.

Одно из главных преимуществ этого метода состоит в том, что преодолевающей работе мышц противостоит не отягощение, замедляющее быстроту их сокращения, а обычная масса тела или небольшое отягощение тренировочного снаряда, что обеспечивает такую скорость их сокращения, которая соответствует условиям спортивной деятельности.

В большинстве прыжковых упражнений значения динамических характеристик отталкивания выше, чем при выполнении фехтовальных движений. Поэтому эти упражнения являются прекрасным средством для развития скоростно-силовых качеств.

Для контроля за уровнем развития скоростно-силовых качеств фехтовальщиков рекомендуется использовать следующие контрольные упражнения.

1. Прыжок в длину с места. Измеряется длина прыжка.
2. Бег 60 м с тремя поворотами (отрезки по 15 м). Измеряется время (в с).
3. Прыжок в высоту с места со взмахом рук. Измеряется высота выпрыгивания с помощью лентопротяжного механизма (В. М. Абалаков, 1960).
4. Выпад максимальной длины. Измеряется длина выпада от внутреннего края стопы сзади стоящей ноги в боевой стойке до места приземления пятки впереди стоящей ноги на выпаде.

Контроль за уровнем развития силы различных групп мышц целесообразно производить с помощью метода полидинамометрии. Для этой цели отечественной промышленностью выпускается портативный, простой в обращении стенд силового обмера.

Развитие быстроты. Быстрота как способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий

отрезок времени, проявляется в следующих основных формах:

- а) быстрота простой и сложной реакции;
- б) быстрота одноактных движений;
- в) темп (частота движений).

Для фехтования характерно комплексное проявление быстроты. Особенное значение имеет сочетание быстроты специализированных движений с быстротой двигательных реакций.

Поскольку отдельные формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга и лимитируются разными факторами, в тренировке фехтовальщиков необходимо целенаправленно развивать каждый из компонентов быстроты, а также совершенствовать комплексное ее проявление.

Для развития быстроты фехтовальщиков рекомендуется использовать специфические и неспецифические упражнения. По структуре техника неспецифических упражнений отличается от техники специализированных упражнений, однако, их применение обеспечивает необходимые предпосылки для совершенствования быстроты в условиях специализированной деятельности. К наиболее распространенным упражнениям такого рода относятся:

а) упражнения для развития быстроты двигательных реакций (выполнение упражнений на различные сигналы в условиях простого и сложного реагирования, а также в условиях реагирования на движущийся объект);

б) спринтерские легкоатлетические упражнения (ускорения со старта и с хода, бег на 20—60 м, интервальный спринт, дриблинг, бег под уклон с максимальной частотой движений и т. д.);

в) упражнения скоростно-силового характера (бег в гору и по лестнице вверх, прыжковой бег, различного рода прыжковые упражнения);

г) подвижные и спортивные игры.

Специфические упражнения, включающие весь объем приемов и действий фехтования, используются для развития как отдельных форм быстроты, так и быстроты в комплексе.

Наиболее эффективными для развития быстроты фехтовальщиков являются соревновательный и игровой методы. Они создают определенный эмоциональный подъем и позволяют мобилизовать занимающихся для максимальных проявлений быстроты.

Количество скоростных упражнений в учебно-тренировочном занятии небольшое. Это объясняется предельной интенсивностью и психической напряженностью упражнений, а также быстро развивающимся утомлением, ограничивающим возможности совершенствования скоростных способностей.

В микроциклах упражнения для направленного развития быстроты проводятся на фоне относительно полного восстановления работоспособности, т. е. после дня отдыха или тренировки, не вызывающей сильного утомления. При двух тренировках в день упражнения для развития быстроты проводится в первом занятии. На отдельном уроке скоростные упражнения выполняются после разминки.

Контроль за развитием быстроты осуществляется с помощью тестирования различных компонентов скоростных способностей. Для измерения времени простой, сложной и антиципирующей реакций используются реакциометры различных конструкций. Для характеристики быстроты двигательных актов измеряют время атакующих движений фехтовальщиков, выполняемых из различных дистанций. Максимальную частоту движений контролируют с помощью методики теппинг-теста. Комплексное проявление быстроты можно определить с помощью таких контрольных упражнений, как бег на 30 м, передвижение в боевой стойке шагами вперед (14 м) и назад (14 м) и др.

Развитие выносливости. Специфические требования к выносливости фехтовальщиков обуславливают необходимость ее развития как при помощи общих, так и специальных средств. Из неспецифических упражнений наиболее эффективными считаются кроссовый бег, бег на средние дистанции, занятия спортивными играми, а также ряд скоростно-силовых упражнений, выполняемых в интервальном режиме тренировки.

Из специальных упражнений рекомендуются длительное маневрирование оружием, разнообразные передвижения шагами, скачками, выпадами на время или на определенное расстояние. Однако, важнейшим и наиболее разносторонним средством для развития специальной выносливости фехтовальщиков являются бои. Они могут проводиться без перерыва с несколькими фехтовальщиками, на большое количество уколов (10—15), с измененным временем боя и т. д.

Основными методами для развития выносливости явля-

ются: метод длительной работы, метод интервальной работы, соревновательный метод.

Метод длительной работы предусматривает выполнение продолжительной нагрузки без пауз. Продолжительность нагрузки в зависимости от состояния тренированности и особенностей специализированной деятельности 30—120 мин. Пульс достигает 150—180 уд/мин.

При методе интервальной работы обеспечивается строгое чередование фаз нагрузки и отдыха. В период отдыха полное восстановление происходит не должно, повторная нагрузка дается при частоте пульса 139—140 уд/мин., т. е. в стадии неполного восстановления.

Соревновательный метод предусматривает развитие выносливости в условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности.

Контроль за уровнем развития выносливости осуществляется с помощью медико-биологических и педагогических тестов. Медико-биологические тесты оценивают уровень развития различных функций организма, их предельные значения и экономичность. Педагогические тесты комплексно оценивают выносливость в упражнениях спортивного характера.

При физиологическом тестировании важнейшими показателями выносливости являются:

а) максимальное потребление кислорода (МПК у квалифицированных спортсменов находится на уровне 5,5—6,5 л/мин);

б) минутный объем дыхания во время работы при определении МПК (для фехтовальщиков 120—160 л/мин);

в) экономичность работы организма при выполнении стандартной нагрузки;

г) функциональные возможности сердечной мышцы (по данным электрокардиографических исследований);

д) максимальный кислородный долг и уровень молочной кислоты в крови после истощающей работы.

Достаточно информативных специфических тестов для оценки выносливости фехтовальщиков не имеется. Поэтому педагогический контроль осуществляется с помощью упражнений, характеризующих скоростную выносливость, — бег на дистанции 400, 800, 1500 м.

Развитие ловкости. В фехтовальном поединке ловкость проявляется в целесообразном выборе боевых действий в изменяющихся ситуациях и в сознательной коррекции движений. Можно утверждать, что способность к тактическому

обыгрыванию у фехтовальщиков во многом определяется уровнем развития ловкости.

Основной путь воспитания ловкости — расширение диапазона двигательных навыков и умений, которыми владеет спортсмен. Упражнения для развития ловкости должны отличаться новизной и определенной координационной сложностью. Для развития способности быстро и рационально решать двигательные задачи в изменяющейся ситуации наиболее пригодны подвижные и спортивные игры. Большинство фехтовальных приемов и действий требуют максимального проявления различных компонентов ловкости и являются прекрасным средством развития специальной ловкости.

Дозируя упражнения для развития ловкости следует учитывать, что они требуют от спортсменов значительных физических и нервных напряжений. Поэтому в одном занятии количество таких упражнений должно быть ограничено.

Для оценки ловкости не существует единого критерия. Зачастую оценивают различные компоненты ловкости: координационные способности, точность движений, время овладения движениями, время реагирования в условиях сложного выбора. В настоящее время в спортивной практике используют тестовые задания, в которых комплексно оценивается ловкость спортсменов: «бумеранговый бег» с преодолением препятствий, «челночный» бег и др.

Развитие гибкости. Большинство фехтовальных приемов выполняется с большой амплитудой. Для фехтовальщиков существенное значение имеет подвижность в тазобедренных, плечевых и коленных суставах, а также подвижность позвоночного столба.

Гибкость сравнительно легко и быстро развивается в процессе тренировки. Для этого рекомендуются активные и пассивные упражнения. Они должны выполняться с постоянно увеличивающейся амплитудой движений. В зависимости от характера и формы выполнения можно выделить несколько групп упражнений:

- а) махи с постепенно увеличивающейся амплитудой;
- б) пружинистые сгибания и разгибания с постепенно увеличивающейся амплитудой;
- в) пассивные упражнения с партнером, помогающие увеличить амплитуду.

Целесообразны также упражнения специализированного проявления гибкости (пружинистые приседания в боевой

стойке, покачивания на выпаде, выпады максимальной длины и т. д.).

Упражнения на гибкость необходимо выполнять ежедневно. Их можно включать в разминку, утреннюю зарядку, а также чередовать с упражнениями для развития силы.

Контроль за развитием гибкости осуществляется путем измерения максимальной амплитуды движений (в градусах или сантиметрах). Для измерения подвижности в градусах используются гониометры. Этот метод основан на правилах измерения углов в геометрии с помощью транспортиров.

Измерение гибкости в линейных единицах основано на определении пути дистальной части перемещаемого в пространстве звена тела от исходного положения до высшей точки амплитуды движения. Применение этого метода будет некорректным, если ставится задача сравнения показателей гибкости отдельных спортсменов, что обусловлено индивидуальными различиями в длине звеньев тела.

Специфические требования, предъявляемые к различным компонентам двигательных способностей, обуславливают необходимость направленного их развития в процессе спортивного совершенствования фехтовальщиков. При этом необходимо учесть, что тренировочные воздействия должны соответствовать специфике основной деятельности не только по двигательным, но и психическим проявлениям.

Физическую и психическую адаптацию следует рассматривать как единый процесс. Поэтому очень важно с самого начала занятий фехтованием строить процесс физической подготовки так, чтобы наряду с развитием физических качеств добиваться достаточно ощутимого приспособления психической сферы занимающихся к требованиям основной деятельности фехтовальщиков. В этой связи, безусловно, заслуживает внимания вопрос об использовании в тренировке (особенно с детьми и подростками) упражнений игрового и соревновательного характера. Следует отметить, что игры, игровые и соревновательные формы упражнений позволяют приблизить характер тренировочных воздействий к специфике фехтования не только в отношении режима работы мышц и энергозатрат, но и в отношении протекания психических процессов.

Направленное развитие двигательных способностей фехтовальщиков требует, помимо подбора средств и методов, целесообразного сочетания и необходимой последовательности введения их в тренировку. Если принять во внимание

последовательный характер процесса спортивного совершенствования и связанных с ним специфических морфо-функциональных перестроек организма, то логично говорить о принципе опережающей направленности тренировочных воздействий (Ю. В. Верхошанский). Этим подчеркивается целесообразность такой организации тренировки, когда развитие определенных двигательных способностей несколько опережает их необходимость. Например, овладение техникой фехтовальных передвижений может тормозиться вследствие недостаточно развитых скоростно-силовых качеств. Целесообразно заранее развить соответствующий двигательный потенциал, чтобы избежать возможных осложнений в дальнейшем.

Учитывая, что двигательные способности фехтовальщиков в условиях соревновательной деятельности проявляются в тесной взаимосвязи, становится чрезвычайно важным не только направленное развитие отдельных физических и психических качеств, но и комплексирование их в соответствии с требованиями соревнований. Именно поэтому проблема выбора средств и методов для развития двигательных способностей фехтовальщиков совершенно очевидно включает в себя две основные задачи: выбор средств и методов для развития двигательных способностей применительно к конкретным двигательным действиям; выбор средств и методов для совершенствования всего многообразия двигательной активности, наблюдающейся в соревновательных боях.

Представляется, что такой подход должен использоваться как в специфической, так и неспецифической тренировке у фехтовальщиков. Если в специфической тренировке для решения первой задачи основными средствами будут упражнения специализации (весь арсенал приемов и действий фехтования), то в неспецифической это будут специально подобранные упражнения для направленного воздействия на отдельные качества. Для решения второй задачи на специфическом уровне наиболее эффективны учебные и соревновательные бои, а на неспецифическом уровне целесообразно использовать упражнения комплексного воздействия, которые по двигательному режиму, психическим проявлениям и тактическим построениям приближаются к фехтовальным поединкам. Это, как правило, спортивные игры.

Следует отметить, что в зависимости от этапа тренировки и подготовленности спортсменов значимость «уровней», а заодно и средств физической подготовки будут неодинаково

вой, что вытекает из закономерностей периодизации спортивной тренировки. Поэтому подбор тренировочных воздействий должен учитывать этап спортивного совершенствования, подготовленность и возраст спортсмена.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-РАПИРИСТОВ

Многолетний опыт специалистов фехтования свидетельствует о необходимости формирования у фехтовальщиков индивидуального стиля боя, который обусловлен двумя факторами:

а) индивидуальными топологическими особенностями фехтовальщика;

б) методикой обучения и тренировки, которая соответствует индивидуальным особенностям спортсмена. Это послужило основой для выделения наиболее характерных стилей деятельности фехтовальщиков, которые условно можно назвать: непрерывно-атакующий; маневренно-атакующий; позиционно-маневренный; позиционно-выжидательный¹.

Непрерывно-атакующий стиль. К наиболее характерным представителям непрерывно-атакующего стиля можно отнести следующих фехтовальщиков: А. Котешева, Ю. Трошина (СССР), Тиу (Румыния), Монтано (Италия), Петрушку (Франция) и др.

Для фехтовальщиков этого стиля (табл. 1) характерны стремление постоянно атаковать, а также различные проявления агрессивности:

а) непрерывное прямолинейное наступление на противника с необусловленными движениями оружием;

б) ложные атаки, переходящие в действительные.

Все ведущие фехтовальщики, которым присущ этот стиль деятельности, стараются начинать атаки с дальней дистанции глубокоим входом с предварительным действием на оружие, чтобы ограничить возможность контратаки противника на начало входа в дистанцию и не позволить противнику разрывом дистанции избежать атаки. В случае, если противник уходит назад и пытается взять защиту, фехтовальщики

¹ Такого рода подход имеется в диссертационной работе Б. В. Турецкого (см. автореферат диссертации).

НЕПРЕРЫВНО-АТАКУЮЩИЙ СТИЛЬ

Таблица 1

Характеристика	Особенности	Рекомендуемые способы борьбы
Стремятся постоянно атаковать, агрессивные	Отдают предпочтение преднамеренным и преднамеренно-экспромтным сложным атакующим действиям. Диапазон атак ограничен	Несут в основном преднамеренный характер Не давать возможности развить атаку: а) постоянной угрозой контратаки; б) ложными и действительными атаками; в) прямой рукой; г) обоюдными атаками
Инициативны в овладении дистанцией	В основном атакуют с дальней дистанции с глубоким входом и действием на оружие	Неожиданными сближениями и разрывом дистанции убедить противника в намерении постоянно атаковать. Скрытно владеть дистанцией.
Действуют «от себя». Плохо переключаются с одних действий на другие	Время подготовки сведено к минимуму, хорошо выбирают сектор поражения, хуже переключаются на перехват контратак	Отдавать предпочтение контратакам на второе и третье движение. Применять обобщающие защиты со сближением и обусловленные защиты с разрывом дистанции

данного стиля развивают атаку с применением необусловленных обманов и определением сектора поражения.

Фехтовальщики непрерывно-атакующего стиля при адекватном противодействии противника чаще всего не могут отказать от своей манеры боя. Если их атаки не достигают цели, они стараются увеличить скорость и мощность атак, но не переключаются на другие способы противодействия противнику.

На Олимпийских играх в Мехико в решающем бою командных соревнований Румыния—СССР между Тиу и В. Путятиным румынский спортсмен получил пять уколов контратакой, все время стремился атаковать своего противника, ускоряя и удлиняя атаки, но не переключаясь на другие действия. В. Путятин в этом бою применил выжидательную манеру ведения поединка.

Маневренно-атакующий стиль. К представителям маневренно-атакующего стиля можно отнести следующих спортсменов: неоднократных чемпионов мира и Олимпийских игр Г. Свешникова, Ю. Шарова (СССР), чемпиона Олимпийских игр В. Войду (ПНР), Дельзотто (Италия), чемпиона мира Фламана (Франция), ведущих фехтовальщиков Украины А. Беляева, С. Герсона.

Для фехтовальщиков этого стиля присуща атакующая направленность действий с предварительным маневрированием (табл. 2). Они стремятся выполнять атаки с финтами и действием на оружие, отдавая предпочтение последним. В боевом арсенале ведущих рапиристов такого стиля значительное место занимают преднамеренные атаки.

У фехтовальщиков маневренно-атакующего стиля фон боя в постоянных маневрах, они редко ошибаются по дистанции и этим создают дистанционное преимущество.

Так, у Г. Свешникова и Дельзотто маневрирование не заключалось в конкретных обманах противника по дистанции, а сводилось к подготовке для входа в атаку с дальней дистанции.

У Ю. Шарова, Войды, Фламана маневрирование носило конкретный характер дистанционного обмана, что позволяло им неожиданно атаковать со средней удлиненной дистанции.

Фехтовальщики данного стиля уделяют больше времени подготовительным действиям, чем представители непрерывно-атакующего стиля. Диапазон атак разнообразный, успешно применяют простые атаки, сочетая их со сложными, чем запутывают противника в рефлексивной игре.

МАНЕВРЕННО-АТАКУЮЩИЙ СТИЛЬ

Таблица 2

Характеристика	Особенности	Рекомендуемые способы борьбы
<p>Склонны атаковать</p> <p>Постоянным маневрированием стремится к захвату двигательной и дистанционной инициативы</p> <p>Быстро и адекватно переключаться в меняющейся обстановке боя</p>	<p>Отдаст предпочтение преднамеренно-экспромтным атакующим действиям. Диапазон разнообразный</p> <p>Редко ошибаются в выборе дистанции, склонны вести дистанционную игру. Инициатива носит открытый характер</p> <p>Подготовительным действиям уделяют достаточно времени. Лучше переключаются с одних атакующих действий на другие, хуже к перехвату контратак</p>	<p>Несут преднамеренный и преднамеренно-экспромтный характер</p> <p>Не давать возможности действовать в привычной манерс:</p> <p>а) ограничить диапазон атак и заставить противника действовать в обороне;</p> <p>б) вызвать на контратаки;</p> <p>в) сочетать простые и сложные атаки с неопределенным завершением</p> <p>Стремиться к захвату инициативы:</p> <p>а) ограничить маневрирование за счет постоянного дистанционного прессинга;</p> <p>б) не вступать в дистанционную игру;</p> <p>в) вызывать противника на определенные действия</p> <p>Отдавать предпочтение различным способам противодействия:</p> <p>а) простым и сложным контратакам;</p> <p>б) сочетанию: ложная контратака-защита или «финт в параде»;</p> <p>в) сочетать в обороне ложные и действительные способы противодействия</p>

Позиционно-маневренный стиль. Этот стиль фехтования представлен группой наиболее выдающихся спортсменов. К ним можно отнести неоднократных чемпионов и призеров Олимпийских игр и мира В. Ждановича, Ю. Сисикина, М. Мидлера, А. Романькова, В. Смирнова (СССР), Ж.-К. Маньяна и К. Нозля (Франция), И. Дримбу (Румыния), Е. Камути (ВНР), Э. Франке (ПНР), Ф. Весселя (ФРГ), ведущих фехтовальщиков Украины Ю. Чижа, Е. Рюмина, П. Кучера, А. Колесникова и др.

Фехтовальщики данного стиля отдают предпочтение преднамеренным и преднамеренно-экспромтным действиям, тщательно выбирают средства нападения и обороны, уделяют большое внимание подготовке (табл. 3). Для них характерно разнообразное маневрирование с целью создания предпосылок для выполнения своих приемов и подготовки противника к ожидаемым действиям.

На Олимпийских играх в Мехико в повторном бою за второе место Е. Камути с неудобным для себя противником (из-за высокого роста и контратакующей манеры ведения боя) Д. Ревеню (Франция) применил в передвижениях разнообразные по амплитуде прыжки вперед-назад, чем усложнил противнику ориентировку в дистанции, неожиданно атаковал его, успешно перехватывал контратаки и добился убедительной победы со счетом 5 : 2.

Фехтовальщикам позиционно-маневренного стиля присущ тактический захват инициативы, которая чаще всего носит скрытый характер. Они не стремятся прямолинейно и мощно атаковать, а склонны обыгрывать противника по дистанции и вести с ним «рефлексивный диалог».

Действия фехтовальщиков позиционно-маневренного стиля носят избирательный характер — в зависимости от стиля противника.

Примером хорошего приспособления к бойцам другого стиля может послужить финальный бой на международном турнире «Киевская рапира» в 1979 г. между А. Романьковым и С. Рузиевым (позиционно-выжидательный стиль), в котором А. Романьков заставил своего противника атаковать, прижав его к границе дорожки, и нанес ему три укола из пяти после взятой четвертой защиты ответом прямо.

Позиционно-выжидательный стиль. К представителям позиционно-выжидательного стиля можно отнести следующих спортсменов: неоднократного чемпиона мира киевлянина В. Путьятина, чемпиона мира Хайна, Бера (ФРГ), победите-

ПОЗИЦИОННО-МАНЕВРЕННЫЙ СТИЛЬ

Т а б л и ц а 3

Характеристика	Особенности	Рекомендуемые способы борьбы
<p>Склонны к разнообразному маневрированию. Тщательно выбирают средства нападения и обороны</p>	<p>Отдают предпочтение преднамеренным и преднамеренно-экспромтным действиям, в равной мере применяя средства нападения и обороны</p>	<p>Противопоставить более высокий технико-тактический уровень боевой оснащенности. Предварительно планировать построение поединка, исходя из индивидуальных технико-тактических, психических, физических особенностей противника</p>
<p>Стремятся к тактическому захвату инициативы и дистанции</p>	<p>Успешные действия нападения и обороны, выполняемые с различных дистанций, основываются на вариативных средствах подготовки. Инициатива носит скрытый характер</p>	<p>Стараться действовать в разрушающей манере, не давая возможности ориентироваться в боевой обстановке. Сочетать дистанционный и временный прессинг с выжидательной стратегией</p>
<p>Легко приспосабливаются к бойцам других стилей и переключаются с одних действий на другие</p>	<p>Уделяют большое внимание подготовительным действиям. В зависимости от стиля противников их действия носят избирательный характер</p>	<p>Использовать подготовительные действия противника в своих целях. Применять в рефлексивной игре излюбленные приемы с последующим переключением на наигранные продолжения</p>

лей международных турниров С. Рузиева (СССР), Комутича (ВНР), Лисевского (ПНР) и др.

Представители данного стиля отдают предпочтение контратакующим и оборонительным действиям (табл. 4), самостоятельно выходят в атаку довольно редко, только в случаях крайней необходимости. Поединок строят на ожидании активных действий противника.

Характерным примером деятельности фехтовальщиков этого стиля является поединок между В. Путятиним и Тиу, описанный выше. Фехтовальщики данного стиля очень тщательно сохраняют дистанцию, маневрирование у них не глубокое. Двигательная инициатива полностью принадлежит противнику.

Особенностью их тактики является то, что они стараются предугадать намерения противника и в дальнейшем используют это в своих целях.

Для фехтовальщиков позиционно-выжидательного стиля характерно то, что они действуют «от противника». При заметных технических и дистанционных ошибках противника они стараются их мгновенно использовать. Наряду с этим, фехтовальщики данного стиля охотно вступают в рефлексивный диалог с противником, но в этом случае принимают решение с предварительной проверкой.

Интересным был поединок двух представителей позиционно-выжидательного стиля Рузиева и Бера на «Киевской рапире» 1979 г. в туре прямого выбывания (бой на 10 уколов), когда оба противника заняли выжидательную позицию и за 12 мин боя не нанесли ни одного укола.

В таблице 5 приводятся рекомендуемые упражнения для фехтовальщиков различных стилей.

ПОЗИЦИОННО-ВЫЖИДАТЕЛЬНЫЙ СТИЛЬ

Т а б л и ц а 4

Характеристика	Особенности	Рекомендуемые способы борьбы
<p>Строят поединок на ожидании активных действий противника. В основном используют защитные и контратакующие действия</p> <p>Не инициативны в условиях боевых взаимодействий и дистанционной игре. Маневрирование не глубокое</p> <p>Действуют «от противника». Хорошо переключаются при использовании средств противодействия атакам</p>	<p>Отдают предпочтение преднамеренным и экспромтным действиям. Варьируют защитные и контратакующие действия. Атакуют в случае крайней необходимости (дефицит времени, граница дорожки и т. д.)</p> <p>Хорошо сохраняют дистанцию. Стараются строить поединок на использовании ошибок противника</p> <p>Тщательно готовят свои действия. При наличии технических ошибок противника используют их мгновенно. Хорошо переключаются с защитных на контратакующие действия, хуже на атаки</p>	<p>Носят преднамеренный и преднамеренно-экспромтный характер</p> <p>Не дать возможности фехтовать в привычном для них стиле. Заставить атаковать:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) вести позиционную борьбу; б) постоянно владеть дистанцией; в) использовать дистанционный прессинг и вынудить фехтовать на границе дорожки <p>Вызвать с помощью дистанционных обманов н оружия контрдействия соперника с последующим перехватом</p> <p>При наличии достаточно высокого технико-тактического арсенала боевых действий можно вступать с ними в рефлексивную игру</p>

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исходное положение	Тренер или первый фехтовальщик	Ученик или второй фехтовальщик
1	2	3

Для фехтовальщиков непрерывно-атакующего стиля

Дистанция средняя.
Оружие вне соединения
в нижней нейтральной
позиции

- а) владеет дистанцией. С шагом вперед поднимает оружие;
б) то же с шагом назад;
в) сохраняет дистанцию. Поочередно поднимает и опускает оружие

- а) сохраняет дистанцию; на подъем оружия выполняет атаку батман 4 — укол прямо;
б) то же;
в) владеет дистанцией и выбирает момент для выполнения атаки батман 4 — укол прямо.

Дистанция дальняя.
Оружие вне соединения
в нижней центральной
позиции

То же, что и со средней дистанцией 1а, б, в

То же, что и со средней дистанции, но с шагом вперед и выпадом или немного сокращая дистанцию с движением стрелой; упражнения 1а, б, в и 2а, б, в можно выполнять с батманом в 6.

Дистанция дальняя.
Оружие вне соединения
вверху. Оба фехтовальщика
в передвижении

- а) с шагом вперед пытается взять шестое соединение;
б) то же, но в момент начала атаки разрывает дистанцию шагом назад;
в) то же, но, не давая захватить оружие, контратакует с переводом

- а) из шестого соединения выполняет атаку контр-захват 4 и укол с переводом;
б) то же, но на разрыв дистанции добавляет шаг и заканчивает атаку;
в) то же, но, не поймав оружия, перехватывает контратаку шестой или круговой четвертой защитой

1	2	3
---	---	---

Для фехтовальщиков маневренно-атакующего стиля

Дистанция средняя.
Оружие в шестом соединении

- а) сохраняет дистанцию. На финт прямо, стоя на месте, берет четвертую защиту;
- б) то же, но на финт не реагирует защитой;
- в) то же, но на финт прямо с шагом назад берет защиту круг 6;
- г) то же, но на финт прямо контратакует

- а) владеет дистанцией; выбирает момент и выполняет атаку финт прямо в 4 — укол с переводом;
- б) то же, но при отсутствии защиты колет прямо;
- в) то же, но при разрыве дистанции добавляет шаг и со сдвоенным переводом колет в четвертый сектор

Дистанция дальняя.
Оружие вне соединения в верхней нейтральной позиции

- а) владеет дистанцией, на финт реагирует четвертой защитой;
- б) сохраняет дистанцию; то же, что и п. а

- а) сохраняет дистанцию и выбирает момент для выполнения атаки обман вниз — укол в верхний наружный сектор;
- б) владеет дистанцией; то же, что и п. а

Для фехтовальщиков позиционно-маневренного стиля

Дистанция средняя.
Оружие в верхней нейтральной позиции

- а) владеет дистанцией; с шагом вперед пытается взять четвертое или шестое соединения;
- б) то же

- а) сохраняет дистанцию; на попытку взять соединение колет с переводом;
- б) то же, но дает соединение и выполняет перехват с кругом 6 или кругом 4 — укол прямо

1	2	3
<p>Дистанция дальняя. Оружие в нижней нейтральной позиции</p>	<p>а) сохраняет дистанцию; на обман реагирует четвертой защитой; б) то же, но на обман реагирует круговой шестой защитой; в) то же, но на обман контратакует прямо; г) то же, но контратакует с одним или несколькими финтами</p>	<p>а) владеет дистанцией и выбирает момент для атаки батман в 7 — финт в 4 — укол с переводом в верхний наружный сектор; б) то же, но заканчивает атаку двоянным переводом внутрь; в) то же, но перехватывает контратаку четвертой или круговой шестой защитой; г) то же, но на сложную контратаку выполняет укол в темп</p>
<p>Дистанция дальняя. Оружие в верхней нейтральной позиции</p>	<p>а) владеет дистанцией; с шагом вперед выполняет атаку захват 4 — укол прямо; б) то же, но захват более продолжителен</p>	<p>а) сохраняет дистанцию; от атаки защищается четвертой защитой; б) то же, но на продолжительный захват контратакует прямо, переводом или с действием на оружие</p>

Для фехтовальщиков позиционно-выжидательного стиля

<p>Дистанция средняя. Оружие в верхней нейтральной позиции</p>	<p>а) владеет дистанцией, передвигается разными по длине шагами вперед и назад</p>	<p>а) сохраняет дистанцию; выбирает момент и выполняет атаку батман в 4 — укол прямо</p>
<p>Дистанция средняя. Удлиненная, оружие в верхней нейтральной позиции</p>	<p>а) владеет дистанцией; выбирает момент и колет в верхний внутренний сектор; б) то же</p>	<p>а) сохраняет дистанцию; на укол прямо контратакует с оппозицией в 6 или 4; б) то же, но выполняет перехват в 4 или 6</p>

1	2	3
Дистанция дальняя. Оружие в верхней нейтральной позиции	а) владеет дистанцией; с шагом вперед делает попытку захватить оружие в 4 или 6; б) владеет дистанцией; атакует сложно в два и более темпа; в) владеет дистанцией; поочередно атакует в один из секторов поражаемой поверхности	а) сохраняет дистанцию; на попытку захвата выполняет атаку с двумя переводами; б) сохраняет дистанцию; на сложную атаку контратакует; в) сохраняет дистанцию; берет защиту и отвечает прямо

РЕКОМЕНДИЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

При совершенствовании тактического мастерства фехтовальщиков рекомендуется учитывать специфику боевой деятельности и индивидуальные особенности спортсменов.

1. Особенности принятия решений в поединке.
2. Особенности фехтования на каждом виде оружия.
3. Индивидуальный стиль деятельности фехтовальщиков.

Один из наиболее ответственных моментов в боевой деятельности фехтовальщиков — принятие решения. В фехтовальном поединке спортсмен в ограниченные промежутки времени анализирует боевую обстановку, оценивает свои возможности и выбирает ту тактику поведения, которая по его мнению является правильной.

Исследование процесса принятия решения фехтовальщиками в бою показало, что в зависимости от ситуации тактические решения могут осуществляться на двух уровнях.

Первый уровень — выбор решения в тех случаях, когда на анализ ситуации времени практически нет. Фехтовальщик должен мгновенно отреагировать на угрозу соперника: например, выполняя атаку, перехватить контратакующее действие противника или «уйти» от перехвата.

Второй уровень принятия решения — анализ боевой ситуации с учетом индивидуальных особенностей противника, его склонности к выполнению различных действий. Важным средством тактического поведения фехтовальщиков является рефлексивная игра, во время которой фехтовальщики стараются взаимно отразить в своем сознании рассуждения друг друга.

При отражении замыслов противника фехтовальщикам можно рекомендовать две формы поведения: доминантную и имитационную.

Доминантная форма предполагает стремление фехтовальщика подавить инициативу соперника и навязать ему свой стиль ведения поединка. При этом фехтовальщикам следует применять два способа тактического поведения: силовое давление и дистанционные обманывания.

«Силовое давление» представляет собой такой способ поведения, при котором фехтовальщик постоянно навязывает свою инициативу, не позволяет сопернику развить его замыслы, старается исключить возможность создания тактического плана противодействия с помощью постоянного временного

«прессинга», заставляет соперника все время обороняться и фехтовать у границы.

Дистанционные обманывания осуществляются с помощью ложных маневрирований (шаги, выпады, игра оружием). Фехтовальщик стремится разрушить у соперника правильное представление о дистанции и, в соответствии с тактическим планом, сократить или увеличить ее. Это позволяет выполнить неожиданное действие или вызвать неадекватное действие со стороны противника.

Те спортсмены, которым может быть рекомендована **имитационная** форма поведения не подавляют инициативу соперника, а «вплетаются» в его замыслы, вступают с ним в рефлексивную игру (отражая в сознании ход рассуждений противника) и, в конечном счете, скрытно захватывают инициативу. Для этого можно рекомендовать три способа поведения: дистанционные обманывания, формирование у противника способа действия и формирование у противника сектора поражения.

Формирование способа действия проявляется в том, что фехтовальщик стремится управлять действиями своего соперника и формирует у него цель выполнить определенное действие (например, сложную атаку или контратаку). Это осуществляется посредством ложных маневрирований и в результате оценки предыдущих действий соперника.

Другой разновидностью рефлексивного управления противником является **формирование у него сектора поражения**. Основными средствами для реализации этого способа поведения являются различные вызовы, обманные движения оружием, учет предыдущих действий и склонности соперника завершать действия в определенный сектор поражаемой поверхности.

Особенности принятия тактических решений фехтовальщиками в зависимости от вида оружия

Тактическое поведение фехтовальщиков во многом определяется спецификой деятельности, т. е. способностью в условиях двигательной работы вести конфликтную игру с соперником. Предпосылки к развитию этой способности проявляются достаточно рано и поэтому тренеры должны их учитывать еще при отборе, а позднее и при совершенствовании тактического мастерства спортсменов.

Первоочередное значение в соревновательных поединках спортсменов имеет способность в трудных конфликтных ситуациях быстро изменять как двигательную, так и тактическую программы действий. Это означает, что специфика фехтования требует не столько принятия решения в какой-то ситуации, сколько быстроты и вариативности этих решений, постоянного анализа и проверок своих замыслов с помощью подготавливающих действий.

Точность и своевременность принимаемых решений зависят от эмоциональной устойчивости спортсменов, их способности противостоять сбивающим факторам.

Наряду с общими закономерностями принятия решения рекомендуется учитывать типичные особенности, которые влияют на успешную деятельность в каждом виде оружия.

Фехтовальщикам на саблях можно рекомендовать упражнения, которые требуют от них прежде всего быстроты и вариативности переключений с одних действий и решений на другие. Следует учитывать, что саблисты, которые склонны строить бои на быстром реагировании в ожидаемых ситуациях будут недостаточно быстро переключаться на другие действия в случае неожиданных контрдействий соперника. Те фехтовальщики на саблях, которые будут увлекаться рефлексивной игрой и отдавать предпочтение преднамеренным действиям, зачастую не смогут переключиться на другое решение. Такие фехтовальщики, предвидя, что соперник будет атаковать с финтами, быстро отреагируют на начало его атаки своевременной контратакой. Однако, если эта преднастройка окажется неправильной (т. е. если предвидение фехтовальщика разойдется с реальными замыслами противника), фехтовальщик не способен во время определить это и изменить характер действий.

Следует учитывать, что у фехтовальщиков на рапирах (мужчины) важную роль при выборе решений играют точность и своевременность пространственно-временного предугадывания действий противника. От фехтовальщика рапириста больше, чем от спортсменов, работающих на других видах оружия, требуются высокая точность в выборе момента атаки и обостренное «чувство оружия» при обводе клинка соперника и выполнении финального укола. Увлечение фехтовальщиков предугадыванием замыслов соперника и рефлексивной игрой отрицательно сказывается на скорости ориентировки в изменившейся обстановке боя.

При совершенствовании тактического мастерства женщин-

рапиристок можно рекомендовать упражнения, основанные на безошибочности ориентировки, скорости и точности двигательных переключений при выборе сектора поражения. При этом может возникнуть противоречие между условиями боевой деятельности и требованиями, предъявляемыми к безошибочности действий: высокая эмоциональная реактивность, которая является следствием острой конфликтной борьбы отрицательно влияет на проявление этих качеств.

При выборе и отработке различных тактических вариантов надо учитывать, что в большинстве своем рапиристки не склонны сознательно анализировать боевые ситуации, находить закономерность в действиях противника. Их прогнозы относительно возможных действий противника основываются на интуитивной оценке, что указывает на преобладание чувственного мышления при решении задач в ситуациях боевого единоборства. Те рапиристки, которые строят поединки только на предугадывании действий противника, недостаточно быстро переключаются при решении двигательных задач в конкретной боевой ситуации.

При совершенствовании тактического мастерства фехтовальщиков на шпагах рекомендуются упражнения, в которых ведущую роль играют скорость и своевременность пространственно-временной ориентировки и момента выбора действий. В работе со спортсменом, следует учитывать, что отсутствие тактической правоты в фехтовании на шпагах не так обостряет ситуацию при ошибочном реагировании как в фехтовании на других видах оружия. В бою шпажисты стремятся действовать на опережение, и в этом случае ошибки, вызванные неадекватными переключениями, реже приводят к поражению, чем ошибки в оценке временных характеристик поединка. Фактор эмоциональной устойчивости влияет на эффективность принимаемых решений.

Принятие тактических решений фехтовальщиками различных стилей деятельности

Оценка тактической деятельности фехтовальщиков невозможна без учета индивидуальных особенностей спортсменов, на основе которых формируется индивидуальный стиль боевой деятельности.

В результате проведенных нами исследований были выделены некоторые типичные стили деятельности фехтовальщи-

ков (см. подробнее статью В. В. Станковича в данном сборнике), которые проявляются в дистанционных и временных взаимодействиях, в особенностях и продолжительности подготавливаемых маневрирований, в характере ведения боя (наступательно, позиционно, комбинационно и т. п.).

Последующая математическая обработка результатов исследования позволила разработать схему, указывающую на взаимосвязь между индивидуальными стилями деятельности и особенностями принятия решения на первом и втором уровнях. Анализ этих связей свидетельствует о том, что индивидуализация процесса тактического совершенствования должна осуществляться в соответствии со стилем деятельности фехтовальщика.

Для фехтовальщиков непрерывно-атакующего стиля можно рекомендовать упражнения, которые основаны на примечении:

а) «силового давления», предполагающего захват инициативы, создание «жесткого» дефицита времени для принятия противником правильных решений и формирование у него цели избежать проигрыша схватки;

б) выбора решения в случае противодействия противника «силовому давлению».

В работе со спортсменами, отдающими предпочтение этому стилю деятельности, следует учитывать, что их отличает быстрота принятия решения при несложном выборе и пространственно-временной ориентировке.

Для них характерен первый уровень принятия тактических решений.

Для фехтовальщиков маневренно-атакующего стиля наиболее важной является отработка средств, связанных с быстротой принятия решения на «критической» дистанции:

а) переключение с одних действий и решений на другие (чаще всего в атаке);

б) изменение пространственно-временных ориентировок во время выполнения действия (прекращение атак в случае разрыва противником дистанции, быстрое финальное движение в открывающийся сектор и др.).

Захват инициативы может осуществляться как в форме «силового давления», так и в результате маневрирований, имеющих атакующую направленность. Сочетая «силовое давление» с различными вариантами дистанционных обыгрываний, фехтовальщики зачастую переключаются с атак на перехваты и, при необходимости, на оборонительные действия.

Совершенствование второго уровня принятия решения предполагает изучение некоторых тактических схем, которые могут возникнуть в результате контрдействий противника.

Фехтовальщики, отдающие предпочтение этому стилю, достаточно уверенно принимают решения в сложных ситуациях, требующих мгновенного выбора, точной пространственно-временной ориентировки и предвосхищения действий соперника. Они склонны к первому уровню принятия тактических решений, но уверенно разбираются в различных ситуациях рефлексивной игры.

Для фехтовальщиков позиционно-маневренного стиля характерным является второй уровень принятия тактических решений. В основе упражнений тактического совершенствования лежат следующие способы рефлексивного поведения:

а) создание у противника ложных представлений относительно дистанции и, на основе этого, вызов его на определенные действия. В отличие от фехтовальщиков маневренно-атакующего стиля, дистанционные обыгрывания которых осуществляются на фоне прессинга и посредством «рваного» ритма атаки, фехтовальщики, позиционно-маневренного стиля обыгрывают противников с помощью ложных маневрирований, осторожно подкрадываясь к нему;

б) формирование у соперника определенного представления о выполнении конкретного способа действия. Этот способ рефлексивного поведения сочетается с дистанционными обманами и позволяет в решающий момент выполнить преднамеренную контратаку или неожиданно для противника атаку с финтами;

в) формирование у соперника цели для нападения в определенный сектор поражаемого пространства. Очень широко этим способом рефлексивного поведения пользовался выдающийся мастер шпажного фехтования Г. К-с. Из-за особенности держания оружия перед противником открывалась возможность атаки в руку через шестую линию. Однако Г. К-су только это и надо было. Он безошибочно защищался шестой защитой и поражал противника ответным уколом. И даже значительно позднее, когда многие спортсмены отлично знали, что «открытая» рука Г. К-са — это только уловка, они и тогда бросались вперед, пытаясь нанести укол.

На первом уровне принятия тактических решений фехтовальщики позиционно-маневренного стиля наиболее уверенно действуют при переключении в условиях пространственно-

временной ориентировки и предвосхищения действий противника.

Для фехтовальщиков позиционно-выжидательного стиля наиболее характерен второй уровень принятия решения. Однако выжидательный характер поведения спортсмена в бою ограничивает диапазон тактических средств воздействия на соперника. Спортсмен фехтует «от противника» старается предугадать его замыслы и использовать ошибки. Основные средства тактических взаимодействий можно разделить на три группы.

1. Использование ошибок противника.
2. Противодействие различным способам рефлексивного поведения: «силовому давлению» и дистанционным обманам.
3. Применение способов рефлексивного поведения: вызова для нападения в определенный сектор и вызова определенного способа действия.

На первом уровне принятия тактических решений для фехтовальщиков позиционно-выжидательного стиля наиболее адекватной оказалась точность пространственно-временной ориентировки действий соперника.

Как указывалось выше, анализ деятельности фехтовальщиков высшей квалификации показал, что наиболее эффективны маневренно-атакующий и позиционно-маневренный стили деятельности. Исходя из этого тактическую подготовку фехтовальщиков рекомендуется строить таким образом, чтобы увеличить значимость и содержание маневрирования в боевой практике фехтовальщиков непрерывно-атакующего и позиционно-выжидательного стилей деятельности. В результате можно ожидать, что эти спортсмены будут действовать более вариативно и их деятельность приобретет характерные черты маневренно-атакующего и позиционно-маневренного стилей.

Для фехтовальщиков, отдающих предпочтение первому уровню, тактических решений, рекомендуются упражнения, включающие сенсомоторные переключения при неожиданных действиях соперника или при изменении дистанционных отношений.

При работе с фехтовальщиками, отдающими предпочтение второму уровню тактических решений, рекомендуется в индивидуальных уроках создавать ситуации, в которых спортсмен должен определить закономерность в действиях противника или тренера и найти правильное решение. Необходимыми условиями тактического совершенствования яв-

ляются обучению различным способам рефлексивного поведения, наиболее приемлемым для данного фехтовальщика, а также изучение различных вариантов противодействия тем способам рефлексивного поведения, которые часто используются в боях против этого спортсмена.

Индивидуальная работа со всеми фехтовальщиками требует такого подбора упражнений, чтобы принятие решения осуществлялось при дефиците времени и постоянном переключении с одного тактического уровня на другой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-РАПИРИСТОВ

Техническая подготовка фехтовальщиков включает в себя не только овладение биомеханической структурой специализированных приемов, но и формирование применять их в ситуациях противодействия, адекватно действовать в условиях сложного выбора, использовать навыки, полученные при тренировке в учебных условиях, в тренировочных и соревновательных боях. Это одна сторона проблемы технического совершенствования фехтовальщиков.

Кроме того, роль тренера, по-видимому, должна заключаться в том, чтобы сделать движение, наиболее предпочитаемое спортсменами в бою, привычными для них, все время стремиться расширить их боевой репертуар. Для этого необходимо изучать поведение ученика в бою, где наиболее четко видно, в каком направлении следует вести совершенствование его мастерства. Только в этом случае техническое совершенствование будет носить индивидуальный характер. В этом заключается вторая сторона проблемы технико-тактического совершенствования, которая должна также учитывать эмоционально-моторное и психоиндивидуальные качества занимающихся.

Для достижения высокой эффективности технической подготовки фехтовальщиков рекомендуется возможно конкретнее сформулировать цели, задачи и методические приемы тренировок. Имеющиеся в настоящее время концепции тренировки должны быть проверены и пересмотрены с точки зрения технического совершенствования, учитывая современные тенденции развития фехтования.

При анализе технической подготовки фехтовальщиков рекомендуем поставить такие вопросы:

а) где следует искать причины, из-за которых не достигается, (если это так), нужная эффективность применения определенных технических действий;

б) какие методические принципы следует поставить в основу технического совершенствования фехтовальщиков для повышения его эффективности и результативности.

Применение формы тренировок, приближенной к условиям соревновательной деятельности, является одной из главных сторон спортивной подготовки фехтования.

На первых этапах обучения фехтовальщика основным содержанием учебно-тренировочного процесса должно быть освоение типовой техники в обусловленной обстановке.

По мере того, как изучаемые приемы начинают в основном выполняться правильно, следует переходить к изменению и усложнению условий для воспитания навыков выполнения и изучаемых приемов в различных взаимодействиях с партнером (тренером). Постепенно эти взаимодействия должны усложняться и приближаться к условиям соревновательных боев.

Схематическая последовательность усложнения условий при дальнейшем совершенствовании приемов рекомендуется в следующем виде.

1. Тренировка в обусловленных и частично обусловленных взаимодействиях с партнером-тренером.

Работа над техникой в стационарных условиях с акцентом на правильность форм движений, согласованность частей тела, управление оружием и т. д. Например, спортсмен на этом этапе должен научиться выполнять атаки захват в четвертую позицию и уколы прямо и переводом и шагом вперед и выпадом на определенные, заранее обусловленные действия тренера. Такими действиями может быть выдвижение вооруженной руки вперед, стоя на месте или с шагом вперед с последующим нереагированием или реагированием четвертой защитой. Тренер обращает внимание на биомеханическую структуру атаки: амплитуды движения и ритм атаки, на управление оружием за счет пальцев кисти и т. д.

Выполнение приемов из различных исходных положений и передвижений. В этих упражнениях спортсмен сохраняет дистанцию с тренером и произвольно меняет позиции и соединения. Например, на выдвижение руки вперед тренера и последующее реагирование четвертой защитой спортсмен выполняет атаку захват в четвертую позицию — укол переводом с шагом вперед и выпадом. Обращается внимание на

биомеханическую структуру атаки, своевременность захвата и укола, амплитуды движений и т. д.

Выполнение приемов с различным ритмом, скоростью, глубиной, амплитудой и, что очень важно, с созданием эмоционального фона, соответствующего соревновательному. Варьировать активность и инициативу.

Выполнение приемов в сочетании с разведывательными действиями и ложными попытками с учетом возможных противодействий со стороны тренера (контратаки, перехваты и т. д.). Например, инициатива принадлежит тренеру или спортсмену или носит боевой характер. Во время передвижений тренер выполняет показы укола из различных исходных положений, убирает оружие назад после показа укола. Спортсмен сохраняет дистанцию, играет оружием, на показ укола выполняет захват в четвертую позицию, но атаку не продолжает — действие разведывательное. Иногда выполняет атаку захват в четвертую позицию — укол переводом с шагом вперед и выпадом. Тренер может на захват контратаковать с переводом. Спортсмен должен перехватить контратаку и нанести ответный укол. Если тренер парирует финальное движение атаки, спортсмен, в свою очередь, защищается и наносит ответный укол. Обращается внимание на биомеханическую структуру, своевременность, скорость выполняемых действий и т. д.

Подключение неопределенных, постоянно усложняющихся завязок в разные моменты фехтовальной фазы. Действия те же, что и в предыдущем случае. Например, тренер может добавлять следующие противодействия:

а) на захват оружия спортсменом уходит назад, спортсмен сохраняет дистанцию и «догоняет» тренера атакой с уколом переводом;

б) контратакует с переводом на захват оружия, спортсмен перехватывает контратаку и наносит ответ, который, в свою очередь, парирует тренер и наносит укол с переводом, спортсмен должен защититься и нанести ответный укол;

в) на захват оружия спортсменом сближается с обобщающей защитой;

г) парирует финальное движение атаки и отвечает прямо, спортсмен защищается и отвечает с переводом, тренер парирует контротчет круговой защитой и отвечает с переводом, спортсмен в свою очередь, защищается и наносит ответный укол прямо;

д) изменяет положение тела в момент финального движения спортсмена на укол.

Кроме того, в эти тренировки следует включать упражнения на управление оружием за счет пальцев кисти (длинные многотемповые фазы с большим количеством переводов, сдвоенных переводов и т. д.).

II. Тренировка в условиях, приближенных к соревновательным.

Специальные упражнения с сопротивлением в аспекте боя:

а) упражнения с выбором из нескольких вариантов с учетом различных контрмер противника;

б) спортсменам ставятся конкретные задачи на отработку отдельных технических приемов в «контрах». Например, спортсмену А атаковать переводом или сдвоенным переводом действительными или ложными атаками. Спортсмену Б защищаться круговой четвертой или круговой четвертой и шестой защитами и отвечать прямо после действительной атаки и переводом после ложной;

в) упражнения, которые воссоздают некоторые ситуации поединка (целесообразно использовать конкретные ситуации с конкретным противником). Например: спортсмен А часто получает уколы от Б, которые последний наносит в комбинированных атаках. В индивидуальном уроке воспроизводится ситуация, аналогичная соревновательной, т. е. тренер играет роль Б.

Обусловленный тренировочный бой. Фехтовальщику и его противнику ставятся специальные задачи и условия поединка. Например: спортсмен А должен проводить бой в позиционно-маневренном стиле, защищаться прямыми защитами четвертой или шестой и отвечать с одним или двумя переводами; спортсмен Б — атаковать с одним или двумя финтами только с выпадом. После боя 6 м. Счет 2:0 в пользу спортсмена А. До конца боя 1,5 мин.

Необусловленный тренировочный бой с сознательным контролем своих движений, отработкой необходимых приемов. Например: акцент в бою делается на отработку атаки батман в четвертую позицию — укол с переводом. «Коронные приемы» используются 2 раза. Кроме того, отрабатывается шестая защита со сближением.

Соревновательный бой с применением всех боевых средств и с полным соблюдением всех условий соревновательной обстановки.

К этому следует добавить, что специализированные движения фехтовальщиков применяются в условиях реального противодействия, вследствие чего необходимо совершенствовать эти движения в таких же условиях. В противном случае совершенствуются движения внешне схожие, но не идентичные тем действиям, которые затем применяются как средства ведения спортивной борьбы.

Здесь можно выделить два достаточно выраженных этапа совершенствования:

а) после того, как фехтовальщик выучил один или несколько приемов в упрощенных условиях, в ходе индивидуальных тренировок с партнером, ему предстоит научиться эти приемы применять в условиях, приближенных к соревновательным;

б) на следующем этапе необходимо применить действия, отработанные в усложненных условиях, сначала в тренировочных, а затем в соревновательных боях.

Если этапы совершенствования проходят с трудом и затягиваются по времени, то основная причина может заключаться в неправильном подборе упражнений и условий их выполнения. Кроме того, причинами могут быть: недостаток наблюдений и поправок, когда спортсмены тренируются в парах или проводят поединки; неумение учеников самостоятельно анализировать тренировочные и соревновательные бои; непонимание учениками сущности различных аспектов тренировочного процесса и др.

Во время тренировочных боев фехтовальщикам рекомендуется опробовать действия, разученные в индивидуальном уроке или в упражнениях с партнером. Для повышения эффективности учебно-тренировочных боев необходимо всякий раз ставить конкретные задачи — в зависимости от индивидуальных особенностей технико-тактической подготовки спортсмена и задач тренировки на данном этапе, а также применять метод «постановка задачи труднее основной».

Широко распространенная в практике система тренировочных боев «на вылет», без определенных заданий и сознательного, целенаправленного подхода может приводить к отрицательным результатам, уменьшить арсенал применяемых в соревнованиях приемов. Происходит это потому, что в таких боях спортсмены стремятся во что бы то ни стало

нанести укол, не ограничивая себя в применении «коронных приемов».

Следовательно, одна из задач технического совершенствования — проводить тренировочные поединки с постоянным контролем своих действий, применением новых технических приемов, используя опыт, накопленный во время уроков и воздерживаясь от слишком частого использования любимых приемов. Это, конечно, не означает, что фехтовальщик, имеющий свой стиль, не должен применять свои «коронные» приемы в подходящих ситуациях.

Для осуществления контроля за процессом становления и совершенствования технического мастерства, кроме внешней, кинематической картины специализированных действий, рекомендуется использовать количественный показатель — «коэффициент адекватности»: отношение правильно выбранных действий к общему числу выполняемых атак (в процентах). Приближение величины этого коэффициента к цифре 100 свидетельствует об уменьшении количества ошибочных действий. Правомерность применения этого критерия подтверждается тем, что с ростом спортивной квалификации он достоверно увеличивается.

При оценке спортивного мастерства фехтовальщиков необходимо учитывать индивидуальные особенности техники, тактики и психологической подготовки, которые оказывают значительное влияние на достижение результата. Это поможет тренеру найти слабые звенья в цепи комплексной подготовки спортсменов.

Таким же образом надо подходить и к оценке технического мастерства фехтовальщиков. Опираясь на основные стороны технической подготовки (точность и быстрота нанесения укола, вариативность выполнения приемов в изменяющихся ситуациях поединка и т. д.) следует выделять положительные и отрицательные моменты их проявления и в соответствии с этим строить тренировочный процесс.

Учитывая, что основной задачей технического совершенствования фехтовальщиков является не только овладение биомеханической структурой специализированных приемов, но и развитие умения применять действия, разученные в облегченных условиях, в тренировочных и соревновательных боях, можно рекомендовать.

1. Последовательность фаз процесса технического совершенствования специализированных действий фехтовальщиков:

- а) детальный биомеханический анализ;
- б) отработка в облегченных условиях;
- в) отработка в усложняющихся условиях;
- г) применение в условиях, приближенных к соревновательным;
- д) применение в соревнованиях.

2. При совершенствовании приемов и действий избегать однообразия и монотонности специфических раздражителей, которые должны быть адекватными соревновательной обстановке.

3. В ходе тренировок, наряду с совершенствованием отдельных приемов, использовать и «многоступенчатые боевые фразы» (не применяемые в соревнованиях) для развития специальной ловкости и способности к действиям в условиях внезапного изменения обстановки.

4. Для повышения эффективности тренировочных боев всякий раз ставить перед спортсменами конкретные задания по совершенствованию техники отдельных действий в зависимости от индивидуальных особенностей технико-тактической подготовки и задач тренировки на данном этапе.

5. В некоторых упражнениях сознательно менять доминанту, чтобы иметь возможность отработать различные технические аспекты. При этом необходимо иметь в виду, что при любой тренировке, не воспроизводящей отдельные компоненты соревновательной обстановки, совершенствуются движения внешне схожие, но не идентичные (по своей биомеханической структуре) тем действиям, которые затем применяются как средства ведения спортивной борьбы. Именно поэтому при выработке автоматизированных действий следует создавать условия, адекватные той обстановке, в которой они будут применяться.

6. Тренировка, приближенная к условиям соревнований, имеет наибольшую ценность в плане технической и комплексной подготовки фехтовальщиков. Техническое совершенствование должно учитывать современные тенденции развития фехтовального боя и ориентироваться на логику целостных соревновательных ситуаций. Одним из главных условий технического совершенствования является подготовка спортсменов к применению приемов в условиях противодействия.

7. Для осуществления контроля за процессом становления и совершенствования технического мастерства, кроме внешней, кинематической картины специализированных действий, использовать количественный показатель — «коэффициент адекватности».

Методические рекомендации составили:

Теоретическая подготовка фехтовальщиков — *Строкатов В. В.*

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий — *Андреевский В. А.*

Рекомендации по медико-биологическому контролю за уровнем подготовленности фехтовальщиков — *Третилова Т. А.*

Рекомендации по физической подготовке фехтовальщиков — *Бусол В. А.*

Рекомендации по совершенствованию боевой деятельности фехтовальщиков-рапиристов — *Станкович В. В.*

Рекомендации по совершенствованию тактического мастерства фехтовальщиков — *Турецкий Б. В.*

Рекомендации по совершенствованию технической подготовки фехтовальщиков-рапиристов — *Лысых А. В.*