

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

В. В. Химаков, Е. А. Федорович, Е. И. Сердюкова

ОСНОВЫ ФЕХТОВАНИЯ

Практическое руководство
для студентов непрофильных специальностей университета

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2019

УДК 796.86(076)
ББК 75.716.5я73
Х46

Рецензенты:

канд. пед. наук С. Л. Володкович,
канд. пед. наук С. В. Шеренда

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Химаков, В. В.

Х46 Основы фехтования : практическое руководство /
В. В. Химаков, Е. А. Федорович, Е. Н. Сердюкова ; Гомельский
гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины,
2019. – 37 с.

ISBN 978-985-577-579-0

В практическом руководстве описаны основные аспекты
подготовки фехтовальщиков различных видов. Рассмотрены такие
важные вопросы, как физическая и психологическая подготовка, общие
основы тактики при ведении боя.

Издание предназначается для студентов непрофильных
специальностей вузов.

УДК 796.86(076)
ББК 75.716.5я73

ISBN 978-985-577-579-0

© Химаков В. В., Федорович Е. А.,
Сердюкова Е. Н., 2019

© Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
1. История фехтования.....	5
2. Понятия и термины в фехтовании.....	8
3. Физическая и психологическая подготовка фехтовальщика	10
4. Общие основы тактики.....	22
5. Виды фехтования.....	25
5.1. Фехтование на рапирах.....	25
5.2. Фехтование на саблях.....	29
5.3. Фехтование на шпагах.....	32
6. Техника безопасности.....	36
Рекомендуемая литература.....	37

ПРЕДИСЛОВИЕ

Среди дисциплин, которые изучают совершенствование двигательной техники, всегда выделялось фехтование. Оно включено в программу подготовки студентов в качестве отдельного курса. Фехтование, возводится в степень своеобразного искусства и используется театральными школами как необходимый элемент в системе физического воспитания актера. Французским комедиографом Мольером было дано блестящее определение фехтованию:

«Фехтование есть искусство наносить удары, не получая их. Необходимость тронуть противника, избегая его ударов, делает искусство фехтования чрезвычайно сложным и трудным, ибо к глазу, который видит и предупреждает, к рассудку, который обсуждает и решает, к руке, которая выполняет, необходимо прибавить точность и быстроту, дабы дать надлежащую жизнь оружию».

Включение фехтования для непрофильных факультетов на базовом уровне позволяет понять основы, осознать полезность навыков для общего развития, внести вклад в развитие всесторонней личности студента. В практическом руководстве описаны основные аспекты подготовки фехтовальщиков, а также затронуты такие важные вопросы, как физическая и психологическая подготовка, тактика.

Надеемся, что данное руководство позволит сформировать и закрепить теоретические и практические знания в сфере фехтования студентов непрофильных специальностей.

1. ИСТОРИЯ ФЕХТОВАНИЯ

История фехтования уходит в глубь веков. Еще у народов древней Индии существовала святая книга о принципах упражнений с оружием. За время своего развития фехтование зарекомендовало себя как часть военного дела и зарождающегося спорта. Увеличение количества различных школ привело к большой популяризации фехтования и его быстрому развитию. В XIX веке фехтование формируется как вид спорта. Наиболее активно спортивное фехтование развивалось во Франции, Италии, Австро-Венгрии и Германии.

Фехтование – вид спорта, объединяющий единоборства с применением холодного спортивного оружия (рапира, эспадрон, шпага, штык). В 1917 году фехтование включается как обязательный предмет в программу допризывной подготовки. Кружки фехтования появились в конце 1920-х годов в воинских частях как средство физической подготовки. После расформирования «Всеобуча» фехтованием в Белоруссии занимались только отдельные любители. Отсутствие инвентаря и квалифицированных тренеров задерживало развитие спортивного фехтования в республике. В 1928 году фехтовальщики Беларуси приняли участие в 1-й Всесоюзной Спартакиаде.

В довоенный период формируется фундамент фехтования как вида спорта, однако особого интереса в массах он так и не получает. После Великой Отечественной войны 1941–1945 годов, наряду с другими видами спорта, фехтование в республике начинает развиваться более активными темпами.

В 1946 году фехтовальщики БССР впервые принимают участие в первенстве Советского Союза. Сборная команда, состоящая из студентов и преподавателей ИФК (Б. Беляков, А. Неправский, В. Вериге, В. Ефимова, Н. Морозова, К. Булочко, В. Булочко), заняла итоговое девятое место.

Фехтовальщики республики начали принимать участие в матчевых встречах, межведомственных соревнованиях и первенствах Советского Союза.

Наряду с ростом спортивного мастерства белорусских фехтовальщиков наблюдается и увеличение числа занимающихся в юношеских секциях.

В 1951 году в Беларуси начинают развиваться и работать спортивные секции, и фехтование приобретает большую популяризацию.

На I Олимпийских играх участвовали два белорусских спортсмена, А. Чернушевич и А. Овсянкин, которые заняли шестое место в составе сборной команды Советского Союза. Г. Бокун выезжал в роли старшего тренера команды шпажистов, а Ю. Дексбах являлся мастером по оружию. В 1957 году на III Международных дружеских играх в г. Москве А. Павловский завоевал бронзовую медаль.

В этом же году Указом Президиума Верховного Совета СССР Г. Бокун был награжден орденом «Знак почета», А. Чернушевич – медалью «За трудовую доблесть». В 1958 году в г. Минске состоялась первая Международная встреча БССР и Польши. Польские спортсмены уже имели опыт международных встреч в сравнении с нами, но в упорной борьбе встреча закончилась вничью. В знак поощрения всесоюзная федерация фехтования выделила 4 места белорусским спортсменам для участия в Международных соревнованиях в Германии (г. Лейпциг). В результате А. Чернушевич занял первое место, А. Павловский – третье место (оба шпага), Т. Петренко – пятое место, А. Ивашина – шестое место (обе рапира). На Чемпионате мира (Филадельфия) А. Чернушевич (шпага) завоевал бронзовую медаль.

В 1958 году команда шпажистов Белоруссии в составе А. Чернушевича, А. Павловского, И. Смушкевича, И. Гарбара, И. Василевского стала чемпионом СССР (тренер Г. М. Бокун). В 1960 году в республике были созданы городские, областные и республиканская федерации фехтования.

На мюнхенской Олимпиаде 1972 года советские спортсменки (команда из пяти человек) завоевали первое место, став Олимпийскими чемпионами.

В 1975 году на чемпионате мира в Будапеште советские фехтовальщики вновь были первыми и завоевали золотую медаль. Особенно хочется выделить успехи белорусских саблистов и рапиристов в период окончания семидесятых, начала восьмидесятых годов прошлого века. Такие знаменитые спортсмены, как В. Сидяк и Н. Алехин (сабля) и А. Романьков и Е. Белова (рапира), являлись неоднократными чемпионами и призерами различных международных фехтовальных форумов.

В период современности белорусский саблист А. Буйкевич первых серьезных результатов добился на чемпионате Европы в 2007 году, когда он выиграл серебряную медаль в командном первенстве. В следующем году Александр стал чемпионом Европы в личном турнире, а в составе команды завоевал «бронзу».

На предолимпийском чемпионате мира он стал вице-чемпионом в командной сабле, а в 2012 году за месяц до Олимпийских игр в Лондоне белорусский фехтовальщик выиграл «бронзу» европейского чемпионата. На этапе Кубка мира в Падуе команда в составе А. Буйкевича, А. Лихачевского, А. Романовича и Д. Лапкеса завоевала «бронзу». Данные результаты активно повлияли на развитие белорусского фехтования, что привело к популяризации и развитию данного вида спорта на профессиональном уровне и на Гомельщине. Достижения наших спортсменов демонстрируют профессионализм и качество подготовки. Наши спортсмены принимают участие в соревнованиях областного, республиканского, а также международного уровня.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие основные этапы развития фехтования?
2. Какие фамилии знаменитых белорусских фехтовальщиков вы знаете?
3. Каковы достижения белорусских спортсменов на современном этапе – в 21 веке?

2. ПОНЯТИЕ И ТЕРМИНЫ В ФЕХТОВАНИИ

Атака – инициативное наступательное действие с целью нанесения укола (удара), выполняемое выпрямлением вооруженной руки с непрерывной угрозой поражаемой поверхности противника.

Бой – спортивный поединок на холодном оружии, обусловленный правилами соревнований.

Выпад – движение фехтовальщика вперед из боевой стойки толчком сзади стоящей ноги и последующей опорой на выставляемую вперед стоящую ногу.

Действие – движение фехтовальщика, применяемое для решения тактических задач в отдельной схватке.

Дистанция – расстояние между фехтовальщиками в поединке.

Защита – отражение оружием оружия противника, совершающего атаку или контратаку.

Контратака – нападение на противника с целью опередить начатую им атаку или избежать укола оппозицией, уклонением.

Нападение – попытка нанести укол (удар) вне зависимости от тактической правоты или разницы во времени между действиями фехтовальщиков.

Ответ – нападение, выполняемое непосредственно после защиты.

Позиция – положение оружия по отношению к собственной поражаемой поверхности фехтовальщика.

Поле боя – площадка, предназначенная для ведения поединка фехтовальщиков.

Рапира – спортивное колющее оружие весом 500 г с клинком длиной до 90 см прямоугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 12 см.

Сабля – спортивное рубяще-колющее оружие весом до 500 г с клинком не более 88 см трапецевидного сечения и овальной гардой, имеющей дужку.

Салют – приветствие движением оружия.

Строевая стойка – положение фехтовальщика с оружием и маской в невооруженной руке.

Тактика – характер ведения боя и сумма способов обыгрывания, применяемых фехтовальщиком в единоборстве.

Удар – прикосновение лезвия (или первой трети обуха со стороны острия) клинка с определенной силой к поражаемой поверхности противника.

Укол – прикосновение острия клинка к поражаемой поверхности противника с определенной силой, фиксируемое аппаратом-электрофиксатором.

Фехтование – вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии.

Шага – спортивное колющее оружие весом до 770 г с клинком длиной до 90 см трехугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 13,5 см.

Боевая стойка – положение фехтовальщика, отражающее его готовность к ведению поединка.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКА

Физическая подготовка – это одна из неотъемлемых частей тренировки фехтовальщика, которая разрешает важнейшие задачи по подготовке спортсмена в виде формирования специализированных навыков.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Для решения этих задач существует совокупность средств физического воспитания. Стоит учитывать, что по характеру требований к двигательным навыкам в одном ряду с фехтованием стоят баскетбол, футбол, теннис, хоккей, бокс, акробатика, что даёт возможность тренерам и спортсменам преимущественно применять упражнения из данных видов спорта.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования.

Средства и приёмы, которые применяются спортсменами в бою, имеют большое значение в фехтовании. Физическая подготовленность формирует основу совершенствования спортивной техники, которая рассматривается в виде формы проявления двигательных возможностей фехтовальщика, но стоит учитывать и условия для психической устойчивости и проявлений волевых качеств. Кроме того, чем у спортсменов крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Уровень развития двигательных качеств занимает важное место в структуре подготовленности спортсменов. Их показатели определяют темпы освоения, надежность применения приемов единоборства, особенно на этапах начальной специализации и углубленной тренировки.

Анализ данных практики показывает, что тренировка фехтовальщика – это многокомпонентный процесс, в котором сочетаются специальные занятия с оружием, направленные на развитие и поддержание физических качеств.

Следовательно, совершенствовать физическую подготовленность необходимо постоянно, в течение всего времени занятий, добиваясь соответствия между технико-тактическим уровнем и показателями двигательных качеств.

Быстрота. Однозначно, среди важных проявлений быстроты у фехтовальщика – это скорость одиночного движения, латентное время зрительной реакции, частота движений. Быстрота должна определяться несколькими факторами, которые взаимодополняют друг друга, в частности различным уровнем волевых усилий, умением расслаблять определённые группы мышц, силовыми возможностями.

Тренировать быстроту движений следует в основном с помощью специальных упражнений, предназначенных одновременно для совершенствования техники фехтования.

Воспитание быстроты у фехтовальщика направлено на развитие скорости боевых движений и быстроты двигательной реакции на внезапное изменение ситуаций. Для решения первой задачи применяются приемы и действия, выполняемые с предельной и околопредельной скоростью. В свою очередь, развитие скорости двигательной реакции на внезапное изменение ситуации осуществляется специальными упражнениями с оружием и без него, а также использованием спортивных игр (баскетбол, гандбол, футбол и др.). Кроме того, спортивные игры – эффективное средство развития быстроты в длительной работе переменной интенсивности, что исключительно важно для фехтования.

При формировании реакции стоит учитывать педагогические задачи, которые направлены на необходимость ускорения одного целостного компонента и на сокращение скрытого периода реакции. В случае стабилизации временных показателей, необходимо изменять условия выполнения.

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Весьма важно при этом варьирование силы самого сигнала, который определяется не только его абсолютной величиной, но и относительной скоростью или продолжительностью сигнала.

В процессе развития быстроты двигательных реакций следует уделять внимание и совершенствованию способности фехтовальщика точно различать, дифференцировать микроинтервалы времени, что создаст предпосылки к формированию умений управлять быстротой своих действий.

Для совершенствования быстроты движений целесообразно использовать средства, которые используются в лёгкой атлетике для подготовки спринтеров. Повторное выполнение упражнений с максимальной скоростью – необходимое решение. Однако следует чётко определить, что многократное выполнение одного и того ж упражнения приводит к стабилизации и снижению уровня быстроты, поэтому необходимое выполнение упражнения прекратить, для того чтобы предупредить утомление и снижение скорости реакции.

Сила и скоростно-силовые возможности. Развитие физических качеств напрямую связано с развитием человеческой силы. Силовые упражнения содействуют росту быстроты только в том случае, если формируются условия для проявления силы. Это необходимо, чтобы добиться в данных силовых упражнениях повышения скорости.

Чёткая специализированность проявлений силы у фехтовальщиков обеспечивается:

- облегчением процесса овладения приемами и действиями фехтования;
- осуществлением динамических и статических усилий в боевой стойке и скоростно-силовых качеств при передвижениях и управлении оружием;
- рациональным проявлением силы в разнообразных условиях.

Необходимо совершенствовать силу и повышать уровень скоростно-силовых качеств, использовать упражнения для преодоления собственного веса, сопротивления партнёра и другие. Рекомендуется чередовать многочисленные виды упражнений, выполняя их с определённой или максимальной быстротой.

Средства силовой подготовки, имеющие статический или динамический характер, могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями, а общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится преимущественно с использованием веса собственного тела (рисунок 1).

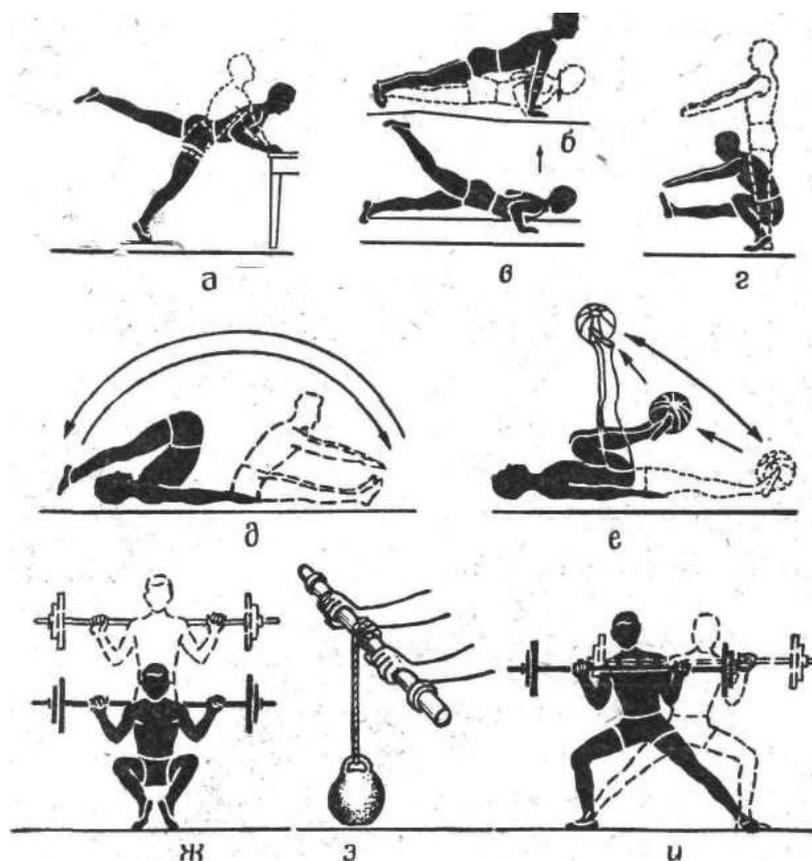


Рисунок 1 – Упражнения для развития силы мышц рук, ног и туловища

Поза боевой стойки должна стать привычной, поэтому необходимо применять упражнения с отягощениями, развивать силу мышц ног (спины, груди и брюшного пресса). Стоит не забывать, что в подготовке должны преобладать скоростно-силовые упражнения динамического характера, что позволяет увеличить скорость движения.

Применяются повторный и прогрессирующий варианты, чтобы развить силу. Однако их применение эффективно в различных вариациях и сочетаниях.

Вес фехтовального оружия позволяет без особых затруднений управлять им, быстро выполнять действия, связанные с нападением. Фехтовальщик должен обладать высокими показателями в сфере скоростно-силовых качеств, которые позволяют сформировать динамику в упражнениях с большими отягощениями, но с максимальной скоростью и полной амплитудой.

Ловкость. Возможности фехтовальщиков в технико-тактической импровизации проявляются в боях с противниками и демонстрируют уровень ловкости. Тренировка ловкости фехтовальщика – это совершенствование возможности быстро

реализовывать двигательную деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой в бою.

Развитие ловкости должно сопрягаться с обогащением новыми и разнообразными навыками и умениями, которые позволяют выполнять сложные координационные упражнения. Бои достаточно хорошо помогают развить ловкость, и чем чаще происходят схватки, тем эффективнее она развивается. Хороший эффект дают спортивные и подвижные игры, которые дают поддержку для развития ловкости.

Развитию ловкости могут способствовать любые упражнения, пока их выполнение связано с определенными координационными трудностями. По мере автоматизации навыка воздействие упражнения на развитие ловкости уменьшается.

Разные формы проявления ловкости целесообразно совершенствовать специализированными средствами. Не стоит забывать о разнообразии сочетаний движений вооруженной рукой, динамично совмещая эти движения с ногами. Для этого необходимо применять максимальные усилия в разнообразных фазах выполнения приемов и действий. Успешным является сочетание ловкости и специализированных проявлений других качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости и умения расслабляться).

Гибкость. Движения в суставах и амплитуда движений должны позволять фехтовальщику наиболее эффективно проявлять другие качества.

Самыми эффективными средствами развития гибкости являются упражнения гимнастического характера на растягивание либо те упражнения, которые способствуют увеличению амплитуды движения. Важно, что подвижность плечевого состава, вооруженной руки, тазобедренных суставов в соответствующих направлениях, обеспечивают максимальную длину выпада.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми, в том числе и с упражнениями с отягощениями.

Упражнение на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

Выносливость. Напряженность соревнований и тренировочных занятий требуют от фехтовальщика обязательного совершенствования выносливости, так как в ходе соревновательных боев спортсмен выполняет большую по объему работу высокой интенсивности. Каждый бой, проводимый со значительным напряжением, сменяется

отдыхом, в котором психическое напряжение не всегда успевает прийти к норме, а иногда под влиянием ожидания боя с сильным противником даже возрастает. В случае затягивания перерывов, нервное напряжение сменяется спадом. Здесь важно учитывать не только необходимость перерыва, но и влияние длительности перерыва на психологическое состояние фехтовальщика. Длительные перерывы влияют негативно, так как могут формировать волнение либо излишнее спокойствие перед боем, что может выразиться в спаде внимания и совершении ошибок.

Выносливость фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью, отличным средством совершенствования которой являются спортивные игры (особенно футбол, баскетбол и хоккей). Положительный эмоциональный фон, необходимость решать разнообразные тактические задачи, более длительные, чем в фехтовальной схватке рабочие моменты способствуют развитию выносливости.

Развитию общей выносливости способствуют также циклические виды спорта (бег, плавание, коньки, гребля, лыжи). Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

Важнейшим и наиболее объемным средством развития выносливости являются бои. Следует иметь в виду, что наиболее естественные финальные бои проводятся в конце соревнований, когда фехтовальщик значительно утомлен. Но именно эти бои требуют от спортсмена максимального уровня проявления технико-тактической подготовленности. Поэтому в тренировках следует периодически использовать серии боев без перерывов, проводить совершенствование приемов и действий на фоне утомления. Такие тренировки, развивая специальную выносливость, совершенствуют волевые качества, адаптацию организма к условиям соревновательной деятельности.

Систематическая тренировка выносливости содействует повышению работоспособности фехтовальщика. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, совершенствуются способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, повышается устойчивость к сбивающим факторам соревнований.

Соревновательная деятельность фехтовальщиков требует умения управлять уровнем мышечных напряжений. Поэтому сильнейших спортсменов отличает умение включать в работу в основном мышцы, обеспечивающие выполнение приемов, оптимально дозировать степень усилий и произвольно расслаблять неработающие мышцы.

Совершенствуя произвольное расслабление мышц, необходимо помнить, что латентное время расслабления больше латентного времени сокращения мышц. При определенных условиях недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к явлению, которое называется скоростной напряженностью и зависит отчасти от исходного состояния мышц (так называемой тонической напряженности). С тонической напряженностью связана и координационная напряженность, которая наблюдается у новичков при обучении технике. Путь избавления от излишней напряженности, мешающей проявлению быстроты и точности, лежит через освоение произвольного мышечного расслабления.

Готовность спортсмена к высоким результатам формируется направленным применением средств, методов и усилий, позволяющих ему приобрести необходимый технико-тактический уровень, тренированность двигательной и психической сферы.

Способы достижения этих качеств систематизированы в методике спортивной тренировки, включающей в себя физическую подготовку, средствами которой на этапах тренировочного процесса прежде всего расширяются задачи двигательного совершенствования и овладения техническими приемами.

Физическая подготовка спортсмена направлена на повышение уровня проявления двигательных способностей, как непосредственно не относящихся к конкретному виду спорта, так и обуславливающих высокую специальную подготовленность. Она осуществляется на основе закономерностей переноса на приемы фехтования достигнутого в подготовительных упражнениях тренировочного эффекта. В частности, физическая подготовка фехтовальщика должна способствовать мобилизации функциональных возможностей организма и формированию двигательных навыков, составляющих основу выполнения приемов и действий в поединке.

При этом содержание занятий должно охватывать довольно широкий круг разновидностей передвижений. Формирование важных для фехтования двигательных свойств достигается использованием средств физической подготовки, ориентированных на предельную

степень их совершенствования. При этом в процесс физической подготовки спортсменов закладывается вся совокупность двигательных средств, а специализацией двигательных качеств служат упражнения, воспроизводящие элементы, отдельные приемы и комбинации приемов, адекватные действиям в соревнованиях.

Однозначно можно сделать вывод, что для тренировки фехтовальщиков необходимо выполнять специально-подготовительные упражнения в соответствии с правилами, что обеспечит направленное и дифференцированное воздействие на необходимые качества и навыки, что приведет к их развитию.

Недостаточное внимание в учебно-тренировочном процессе к двигательной подготовке, не позволяющее юным спортсменам показать планируемый при переходе в следующую возрастную группу результат, обуславливает необходимость оптимизации средств и методов физической подготовки с учетом возраста занимающихся. Уже в первые годы занятий необходимо создать базу для последующего более высокого уровня двигательной подготовленности.

Среди необходимых фехтовальщику качеств – быстрота реакции, ловкость, выносливость, гибкость, сила отдельных групп мышц. При этом фехтовальщик не может добиться победы без глубокого маневрирования по дорожке, стремительных и мощных атак. Например, поединкам на колющих видах оружия свойственны в большинстве случаев однократные проявления взрывной силы ног, что подтверждается статистически достоверными взаимосвязями прыжковых тестов у фехтовальщиков на шпагах с объемом применения и результативностью важнейших боевых действий.

Неестественное положение спортсмена в фехтовальной стойке и ярко выраженная специфика основных движений оружием в поединке обуславливают неравномерное асимметричное распределение нагрузки на мышцы ног и вооруженной руки. Причем наибольшую нагрузку несут разгибатели бедра и голени обеих ног, мышцы, отводящие и приводящие бедро впереди стоящей ноги, разгибатели плеча и сгибатели предплечья вооруженной руки.

Психологическая подготовка фехтовальщика – это постоянный целенаправленный процесс реализации максимальных психических возможностей спортсмена эффективно действовать против любого соперника в условиях соревнования.

Основные задачи психологической подготовки фехтовальщиков:
- формировать морально-волевые черты личности спортсмена;

- повышать уровень развития психических качеств, определяющих эффективность ведения боев в зависимости от вида оружия;

- компенсировать недостаточный уровень развития тех психических качеств, которые плохо поддаются тренировке (консервативные качества);

- управлять тренированностью фехтовальщика воздействием на его психическую сферу;

- регулировать психические состояния спортсмена в условиях тренировки и особенно соревнования;

- управлять поведением бойца в процессе турнира.

Психологическая подготовка фехтовальщика распадается на два самостоятельных подраздела: общую подготовку и подготовку непосредственно к соревнованию.

Общая психологическая подготовка заключается в развитии и совершенствовании тех психических качеств и свойств личности спортсмена, которые позволяют ему непрерывно совершенствовать свое спортивное мастерство. Общая психологическая подготовка осуществляется непосредственно в тренировочном процессе и практически не имеет самостоятельных средств. Ее задачи решаются с помощью всех методов и средств тренировки, но с использованием специальных психологических приемов и специального психологического контроля за ходом подготовки.

Психологическая подготовка непосредственно к соревнованию заключается в подведении спортсмена к определенному ответственному соревнованию в спортивной форме по психологическим признакам, а также в управлении психическим состоянием и поведением спортсмена в предсоревновательной и соревновательной обстановке. Непосредственная подготовка осуществляется как в предсоревновательных тренировках, так и на соревнованиях. Здесь к педагогическим средствам подготовки добавляются специфические психологические средства (направленное изменение содержания представлений, внушение и самовнушение, психорегулирующая тренировка, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и т. п.).

В процессе психологической подготовки тренер исходит из основных положений, которые заключаются в психологической характеристике фехтования как специфической игровой деятельности (обычно в таких случаях говорят о психограмме вида спорта) и в психологической характеристике фехтовальщика (в таких случаях говорят о психологическом профиле спортсмена).

Воля, по определению И. М. Сеченова, — это деятельная сторона разума и морального чувства. Воспитание волевых качеств неотделимо от сознания соответствующей моральной и интеллектуальной основы, т. е. нужно не только совершенствовать методы и методические приемы волевой подготовки, но и осуществлять процесс воспитания всех волевых качеств в единой системе, направленной на укрепление и развитие нравственных чувств: патриотизма, ответственности и товарищества. Только в этом случае процесс психологической и волевой подготовки принесет нужные плоды.

Необходимо учитывать систематизирование условий, при разработке методики волевой подготовки, ведь они требуют проявления волевых качеств на всем протяжении тренировочной и соревновательной деятельности фехтовальщика. Такие условия представляют собой препятствия, объективные трудности и трудности, которые возникают при технической и тактической подготовке. Изменение внутренней среды организма, спортсмена, другие изменения, которые обусловлены внешними причинами, требуют проявления волевых усилий.

Воля спортсмена проявляется в действиях, направленных на достижение возникающих перед ним целей во время соревнований и учебно-тренировочных занятий. Эти действия всегда связаны с необходимостью преодолевать трудности и препятствия на пути к достижению цели. Поэтому они требуют от спортсмена больших или меньших волевых усилий, особенно в тех случаях, когда трудности и препятствия возникают неожиданно.

Препятствиями для спортсмена могут стать объективные условия деятельности, мешающие достижению целей, возникающих или поставленных перед спортсменом. Препятствиями становятся и объективные изменения в состоянии внутренней среды организма спортсмена. Эти изменения создаются под влиянием внешних условий деятельности, они также мешают достижению целей, тормозят преодоление внешних препятствий.

Необходимость преодоления препятствий и трудностей, вытекающих из конфликтности боевых ситуаций, на первый план выдвигает не только задачи воспитания волевых качеств фехтовальщика, обеспечивающие возможность борьбы в условиях противоборства противника, подчинения его действий своим замыслам, но и тактическое распознавание состояния противника, его замыслов и намерений, а также подготовку и использование момента для его уязвимости.

Одним из основных условий, обеспечивающих преодоление любых трудностей, является воспитание у спортсменов уверенности в преодолении трудностей. Большое значение имеет воспитание у бойцов увлеченности процессом боя, процессом спортивной борьбы. Интерес к занятиям, радость достижения результата в выполняемых упражнениях, эмоциональная привлекательность их не единственные побудительные силы в преодолении встречающихся трудностей. Большую роль в преодолении любой трудности играет осознание конкретной пользы, а также убежденность спортсмена до конца бороться за выполнение поставленной задачи и уверенность в успешном преодолении трудностей. Очень важно постоянно анализировать каждый проведенный спортсменом бой, выполненное упражнение или задание.

Для развития волевых качеств спортсмена необходимо обеспечить в учебно-тренировочном процессе формирование конкретных умений, способствующих преодолению препятствий и трудностей. Лучший путь решения таких задач — всемерное повышение уровня всех видов подготовки: тактической, технической, общей и специально-физической и психологической. Повышение объема, интенсивности нагрузки, вплоть до максимальной, а также перенесение длительных и интенсивных напряжений — процесс не только функциональной подготовки. В значительной мере это процесс психологический, в результате которого воспитываются волевые качества спортсмена.

Волевою подготовку спортсмена надо планировать индивидуально, с учетом перспективных и конкретных задач тренировочного процесса на определенный период времени. Важнейшим путем развития всех волевых качеств является самостоятельная работа и воспитание трудолюбия. Развитие волевых качеств может осуществляться еще и другими методами специальной подготовки, получившими в настоящее время наибольшее практическое распространение: в действиях с выбором, индивидуальных уроках и «контрах».

Реакция зрителей на ход соревновательной борьбы может или еще больше воодушевить фехтовальщика на дальнейшую борьбу или усугубить и без того низкий боевой тонус. Успешно действовать в таких условиях может только хорошо подготовленный в волевом отношении боец.

Психологическая подготовка к соревнованию — это довольно сложный и длительный процесс, выполнять который необходимо задолго до соревнований. Главный элемент психологической

подготовки – настройка на соревнование в частности и в целом. Каждый бой в отдельности или все бои в целом – всё это является частью психологического элемента подготовки. Настройка на соревнование представляет собой длительный процесс, направленный на подготовку спортсмена к соревнованиям.

По мере приближения соревнований фехтовальщик думает о встрече с противником, определяет различные вариации боя, оценивает свои возможности и результат.

Настройка — процесс, осуществляемый фехтовальщиком и тренером совместно. Однако чем выше спортивная квалификация фехтовальщика, чем больше у него опыт соревнований, тем выше его умение настраиваться на предстоящее соревнование. Кроме настройки на соревнование в целом, в фехтовании большое значение имеет настройка на каждый конкретный бой. Настройка на бои — продумывание, мысленное опробование конкретного тактического плана, конкретных действий и обязательное регулирование настроения.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое физическая подготовка?
2. Какое значение имеет физическая подготовка для фехтовальщика?
3. Какие качества необходимо развивать фехтовальщику?
4. Что такое психологическая подготовка фехтовальщика?
5. Какие особенности существуют в психологической подготовке фехтовальщика?

4. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Тактика при ведении боя должна индивидуализироваться, так как она приводит к познанию определённых закономерностей, которые существуют в фехтовальном единоборстве. Задача тактики – сформировать оптимальные условия для ведения боя. Тактические знания, которые определяются в процессе обучения, позволяют создать чёткую позицию в бою и освобождают спортсмена от излишних затрат энергии и умственных затрат в бою.

Каждый бой влияет на общий успех участника соревнований, успех боя полностью зависит от эффективного и быстрого решения задач путём применения тактических знаний в бою. Также не стоит забывать о возможности ведения боя не в полную силу, что позволяет осуществлять тактика.

В литературе давно сформировалось огромное количество нюансов в сфере тактики. Определение давно стало неоднообразным и достаточно динамичным. Синтезируя общее, можно прийти к выводу, что под тактикой фехтования подразумевается умение вести бой, целесообразно строя его и применяя различные приемы фехтования с целью победить противника. Целесообразность применения различных приемов определяется соответствием боевого поведения и действий фехтовальщика поведению, действиям, намерениям, состоянию противника, его индивидуальным особенностям, внешней обстановке боя и своим боевым возможностям.

Тактику боя можно условно разделить на два этапа:

- целенаправленное боевое мышление, оперирующее определенным объемом специальных знаний;
- выполнение решений, принятых в результате этого осмысливания боевых восприятий.

Стоит отметить, что мышление в тактике и боевые действия являются неизменными союзниками спортсмена в бою и никогда не существуют порознь. Критерий оценки однозначно определяет конечный результат. Поэтому тактика выработала два простых утверждения. Тактика, которая приводит к победе над противником, – верная тактика. Тактика, которая приводит к проигрышу, – неправильная тактика.

Тактика как специальное умение вести бой – понятие обобщенное и не зависит от одиночного результата. Умение владеть тактикой является достоянием фехтовальщика.

Тактика фехтования основывается на том, чтобы умело, разумно и экономно использовать свои силы, технические и тактические возможности добиться победы.

Любой фехтовальный бой состоит из наступательных и оборонительных действий. Сильно различаются основные виды действий бойцов:

- наступление, состоящее из подготовки атаки;
- атака;
- оборона, состоящая из защиты и активных ответных действий.

В процессе боя намечаются три основных вида действий бойца:

- подготовка атаки;
- атака;
- оборона и ответные действия.

К подготовке атаки относятся все допускаемые правилами действия бойца, которые обеспечивают успех выполнения атаки. В подготовку атаки входят:

- разведка;
- взятие инициативы;
- выигрыш расстояния.

Для избегания различных неожиданностей необходимо выдерживать дальнюю дистанцию. При проведении разведки следует помнить, что противник тоже анализирует ситуацию и проверяет способности бойца, стремясь взять инициативу в свои руки.

Важно определить манеру боя противника. Также важно определить, как он переходит, насколько он быстр в контрдействиях. Успешность в таком случае, зависит от разнообразности действий, которые направлены на проверку противника. Однообразные способы быстро разгадываются и обрекают бойца на поражение.

Атака может быть успешна при условии хорошей подготовки, быстроты, своевременности, точности и решительности выполнения задуманного плана действий. Наиболее действительна атака, осуществляемая простыми уколами, ударами, в тот момент, когда противник меньше всего готов к защите и меньше всего ожидает атаку: когда он сам готовится к атаке, на его сближение, на действие оружием (обманы, вызовы); когда возвращается с выпада после неудачной атаки. Атаковать следует разнообразными действиями: с захватом, с обманом, с ударом по оружию, совмещая те и другие действия с максимальной быстротой, и в ряде случаев выполняя их в замедленном темпе.

Атака с небольшим или средним выпадом может быть рекомендована как один из способов разведки при условии, что боец будет готов к внезапному переходу противника к нападению.

Максимальный выпад можно использовать при уверенности в успешной атаке. После любой атаки следует всегда возвращаться в боевую стойку, принимая соответствующие активно-оборонительные действия. Атаки должны быть разнообразны как в отношении направления (в различные секторы тела противника), так и в отношении характера действий — без обмана, с обманом, с действием на оружие и без него, с выпадом и с предварительным сближением, «стрелой» и т. п. В атаках «стрелой» важны маскировка изменения стойки при подготовке к атаке и внезапность ее выполнения. Наиболее целесообразна из атак «стрелой» — простая или с одним обманом, выполняемая в один темп с дальней и средней дистанции.

Ведя атаку в нижние секторы, следует остерегаться действий в темп в верхние секторы. При сближении нужно быть всегда готовым к соответствующим контрдействиям. При недостаточной активности и быстроте противника следует чаще применять повторные атаки, производя их с возрастающей скоростью.

Активная оборона — метод ведения боя высокотехнических, выдержанных, уверенных в себе бойцов. Пассивная оборона обречена на поражение, поэтому останавливаться на ней не следует. Разнообразие защит и ответных атак, сочетаемых с вызовами противника на желаемые действия и действиями в темп, обеспечивает успех активной обороны.

В зависимости от особенностей противника и его манеры вести бой может видоизменяться и тактика ведения боя.

Вопросы для самоконтроля

1. На какие этапы делится тактика боя?
2. Какие основные действия бойцов при осуществлении наступательных и оборонительных действий?
3. Насколько важна тактическая подготовка?

5. ВИДЫ ФЕХТОВАНИЯ

5.1. Фехтование на рапирах

Современное фехтование на рапирах развилось в результате формирования опыта различными национальными школами. Обобщение данного опыта и его правильное применение привело к развитию современного фехтования в том профессиональном виде, в котором мы привыкли его видеть. Особенностью современного фехтования стало то, что владение техникой, в которую мастер вкладывает свою индивидуальность, является значимым. На базе техники владения оружием и основывается тактическая подготовка рапиристов.

Фехтование на рапирах характеризуется большим разнообразием различных средств нападения и защиты. Определённые специалисты считают, что при подготовке рапириста важную часть тренировочного процесса составляют защитно-ответные действия и что им необходимо уделять больше внимания. Владение защитными действиями имеет важное значение, так как позволяет спортсмену увереннее идти в бой, более эффективно бороться с противниками. Но стоит помнить, что наблюдения за профессиональными рапиристами показывают, что наиболее эффективными и результативными являются разнообразные атакующие действия, для которых характерны разнообразные действия, охватывающие различные секторы поражаемой поверхности.

Держание рапиры. В настоящее время распространены два вида рукояток для держания рапиры: гладкая рукоять (рисунок 1, А) и рукоять «пистолет» (рисунок 2, Б).

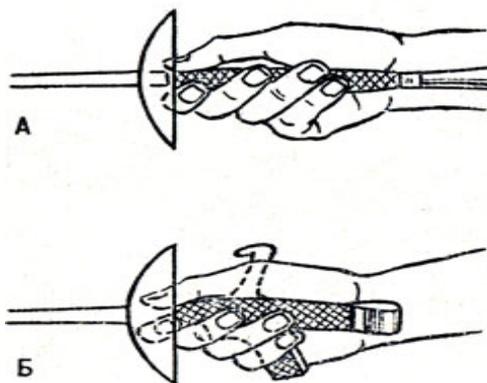


Рисунок 2 – Виды держания рапиры

Наиболее распространенной рукояткой в современном виде фехтования рапирой является рукоятка «пистолет». Рукоятка такого типа обеспечивает прочное держание оружия и сравнительно широкие движения в лучезапястном суставе.

При держании рапиры с гладкой рукояткой большой палец второй фалангой кладется вдоль выпуклой части рукоятки примерно в 10 мм от гарды. Указательный палец второй и третьей фалангами охватывает снизу рукоятку под большим пальцем. Остальные пальцы располагаются на рукоятке так, чтобы она лежала во впадине между мышечными буграми большого пальца и мизинца. Основную роль при держании рапиры с гладкой рукояткой играют большой, указательный и средний пальцы.

Рукоятка с перекладной, используемая ранее итальянскими рапиристами, в настоящее время не применяется.

Для начального обучения и тренировки следует рекомендовать гладкую рукоятку, так как именно она развивает четкое управление рапирой, вырабатывает точность положений клинка, позволяет ощущать ошибки в управлении оружием. Рукоятка «пистолет» в сравнении с гладкой дает более прочное держание, однако она ограничивает легкость и точность управления. Поэтому иногда даже сильным фехтовальщикам можно использовать в тренировке гладкую рукоятку.

При управлении оружием пальцы должны держать рукоятку легко, усилением или ослаблением нажима на нее перемещая клинок рапиры. Следует добиваться, чтобы пальцы ощущали каждую часть клинка.

Перенапряжение руки делает точное и вариативное управление рапирой невозможным из-за вовлечения в работу слишком большой группы мышц, вызывает быстрое утомление. Напряжение пальцев при держании рукоятки должно все время изменяться в зависимости от выполняемых движений.

Эти замечания относятся к держанию рукояток всех разновидностей. Управление рапирой пальцами сопровождается движениями и в других суставах, в частности лучезапястном и локтевом.

Строевая стойка – положение фехтовальщиков при построении группы в шеренгу (рисунок 3, А). Рапирист держит оружие, подхватив клинок под гардой, большой палец накладывается на край гарды. Рапира находится у бедра наклонно, концом вниз-назад. При поворотах рапира слегка приподнимается до вертикального положения, чтобы не мешать стоящему сбоку. Положение «вольно» в

строю принимается по соответствующей команде. При этом расслабляется одна из ног, не меняя остального положения.

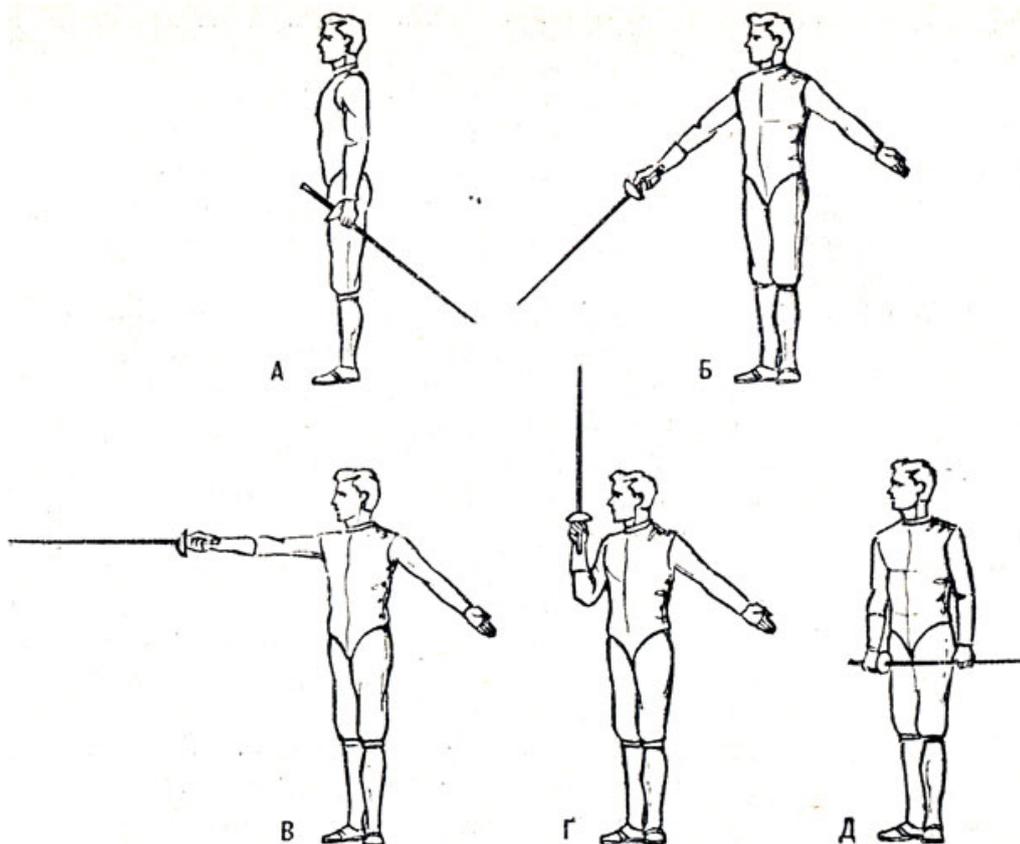


Рисунок 3 – Положения фехтовальщика

Строевая стойка фехтовальщика с маской отличается тем, что невооруженная рука, подхватывая четырьмя пальцами клинок под гардой, большим пальцем захватывает маску за левую «щеку» изнутри. Таким образом, рапира помещается концом книзу между маской и четырьмя пальцами. Маска держится сбоку на уровне груди.

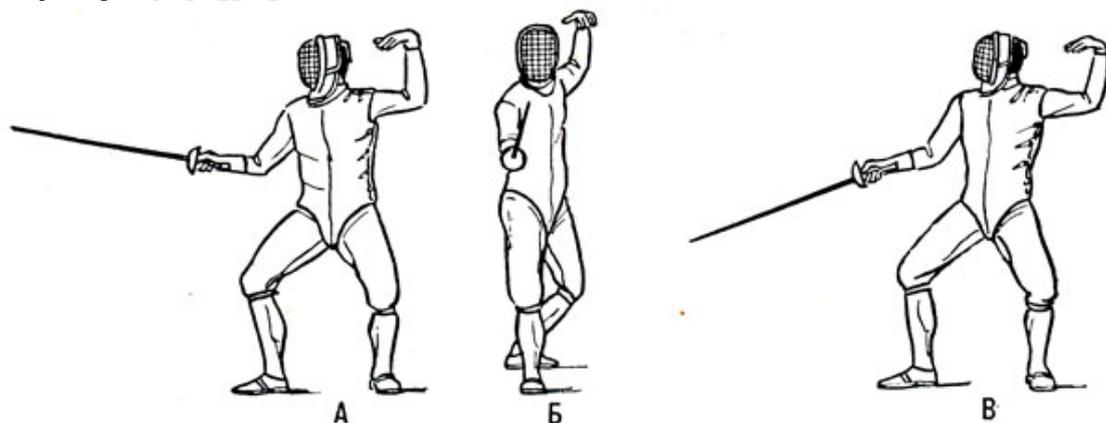
Исходное положение перед боем (рисунок 3, Б) принимается по команде «В исходное положение для фехтования – стать!» Фехтовальщик поворачивается влоборота и приставляет впереди стоящую ногу так, чтобы стопа была направлена вперед под прямым углом. Пятка приставляется к середине сзади стоящей стопы, несколько ближе к пятке. Одновременно с началом поворота вооруженная рука берет рапиру за рукоятку и вместе с приставлением ноги выносит ее вперед в сторону предполагаемого противника так, чтобы конец рапиры, являющийся продолжением руки, остановился на уровне и против колена. Невооруженная рука отводится назад наклонно почти в такое же положение с ладонью, открытой несколько вверх-вперед; пальцы вместе и вытянуты. (Ранее предлагалось

приставлять пятку к пятке, что не способствует в последующем более удобному расположению стопы в боевой стойке.)

«Салют» (рисунок 3, В) выполняется из исходного положения в начале и конце боя, в парных упражнениях, на индивидуальном уроке. По команде «Салют!» фехтовальщик, стоящий в исходном положении, поднимает руку с рапирой, сгибая ее в локте до вертикального положения, так, чтобы гарда оказалась на уровне подбородка (ладонью к себе) в положении «подвысь» (рисунок 3, Г). Затем рапира выпрямлением руки в локте вытягивается до горизонтального положения (ладонью кверху) в сторону приветствуемого.

Положение «вольно» (рисунок 3, Д) принимается для отдыха во время объяснения или показа. Фехтовальщики принимают свободную позу по команде «Вольно!». При этом ноги выпрямляются, руки опускаются вниз, маска поднимается, открывая лицо.

Боевая стойка (рисунок 4) принимается из исходного положения по команде «К бою!». На счет «раз» вооруженная рука поднимается до горизонтали и направляется в сторону противника, на счет «два» впереди стоящая нога выставляется вперед на расстояние примерно полутора следов ступни. Ноги сгибаются в коленях, так чтобы колени как бы нависали над основаниями пальцев стопы. Ступни ног располагаются на линии боя: ступня впереди стоящей ноги носком вперед, сзади стоящей – носком перпендикулярно к ней. Одновременно с выставлением ноги вперед вооруженная рука слегка сгибается, рапира угрожающе направлена в грудь противника, предплечье в горизонтальном положении, локоть свободно опущен и находится примерно в 15–20 см от бока. Невооруженная рука поднимается закругленно кверху над плечом – плечо горизонтально, предплечье направлено вверх, кисть свободно опущена пальцами в сторону головы.



А и Б – с оружием в верхней позиции; В – с оружием в нижней позиции

Рисунок 4 – Боевая стойка

Вопросы для самоконтроля

1. Как необходимо держать рапиру?
2. Какие основные стойки использует фехтовальщик?

5.2. Фехтование на саблях

Специфика сабельных боев ярко выражена в технике основных положений и движений, атак, защит, встречных нападений, подготавливающих действий, в эффективности различных боевых средств, дистанции ведения боев, уровне и диапазоне требований к развитию определенных специализированных умений.

Существенные особенности боевой деятельности фехтовальщиков на саблях во многом вытекают из правил ведения боев, которые определяют возможности поражения противника, регламентируют форму, размер и вес оружия, поражаемую поверхность, «тактическую» правоту действий и др.

Существующая в тактической борьбе с противником большая опасность для атакующего получить опережающий удар (укол) в ходе нападения (особенно по руке) обусловила применение широкого круга подготавливающих действий, атак с действием на оружие, атак с целью парировать возможную контратаку противника по ходу сближения.

Преимущественно вертикальные движения оружием и относительно большая дистанция боя позволяют широко использовать атаки в открывающийся сектор поражаемой поверхности, а также преднамеренно-экспромтные атаки с двумя или несколькими вариантами завершения, в которых спортсмен выбирает сектор для нанесения удара в ходе атаки или совмещает намерение атаковать с возможностью парировать контратаку по ходу сближения. От подобных нападений очень трудно защищаться оружием, однако их применение предъявляет высокие требования к уровню развития у спортсменов сложных реакций и предвосхищений пространственно-временных параметров движений.

Фехтование на саблях характерно разнообразным использованием атакующих действий с различной быстротой выполнения в тактических целях, а также насыщенностью действиями, основанными на быстроте выборочных реагирований и

переключений. Значительное место отводится вызовам в ходе выполнения действий нападения и обороны, рассчитанным на использование ранних привычных реагирований противников, поиску наиболее результативных средств борьбы с контратаками.

Держание сабли. Нижняя часть рукоятки находится на сочленении 2-й и 3-й фаланг указательного пальца. Большой палец в 1–1,5 см от гарды накладывается сверху рукоятки, остальные пальцы обхватывают ее снизу и сбоку и прижимают к бугру мизинца (рисунок 5).

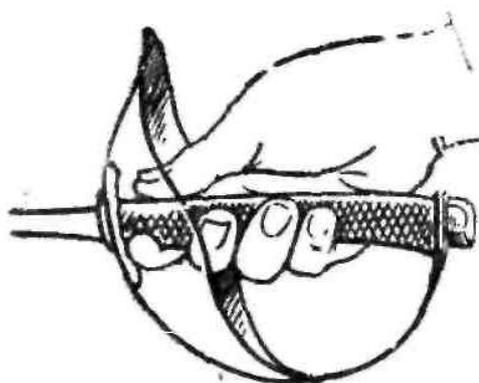


Рисунок 5 – Держание сабли

Рукоятка по всей ее длине, а также плоскость гайки могут быть использованы для держания оружия. Не следует лишь упирать большой палец в гарду, чтобы не повредить его при столкновении гардами.

Рукоятка не должна полностью прижиматься к ладони, между средней частью ладони и рукояткой образуется свободное пространство. Клинок и предплечье образуют тупой угол.

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

Боевая стойка. Из исходного положения перед боем впереди стоящая нога выставляется вперед по боевой линии примерно на 1,5 следа ступни. Ноги сгибаются так, чтобы колени были над носками. Вооруженная рука делает небольшой круг (начиная движение вниз-внутри) и выставляется вперед полусогнутой, кисть – немного ниже или на уровне локтя, острие оружия на уровне глаз, лезвие направлено вперед-вниз-кнаружи. Невооруженная рука согнута, кисть слегка сжата в кулак и упирается в талию тыльной

стороной, а у высококвалифицированных спортсменов может быть опущена вниз. Стопы располагаются так, чтобы боевая линия проходила ближе к середине стопы сзади стоящей ноги, при этом она может быть несколько повернута носком внутрь (рисунок 4).

Наблюдения показывают, что в процессе маневрирования даже те спортсмены, которые обучены располагать пятки на одной линии, вынуждены для сохранения равновесия придерживаться линии боя, проходящей ближе к середине стопы сзади стоящей ноги. Особенно это заметно после выполнения выпада, шага и выпада. Это естественно, так как центр тяжести тела, расположенный ближе к середине площади опоры, позволяет лучше сохранять равновесие при передвижениях, более мощно и вариативно производить их.

Расстояние между ногами в боевой стойке, а также ее высота могут изменяться в зависимости от конституциональных особенностей фехтовальщиков. Фехтовальщики высокого роста чаще всего стоят в более широкой стойке, нежели спортсмены, значительно уступающие им в росте. Высота боевой стойки и расстояние между ногами находятся в обратной зависимости: чем больше согнуты ноги, тем ниже и шире стойка, и наоборот. Оптимальным положением является такое, когда колени обеих ног располагаются примерно над носками.

В процессе боя фехтовальщики принимают боевую стойку с примерно равномерным распределением веса тела на обе ноги, с распределением веса тела больше на правую или на левую ногу.

Туловище в боевой стойке должно находиться в полупрофильном положении. Профилирование туловища закрепощает мышцы плечевого пояса и затрудняет управление оружием. Чрезмерная направленность туловища грудью вперед, увеличивая поражаемую поверхность, обуславливает более широкие защитные движения, отрицательно сказывается на точности и глубине ответов, приводит к потере равновесия при передвижениях.

Вопросы для самоконтроля

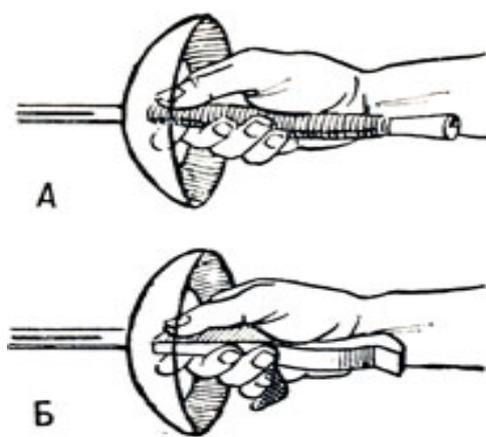
1. Как необходимо держать саблю?
2. Какие основные стойки использует фехтовальщик?

5.3. Фехтование на шпагах

В боях на шпагах – колющем виде оружия – нет ограничений относительно места нанесения уколов, отсутствует понятие тактической правоты в действиях спортсменов. Победителем в схватке является тот спортсмен, который раньше нанесет укол. В случае, когда уколы зафиксированы одновременно (разница во времени должна быть не более 0,05 сек.), они присуждаются обоим спортсменам. При счете 5:5 бой может закончиться взаимным поражением спортсменов, если время поединка истекло. Этими обстоятельствами фехтование на шпагах отличается от других видов фехтования.

Возможность наносить уколы в туловище, руку, ногу, маску, расположенные на различном удалении от острия шпаги и отличающиеся по размеру, предъявляет особые требования к технике подготавливающих, атакующих и защитных действий. Нападения шпажиста должны быть точными, выполняться с максимальной скоростью, легко и экономично. В бою на шпагах необходимо также предвидеть постоянные изменения расстояний до цели (неподвижной или перемещающейся в различных направлениях), улавливать микроинтервалы времени для опережения противника в атаках, контратаках и ремизах.

Держание шпаги. Спортсмены пользуются двумя видами рукоятки – гладкой и типа «пистолет». При держании шпаги с гладкой рукояткой (рисунок 6, А) фехтовальщик большой палец руки первой фалангой накладывает сверху на рукоятку, одновременно подхватывая ее снизу указательным пальцем на сочленении первой и второй фаланг. Остальные пальцы мягко обхватывают рукоятку, прижимая ее к впадине ладони. Большой и указательный пальцы располагаются на рукоятке примерно в 1–1,5 см от гарды. В процессе боя при необходимости «удлинить» оружие возможно отдаление большого пальца от гарды и использование его для держания площадки гайки. Держание рукоятки типа «пистолет» отличается лишь положением безымянного пальца и мизинца, обхватывающих нижний выступ рукоятки (рисунок 6).



А – с гладкой рукояткой; Б – с рукояткой «пистолет»

Рисунок 6 – Держание шпаги

Управление шпагой осуществляется в основном большим и указательным пальцами. Перемещения клинка и действия на оружие, посыл его вперед и нанесение уколов, внезапные остановки и перемена направлений движения – это результат определенного чередования напряжений пальцев. Свободно держа рукоятку шпаги, спортсмен должен ощущать клинок, перемену его положения. Перенапряжение пальцев затрудняет управление оружием.

На этапе начального обучения следует использовать гладкую рукоятку. Грубой ошибкой является держание рукоятки с выпрямленным вдоль указательного пальца, так как он является ведущим в управлении оружием. Не рекомендуется также держать рукоятку слишком близко к гайке. Правильное расположение пальцев на рукоятке, точное распределение мышечных усилий вооруженной руки в момент выполнения боевых действий, совершенствование способности воспринимать действия противника по характеру соприкосновения клинков – основные условия надежного управления оружием.

Строевая стойка, исходное положение перед боем, салют, положение «вольно». Их выполнение в фехтовании на шпагах идентично описанному для рапиры.

Боевая стойка. Стопы ног располагаются перпендикулярно на расстоянии примерно ширины плеч. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, которые слегка согнуты и развернуты так, чтобы колени оказались над носками. Вооруженная рука выдвинута вперед, острие клинка направлено в сторону руки противника, локоть вооруженной руки находится над коленом впереди стоящей ноги. Предплечье, приняв горизонтальное положение, в значительной мере

супинировано, клинок параллелен полу и направлен в руку противника. Невооруженная рука поднята вверх и согнута в локте, кисть опущена и располагается сзади и несколько сбоку от головы. Голова держится ровно, свободно повернута в сторону противника, туловище полупрофильно (рисунок 4).

Боевая стойка с направленным в руку противника оружием обеспечивает возможность эффективно применять в бою весь арсенал средств фехтования. Вооруженная рука, занимающая выдвинутое положение, ограничивает атакующие возможности противника. Фехтовальщик на шпагах, который держит вооруженную руку в бою сильно согнутой или чрезмерно выпрямленной в локтевом суставе, отводит ее в сторону от боевой линии, а также опускает вниз, имеет ограниченные возможности для нападений.

В процессе спортивного совершенствования возможны индивидуальные различия в деталях боевой стойки, главным образом в расстоянии между ступнями ног, степени их согнутости в коленях и в положениях рук.

В арсенале передвижений шпажиста – шаги, скачки, выпад, «стрела», закрытие в боевую стойку, бег вперед и назад. Основным средством передвижения являются шаги. Перемещения тела, как быстрые, так и медленные, должны выполняться плавно, без раскачиваний туловища и колебаний в вертикальном направлении. Общий центр тяжести тела двигается по линии, примерно параллельной полу.

Характерными для шпажистов являются перемещения по дорожке со смещением вправо и влево. С целью избежать получения укола в стопу впереди стоящей ноги нередко также случаи отведения ноги назад на различные расстояния. Потеря дистанции в бою или намерение незаметно сократить расстояние до противника вызывают и другие отклонения от типовой техники передвижений. Так, шаг вперед может начинаться с подставления вперед сзади стоящей в боевой стойке ноги, а затем выставления впереди стоящей ноги. При шаге назад сначала отставляется назад впереди стоящая нога, а затем – сзади стоящая. В отдельных ситуациях возможны скрестные шаги влево и вправо.

Техники выпада, шага и выпада, скачка и выпада, «стрелы», ухода с выпада в боях на шпагах не имеют существенных отличий от используемых в фехтовании на рапирах. Для единоборства на шпагах типичны значительная вариативность быстроты, глубины и ритма выполнения передвижений, более высокое начальное положение

боевой стойки, сочетание передвижений в комбинации, переходы в бег вперед или назад.

Если наблюдать за боями сильнейших мастеров шпаги, то можно заметить, что разнообразные связки из перечисленных выше средств передвижения активно используются в различных вариациях. При выполнении атак для наиболее эффективного ведения боя часто выполняются связки, характеризующиеся постоянной сменой выпадов и тактических передвижений. Часто ответные действия выполняются с выпадом, «стрелой», с шагом вперед и выпадом после отступления шагом назад, скачком или бегом и т. д.

Вопросы для самоконтроля

1. Как необходимо держать шпагу?
2. Какие основные стойки использует фехтовальщик?

6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Стоит помнить, что фехтование требует определённой ответственности как от обучающегося лица, так и от тренера. Перед тем как начать тренировочный процесс или вести бой, необходимо одеть фехтовальную маску, нагрудник (жилет), специальные штаны, перчатки. Также категорически запрещается устраивать бои вне установленной дорожки.

В помещении, где проводятся занятия по фехтованию, обязательно должна быть аптечка первой помощи. При получении травмы кем-либо из обучающихся, независимо от ее серьезности, инструктор обязан немедленно прекратить занятие и оказать пострадавшему необходимую медицинскую помощь. Спортивное оружие тренер извлекает из оружейной комнаты непосредственно перед началом занятий. Запрещается выносить оружие из помещения, где происходят фехтовальные действия, без особого разрешения тренера. Если во время поединка с бойца слетела маска, то бой должен быть немедленно остановлен.

Безопасность при обучении фехтованию является основополагающим принципом последующего успеха. Это позволяет исключить возможные травмы, а также эффективно развивать свои навыки и способности.

Пункт 12 Устава «Каравеллы»: «Взяв в руки оружие, я буду помнить, что в нем заключена смерть. Поэтому я никогда не направлю даже незаряженное оружие на человека, не обножу клинка против соперника, не защищенного маской, если только эти люди не будут настоящими и опасными врагами».

Вопросы для самоконтроля

1. Какие основные правила техники безопасности при обучении фехтованию?
2. Какие действия должен выполнить инструктор при получении травмы кем-либо из обучающихся?

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бойченко, С. Д. Методика тактической подготовки фехтовальщиков / С. Д. Бойченко, Д. А. Тышлер. – Минск : Высшэйшая школа, 1983. – 173 с.
2. Булочко, К. Т. Фехтование / К. Т. Булочко. – М. : Книга по Требованию, 2012. – 280 с.
3. Тарасов, А. Оружие уличного бойца / А. Тарасов, А. Владимирский. – М. : «АСТ, Харвест», 2006. – 256 с.
4. Мовшович, А. Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка / А. Д. Мовшович. – М. : Академический проект, 2008. – 160 с.
5. Тышлер, Д. А. Физическая подготовка юных фехтовальщиков / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. – М. : Академический проект, Советский спорт, 1996. – 80 с.
6. Тышлер, Д. А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова. – М. : Академический проект, 2010. – 192 с.
7. Тышлер, Д. А. Фехтование. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер. – М. : Академический проект, 2010. – 133 с.
8. Тышлер, Д. А. Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка / Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер. – М. : «Физкультура, образование и наука», 1998. – 185 с.
9. Тышлер, Д. А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер. – М. : Академический проект, 2010. – 144 с.
10. Тышлер Д. А. Фехтование : учебник для институтов физической культуры / Д. А. Тышлер. – М. : Физическая культура и спорт, 1978. – 336 с.

Производственно-практическое издание

Химаков Виталий Викторович,
Федорович Евгений Александрович,
Сердюкова Елена Николаевна

ОСНОВЫ ФЕХТОВАНИЯ

Практическое руководство

Редактор *В. И. Шкредова*
Корректор *В. В. Калугина*

Подписано в печать 06.11.2019. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 2,3.
Уч.-изд. л. 2,5. Тираж 25 экз. Заказ 719.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.
Ул. Советская, 104, 246019, Гомель.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ