

Основные фехтовальные понятия¹

Сущность фехтования состоит в умении наносить уколы (удары) противнику и избежать укола (удара) с его стороны. Это умение определяется уровнем тактики фехтовальщика и совершенством техники нападения и обороны.

В фехтовальном бою засчитываются только те уколы и удары, которые нанесены в определенные части тела, называемые поражаемым пространством.

Поражаемое пространство у мужчин—рапиристов и фехтующих на карбинах с эластичным штыком одинаково, это — туловище, спина, бока и живот; у женщин поражаемое пространство то же, с той лишь разницей, что нижняя его граница спереди будет несколько выше — по горизонтальной линии, проведенной через верхушки бедер. У эспадронистов поражаемым пространством являются туловище, обе руки и голова с нижней границей спереди и сзади такой же, как и у женщин-рапиристок.

Поражаемое пространство у фехтующих на рапире и на штыке спереди условно делится на четыре сектора. Эти сектора образуются путем мысленного проведения через кисть вооруженной руки рапириста и кисть, держащую карбин за цевье у фехтовальщика-штыкиста, взаимно пересекающихся вертикальной и горизонтальной линий (рис. 1). Секторы именуются по своему местонахождению по отношению к кисти. Различные, строго регламентированные положения рапиры и штыка или, как их принято называть, позиции могут закрывать один сектор, оставляя остальные три открытыми.

Местонахождение и наименование секторов и закрытие их соответствующими позициями будут следующими:

Местонахождение сектора по отношению кисти	Наименование сектора	Какая позиция закрывает сектор	
		на рапире	на штыке
кверху-кнаружи	верхний-наружный	шестая	левая-верхняя
кверху-вовнутрь	верхний-внутренний	четвертая	правая-верхняя
книзу-кнаружи	нижний-наружный	восьмая	левая-нижняя
книзу-вовнутрь	нижний-внутренний	седьмая	правая-нижняя

Перемещением оружия из одной позиции в другую будет обеспечиваться смена закрытия секторов.

¹ Даются в сокращенном объеме, необходимом для начального обучения. Для получения более подробных сведений следует обратиться к соответствующим учебным пособиям.

Определение секторов, соответствующих им позиций и возможностей закрытия одинаково для обоих видов колющего оружия и обоих типов фехтовальщиков, фехтующих как правой, так и левой рукой. В процессе боя фехтовальщики могут находиться на различном расстоянии друг от друга. Расстояние одного фехтовальщика от другого принято называть дистанцией. Различаются три дистанции: **ближняя** — когда фехтовальщику, чтобы нанести укол (удар), достаточно вытягивание руки (рук) на карбине; **средняя** — когда фехтовальщику, чтобы нанести укол (удар), кроме вытягивания руки (рук), надо сделать еще выпад, и **дальняя** — когда фехтовальщику для того, чтобы нанести противнику укол (удар), кроме вытягивания руки (рук) и выпада, необходимо сделать еще шаг вперед.

Мысленная прямая линия, проходящая через ступни (от носка до пятки) впереди стоящих ног двух фехтовальщиков, ведущих бой, и через пятки их ног, стоящих сзади, называется «боевой линией» (рис. 2).

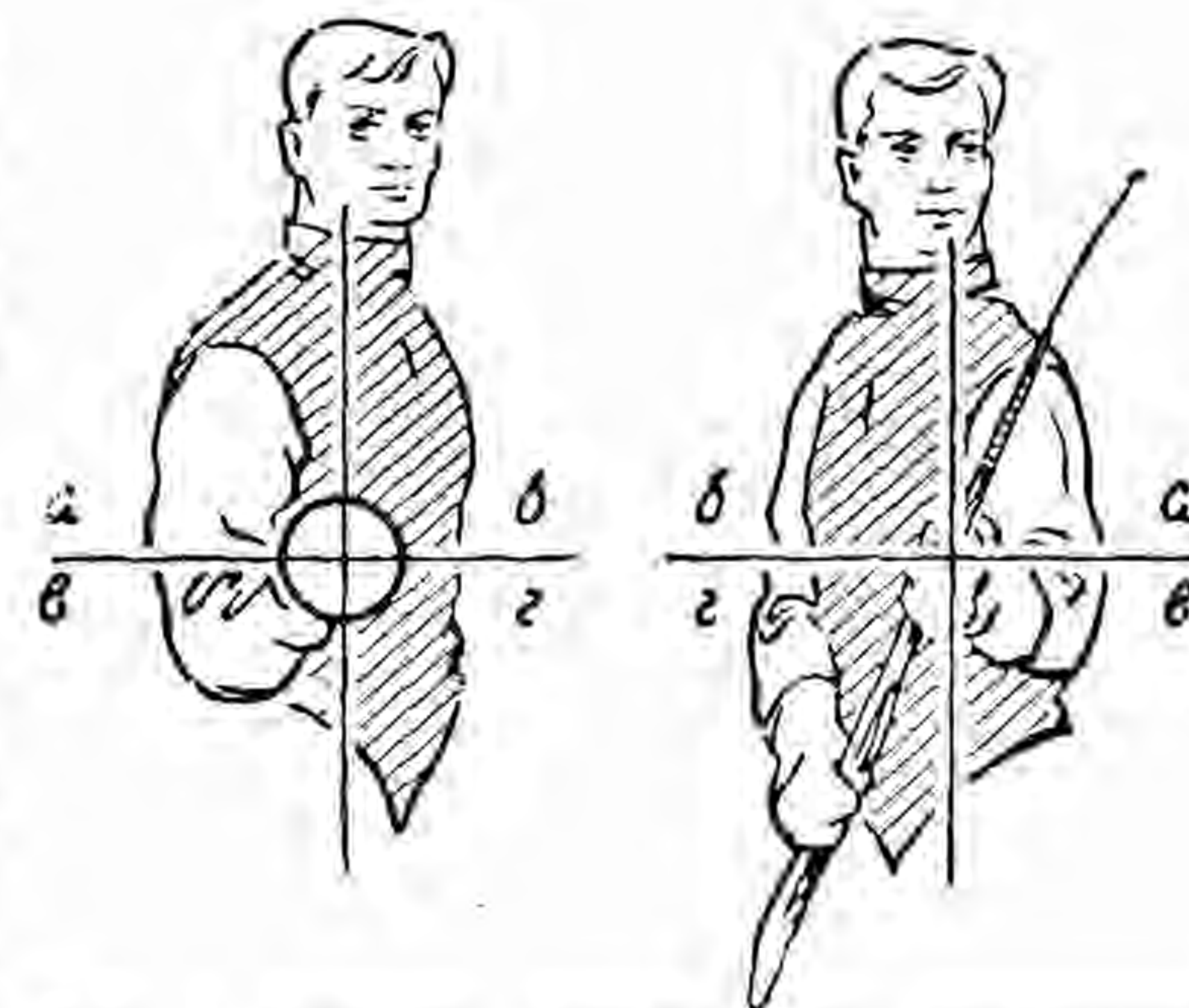


Рис. 1. Деление поражаемого пространства рапириста и штыкиста на сектора: а) верхний наружный сектор; б) верхний внутренний сектор; в) нижний наружный сектор; г) нижний внутренний сектор

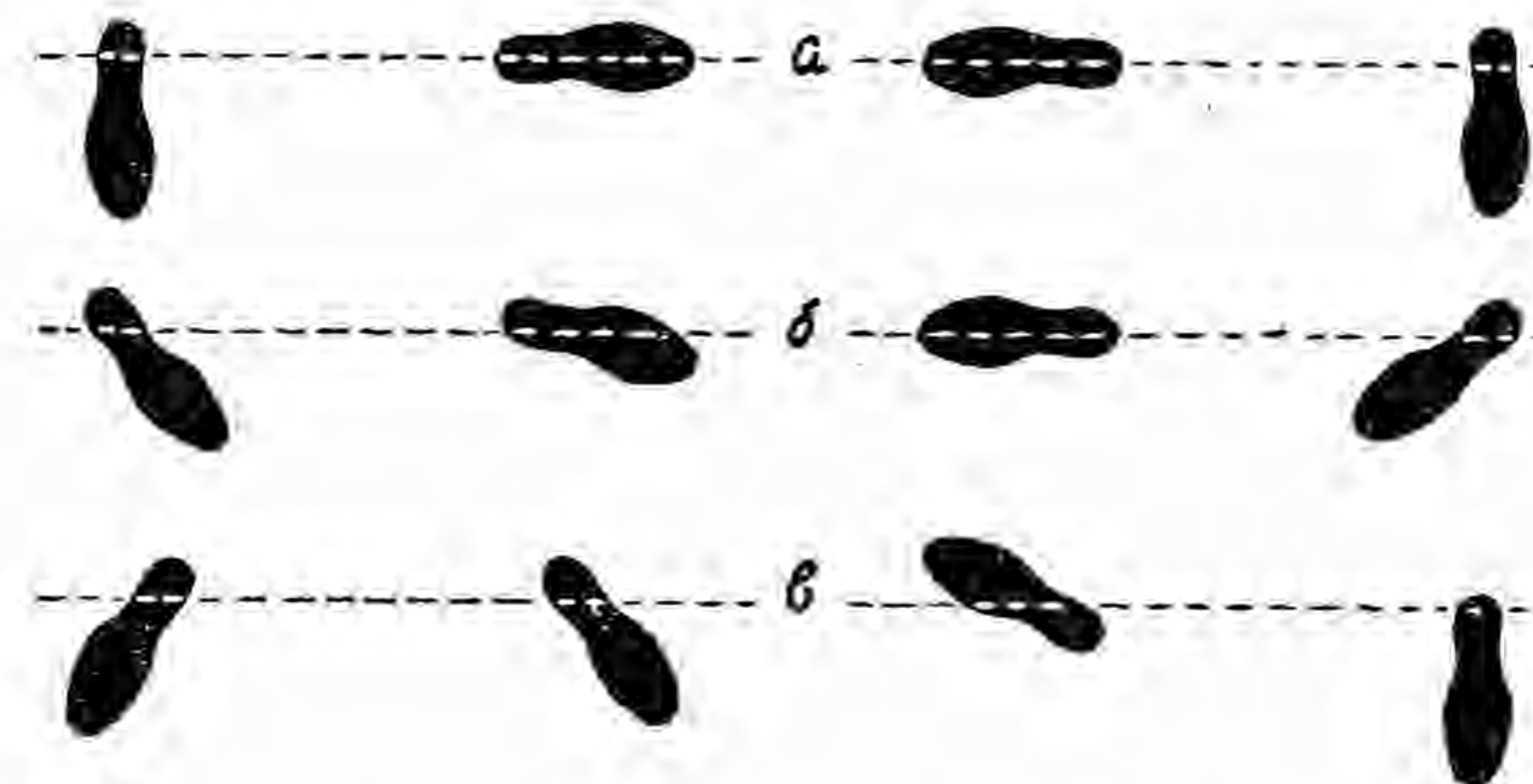


Рис. 2. Боевая линия и расположение ступней ног фехтовальщиков, ведущих бой: а) правильное расположение; б, в) неправильное расположение (на рисунке показано расположение ступней ног двух фехтовальщиков, один из которых находится в боевой стойке правой ногой вперед, а другой — левой ногой вперед)

Приемы и действия фехтования на рапирах¹

Способ держания рапиры². Главное требование к держанию рапиры — мягкость и отсутствие напряжения в руке. Сжимание рукоятки рапиры допускается только в момент действия (фиксация укола или защиты).

Рапира держится следующим образом: большой палец находится на выпуклой — широкой стороне рукоятки, не доходя до гарды, указательный палец охватывает рукоятку с трех сторон. Остальные пальцы слегка согнуты и прижимают рукоятку к середине ладони. Они совместно с кистью выполняют все действия рапирой (рис. 3).

Характерные ошибки: держание рукоятки большим и указательным пальцами вплотную к гарде; сильное и постоянное сжимание рукоятки пальцами; держание рукоятки в кулаке.

Строевая стойка применяется при построении группы с оружием (рис. 4). Команда для выполнения: «СМИРНО!».

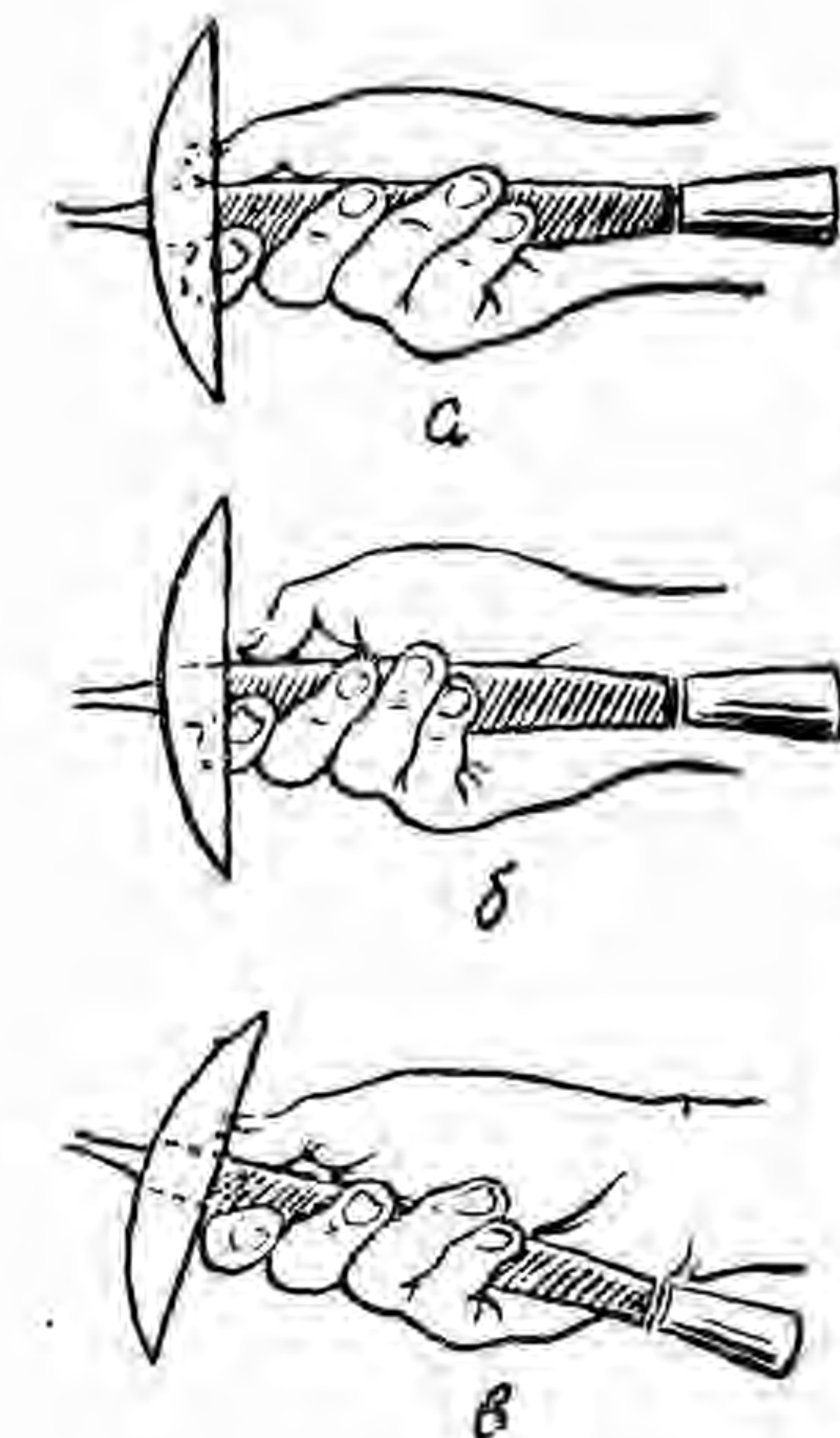


Рис. 3. Держание рапиры:
а) правильное; б, в) неправильное

Исходное положение предшествует принятию боевой стойки. Для того чтобы занять исходное положение, фехтовальщик делает полповорота налево, одновременно берется правой рукой за рукоятку оружия, затем приставляет правую ногу к пятке левой ноги и выносит рапиру вперед—вниз (рис. 5). Команда для выполнения: «В исходное положение — СТАНОВИСЬ!».

Салют — это приветствие судьям и противнику перед боем. Салют выполняется из исходного положения в следующей последовательности: прямая вооруженная рука поднимается горизонтально вперед (рапира острием обращена на противника); затем рука занимает положение «подвысь»; после этого, возвращаясь каждый раз в это положение, рука выпрямляется в сторону судей, вправо и влево, а затем в сторону противника, после чего она возвращается в исходное положение.

Боевая стойка — наиболее выгодное положение для ведения боя. Выполняется путем поднимания вооруженной руки вперед и выставления на две ступни вперед правой ноги. В боевой стойке ноги сгибаются так, чтобы правое колено находилось над

¹ Данные о технике в настоящем разделе и последующих приводятся сокращенно и только в объеме начального обучения. При необходимости более развернутых сведений следует обращаться к соответствующим пособиям.

² Имеется в виду рапира с гладкой рукояткой, являющаяся основным типом рапиры в начальном обучении (использование рапир с рукояткой «пистолет» и с поперечником в начальном обучении не рекомендуется).



Рис. 4. Строевая стойка рапириста



Рис. 5. Исходное положение

серединой правой стопы, а левое — над носком левой стопы. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Носок правой ноги обращен вперед, а левой — влево, то есть стопы находятся под прямым углом одна к другой. Туловище вертикально и обращено правым боком к противнику. Вооруженная рука полусогнута, локоть находится против правого бока и отстоит от него на длину кисти. Ступни обеих ног плотно прижаты к полу. Острие рапиры на уровне и против правого глаза (рис. 6). Команда для выполнения: «К бою — ГОТОВЬСЯ!».

Характерные ошибки. Неравномерное распределение тяжести тела на обе ноги (отягощение одной из них). Излишне широкая или узкая стойка. Слишком большое сгибание и, наоборот, недостаточное сгибание вооруженной руки. Скованность и напряженность. Неправильное положение ступней ног: носок правой ноги не обращен точно вперед, а несколько вправо-кнаружи или влево-вовнутрь, пятка левой стопы оторвана от пола, обе ступни находятся не на «боевой линии», а вне ее.

Положение «вольное» с оружием применяется в обучении для кратковременного отдыха (рис. 7). Команда для выполнения: «ВОЛЬНО!».

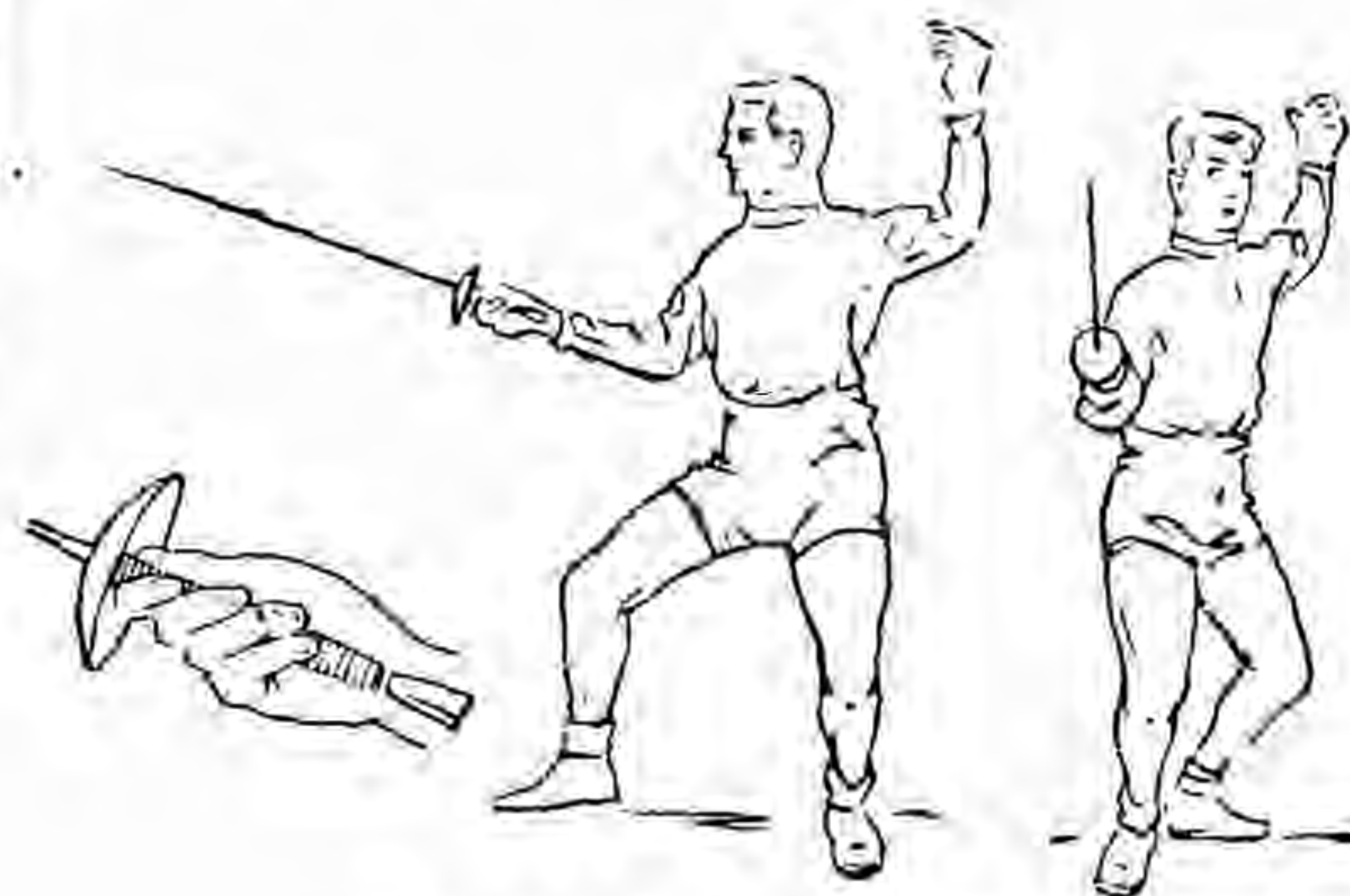


Рис. 6. Боевая стойка

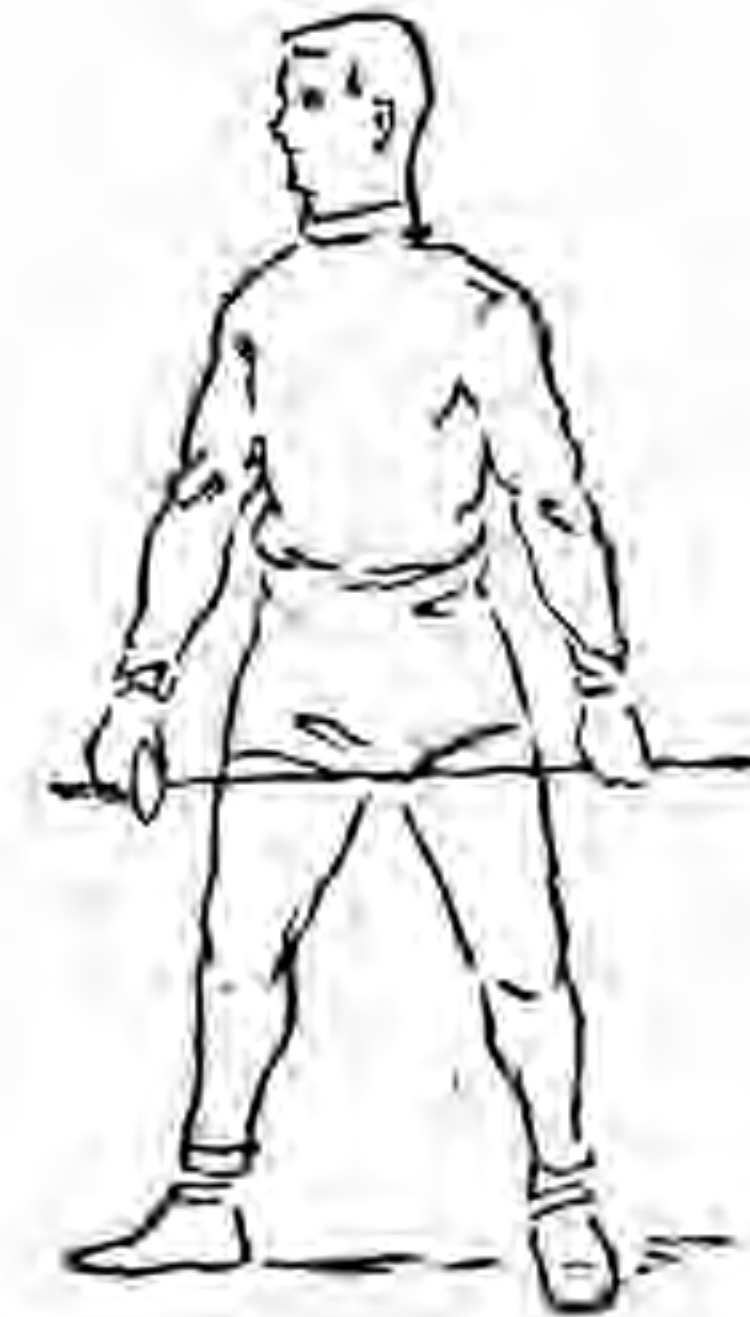


Рис. 7. Положение «вольное» с оружием

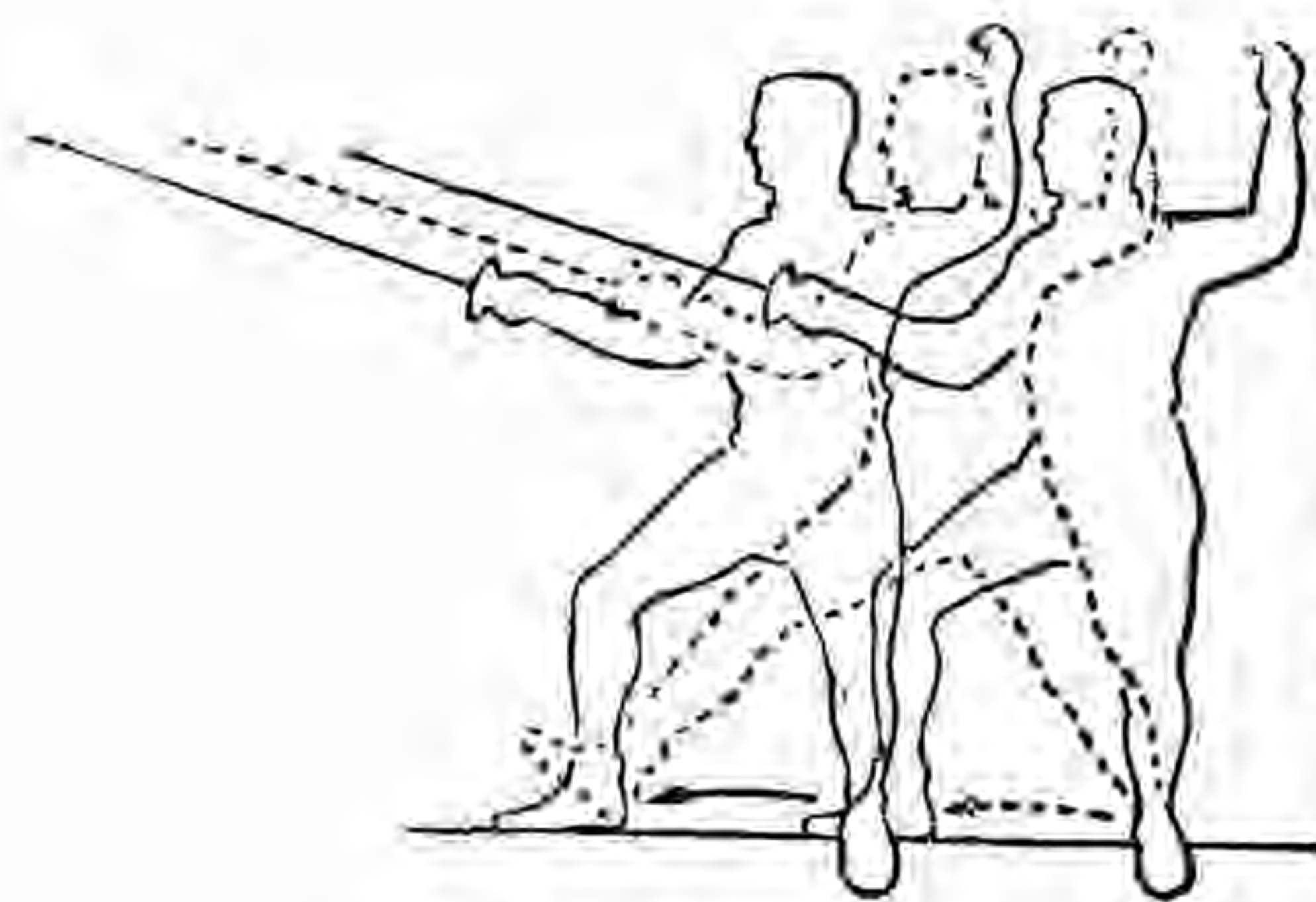


Рис. 8. Шаг вперед

левая нога (рис. 8); шаг назад выполняется в обратной последовательности: сперва назад на длину одной ступни отставляется левая нога, а затем на такое же расстояние переставляется назад правая нога. Двойной шаг вперед состоит из последовательных шагов левой и правой ногой. Левая нога становится немного впереди правой, сохраняя носок повернутым влево. Затем правая нога выносится вперед на такое же расстояние (рис. 9), двойной шаг назад выполняется так же, как и двойной шаг вперед, но в обратной последовательности: сперва правая нога ставится позади левой ноги, сохраняя носок обращенным вперед, а затем левая нога, сохраняя носок развернутым влево, переставляется на такое же расстояние за правую ногу. Основные требования при выполнении шагов вперед и назад: сохранение в результате передвижения правильного расстояния между ногами, отсутствие колебания туловища и нарушения в положении боевой стойки. Скачок вперед выполняется как и шаг вперед, но настолько резко, что фехтующий на мгновение оказывается летящим вперед. При соединении скачка вперед с выпадом правая нога, приземляясь, только слегка касается передней частью ступни пола и сразу выносится в выпад. Скачок назад выполняется как двойной шаг назад, но так же резко, как и скачок вперед. Приземление осуществляется

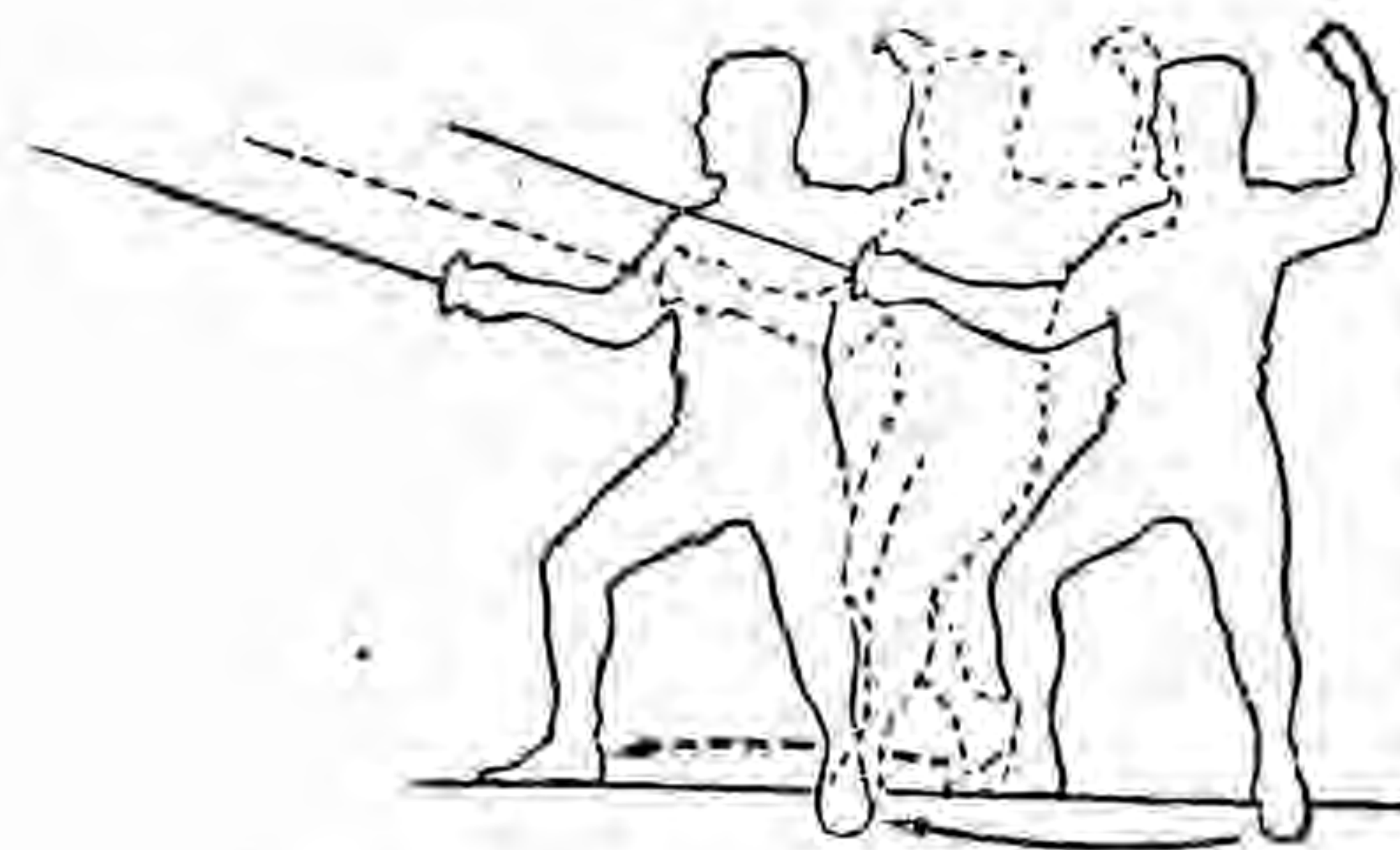


Рис. 9. Двойной шаг вперед

Передвижения. Все виды передвижений применяются в целях изменения дистанции между противниками. Передвижения могут производиться вперед и назад. Существуют следующие виды передвижений: шаг вперед — правая нога выставляется вперед на длину ступни и становится сначала на пятку, а потом и на всю ступню, одновременно на такое же расстояние переставляется вперед и

осуществляется вначале на правую, а затем на левую ногу. Возможно приземление и одновременно на обе ноги. Команды для выполнения передвижений: «Шаг (двойной шаг, скачок) ВПЕРЕД (НАЗАД)!».

Характерные ошибки. Нарушение при передвижении положения боевой стойки; значительное изменение ее ширины и глубины, недостаточные мягкость и легкость передвижений; значительное

изменение положения оружия — нарушение типовых позиций.

Позиции — это положения оружия, закрывающие один из секторов поражаемого пространства и представляющие конечные положения соответствующих защит. Позиции также могут применяться в целях вызова противника на определенное действие. Всего позиций восемь. Из них в начальное обучение входят четыре: шестая, которая в то же время является основной боевой стойкой (рис. 6); четвертая, седьмая и восьмая (рис. 10). Шестая позиция закрывает верхний наружный сектор; четвертая — верхний внутренний; восьмая — нижний наружный и седьмая — нижний внутренний. Команда для принятия и перемены позиций: «В четвертую (вторую и т. д.) позицию — ЗАКРОЙСЬ!».

Характерные ошибки. Нарушение при перемене позиций установленных границ по вертикали (высоко или низко) и по горизонтали (излишне широко); сильное сжимание рукоятки оружия взамен свободного и мягкого держания.

А так а уколом прямо без выпада. При этой атаке основным является выпрямление вооруженной руки при уколе и отчетливое нанесение укола острием, с прогибом клинка вверх. Укол наносится прямолинейно в открытый сектор, в конечном положении укола кисть находится на высоте плеча, острие рапиры — чуть ниже (рис. 11). Команда для выполнения: «Прямо без выпада — КОЛИ!».

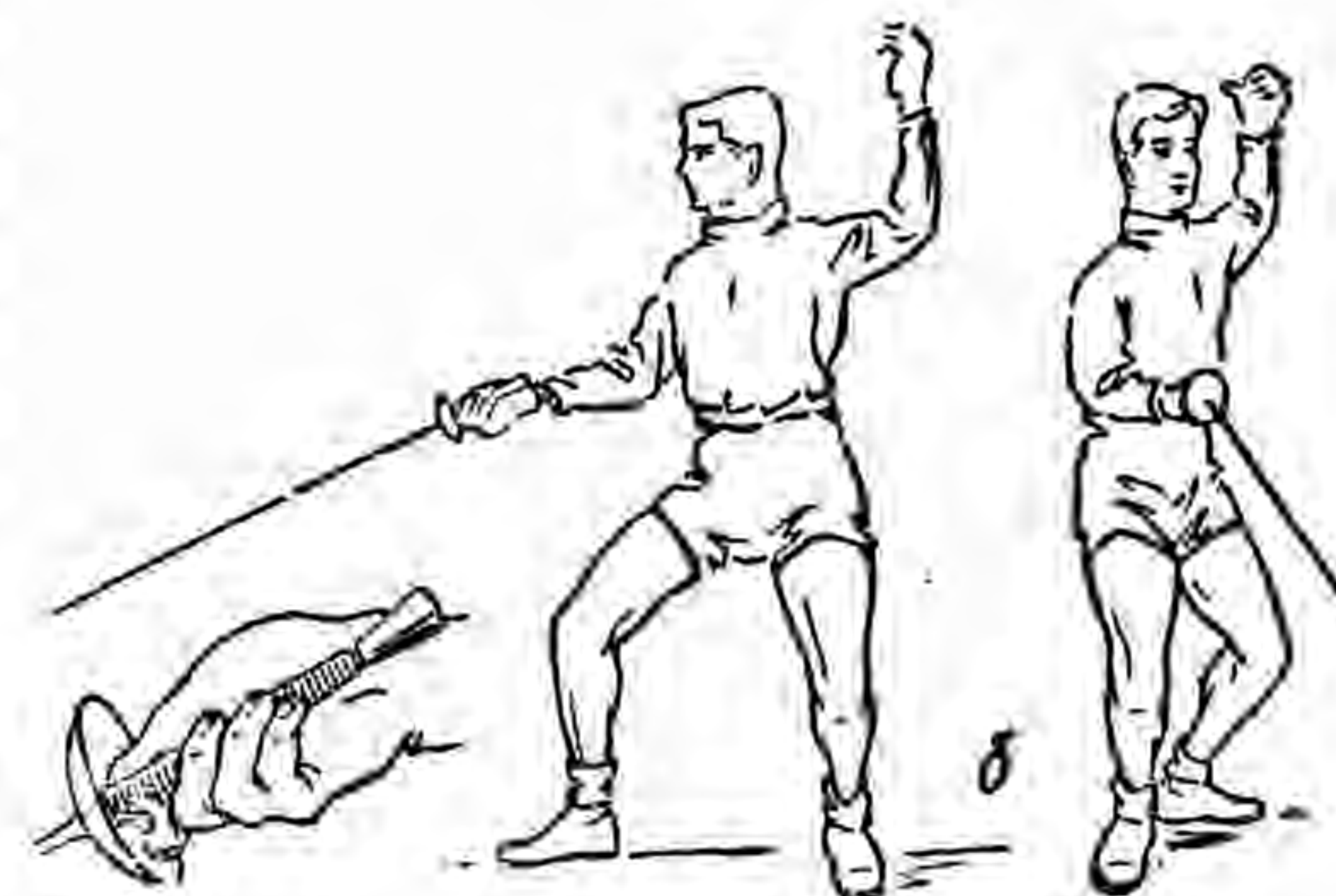
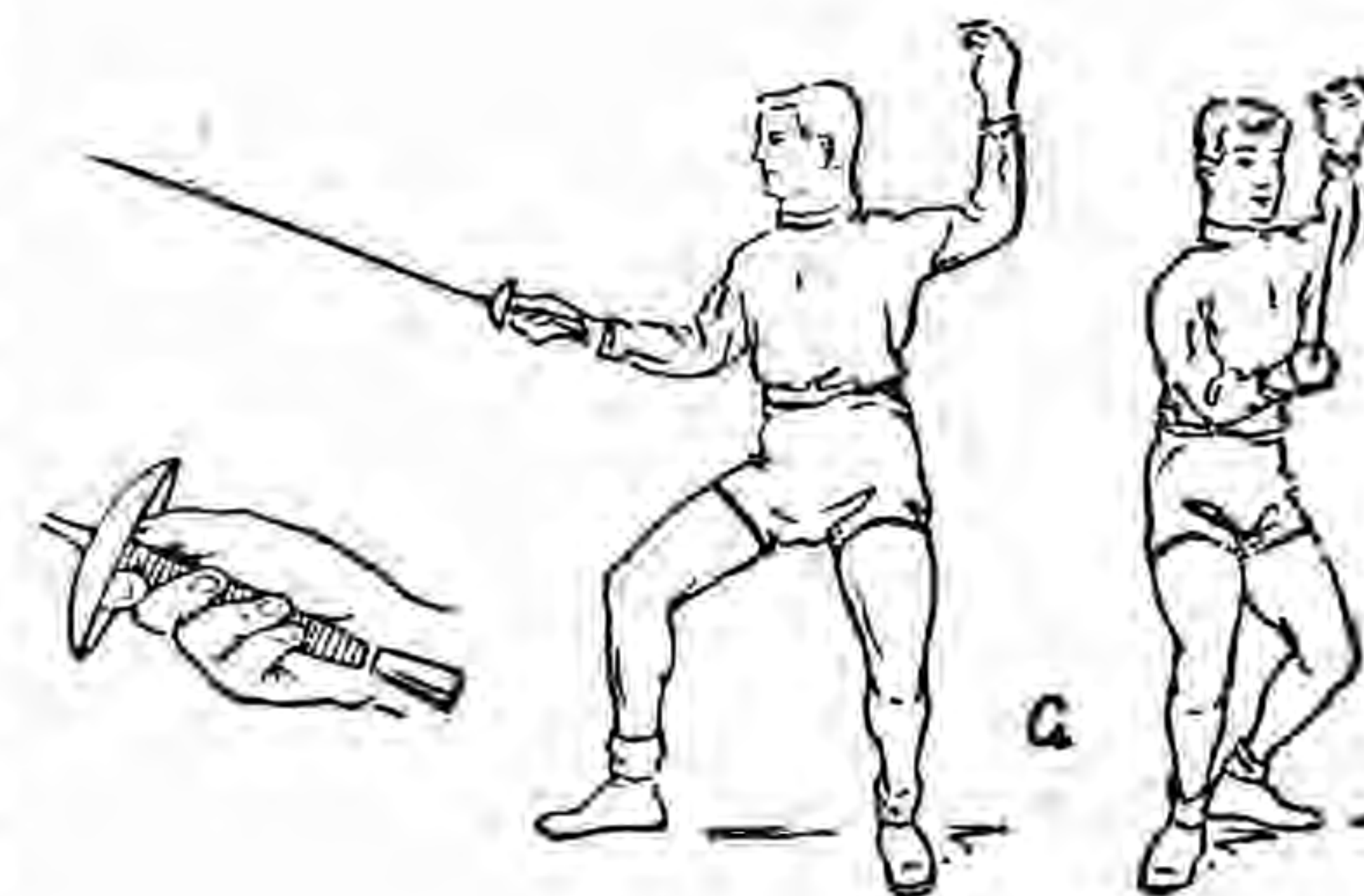


Рис. 10. Фехтовальные позиции: а) четвертая; б) седьмая; в) восьмая

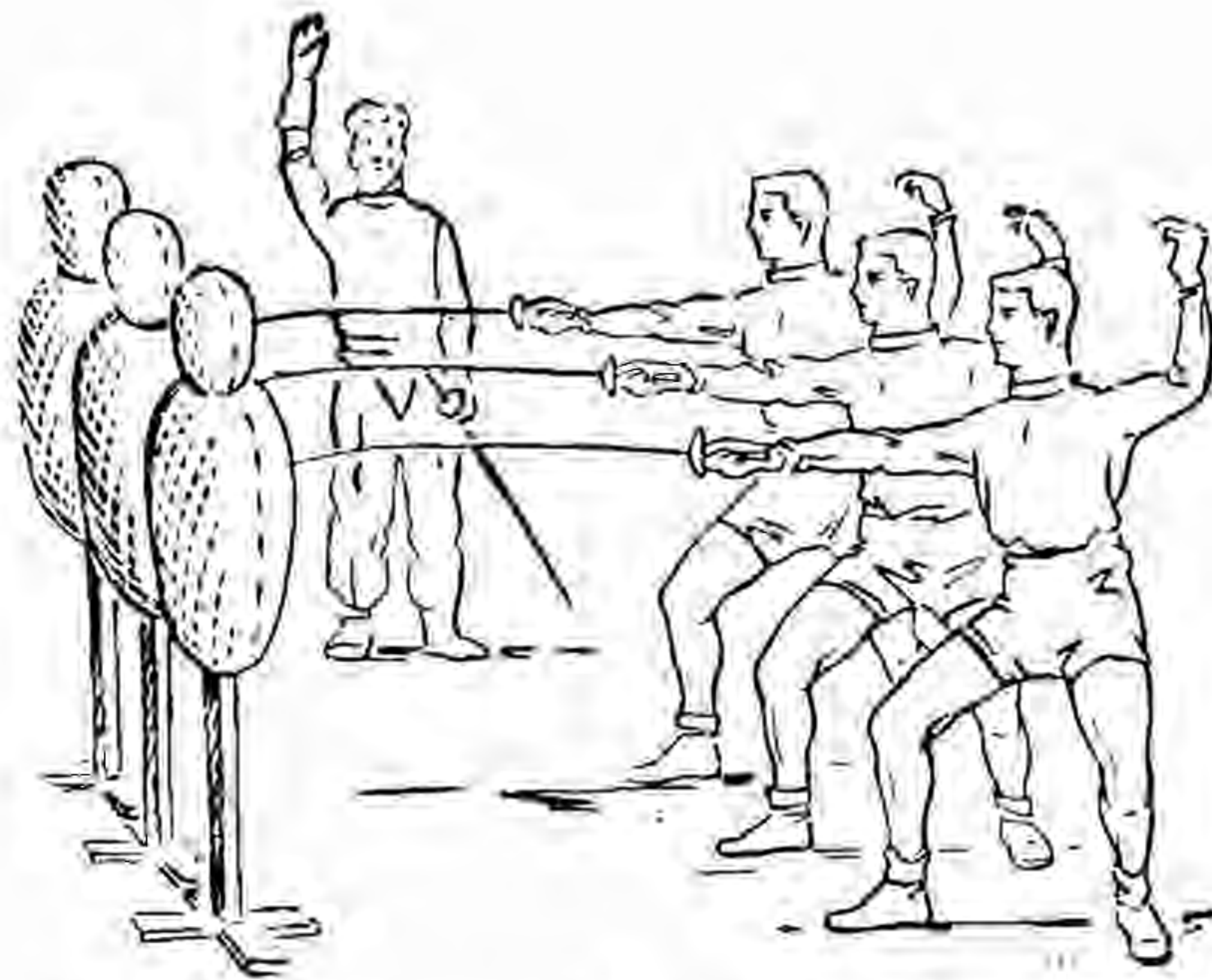


Рис. 11. Укол прямо без выпада (момент из группового одностороннего обучения); выполнение укола по сигналу тренера

Характерные ошибки. Наклон корпуса вперед и выпрямление ног. Неточное нанесение укола, напряжение плеча вооруженной руки.

Атака уколом прямо с выпадом выполняется так же, как и предыдущая, но сопровождается выпадом. Одновременно с вытягиванием в сторону укола вооруженной руки, резким разгибанием левой ноги в коленном суставе и выносом правой ноги вперед производится выпад. В положении выпада левая нога полностью выпрямлена и опирается о пол всей ступней, правая нога в коленном суставе согнута и образует прямой угол. Стремительности выпада помогает разгибание и отмах назад левой руки (рис. 12). Команда для выполнения: «Прямо—КОЛИ!». Возвращение назад в боевую стойку осуществляется перестановкой правой ноги назад при активном сгибании левой. Вооруженная рука сгибается и занимает положение одной из позиций. Левая рука сгибается в локте, помогая этим всему движению. При возвращении в боевую стойку вперед правая нога остается на месте, а левая переставляется вперед.

Команда для возвращения из выпада в боевую стойку: «ЗАКРОЙСЬ! (вперед ЗАКРОЙСЬ!)».

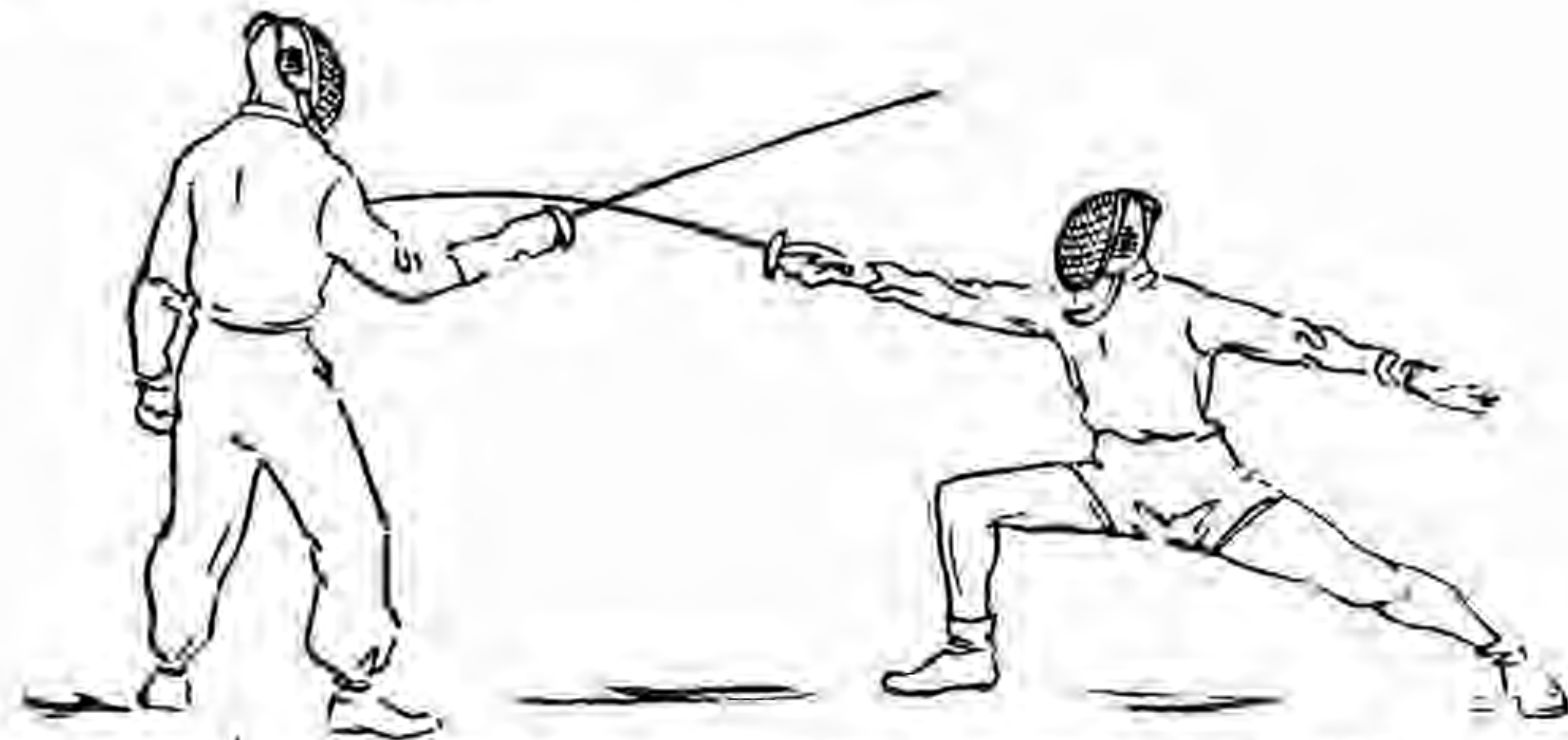


Рис. 12. Укол прямо с выпадом (момент из индивидуального урока)

Характерные ошибки. Недостаточно активное разгибание коленного сустава левой ноги при выпаде; неправильный выпад — недостаточно горизонтальное положение бедра правой ноги, высокое положение таза, отсутствие прямого угла в правом коленном суставе; неполное выпрямление левой ноги; отрыв ее ступни от пола в конечной фазе выпада; запоздалое вытягивание вооруженной руки; излишний наклон туловища вперед с отягощением правой ноги; неполное выпрямление и движение назад левой руки. При возвращении в боевую стойку: замедленное и недостаточно активное сгибание левой ноги; отсутствие отталкивания правой ногой; задержка туловища впереди; замедленное сгибание вооруженной руки и принятие ею неправильного положения в одной из позиций; задержка в сгибании левой руки; нарушение правильного расстояния между ногами при боевой стойке; неправильная постановка ступней ног: смещение их с «боевой линии», отрыв пятки левой ноги от пола, смещение правого носка, напряжение плеча вооруженной руки.

Атака уколом с переводом применяется, когда оружие и рука противника преграждают путь прямому уколу. При выполнении этой атаки из верхних позиций оружие противника обводят снизу и рапиру посылают винтообразно вперед — из нижних позиций оружие обводят сверху. Наиболее широко применимы уколы с переводом из верхних позиций. Команда для выполнения: «Переводом — КОЛИ!» (рис. 13).

Характерные ошибки. Перевод выполняется широко без продвижения острия вперед; напряжение плеча с участием в действии не только пальцев и кисти, но и всей руки.

Атака уколом с переносом применяется в тех же случаях, что и атака уколом переводом, но если противник держит рапиру острием ниже обычного. Перенос осуществляется пальцами и отчасти кистью с незначительным сгибанием руки в локте, причем при переносе из шестой позиции большую роль будет играть кисть (допускается некоторое сгибание руки в локте); при переносе из четвертой позиции в его выполнении участвуют одни пальцы. Клинок рапиры переносится сверху острия клинка против-

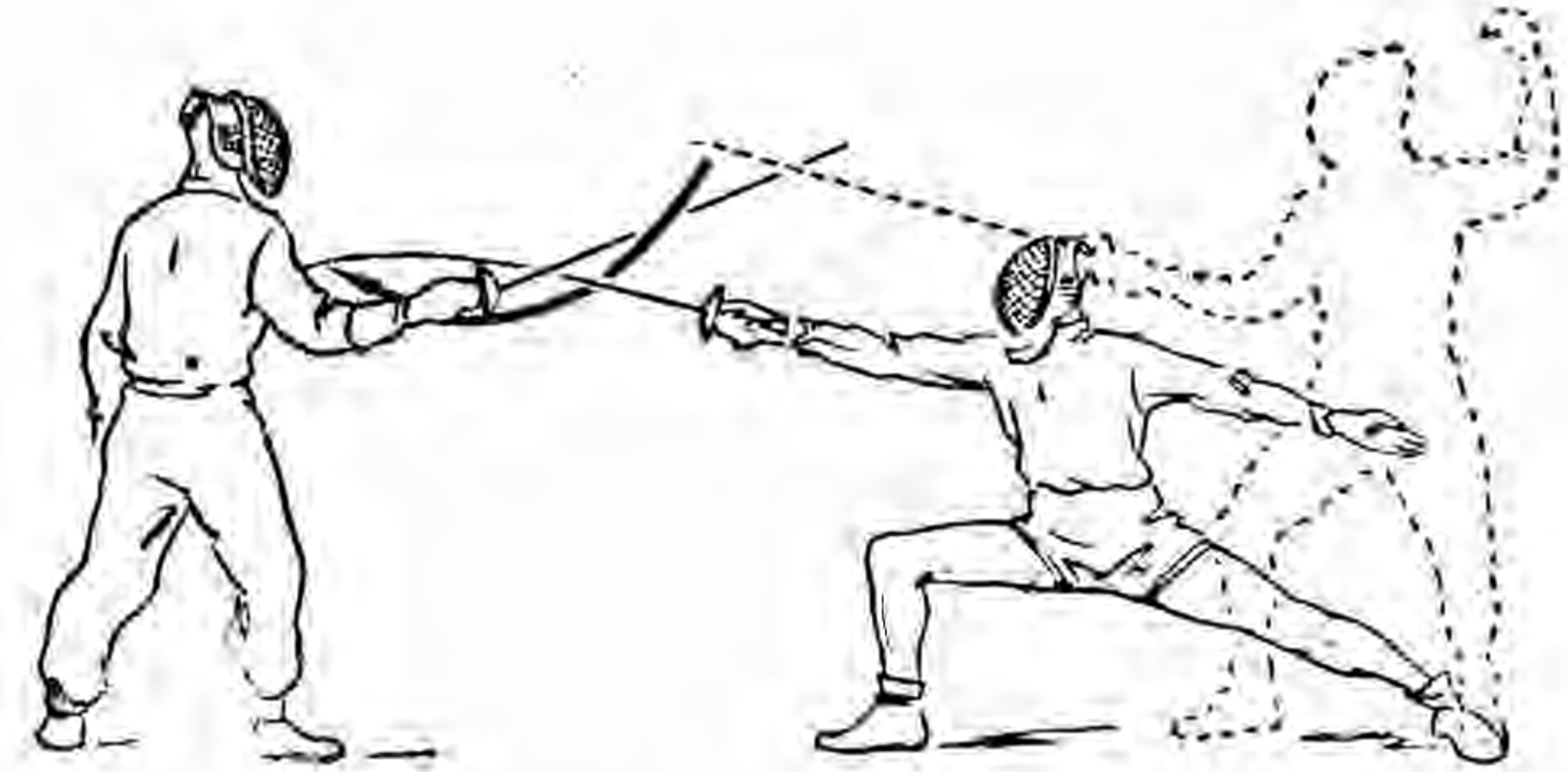


Рис. 13. Атака уколом с переводом (момент из индивидуального урока)

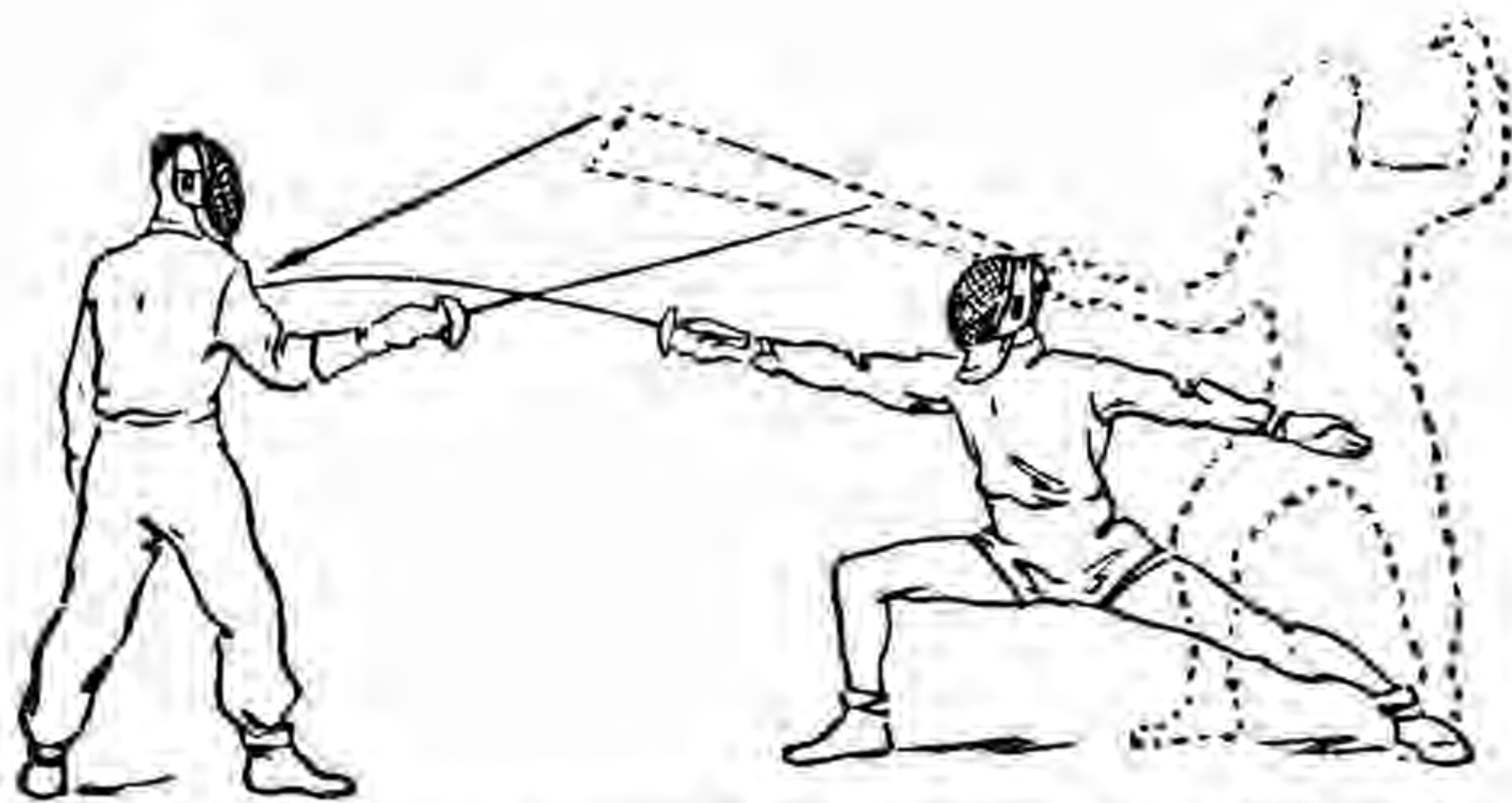


Рис. 14. Атака уколом с переводом (момент из индивидуального урока)

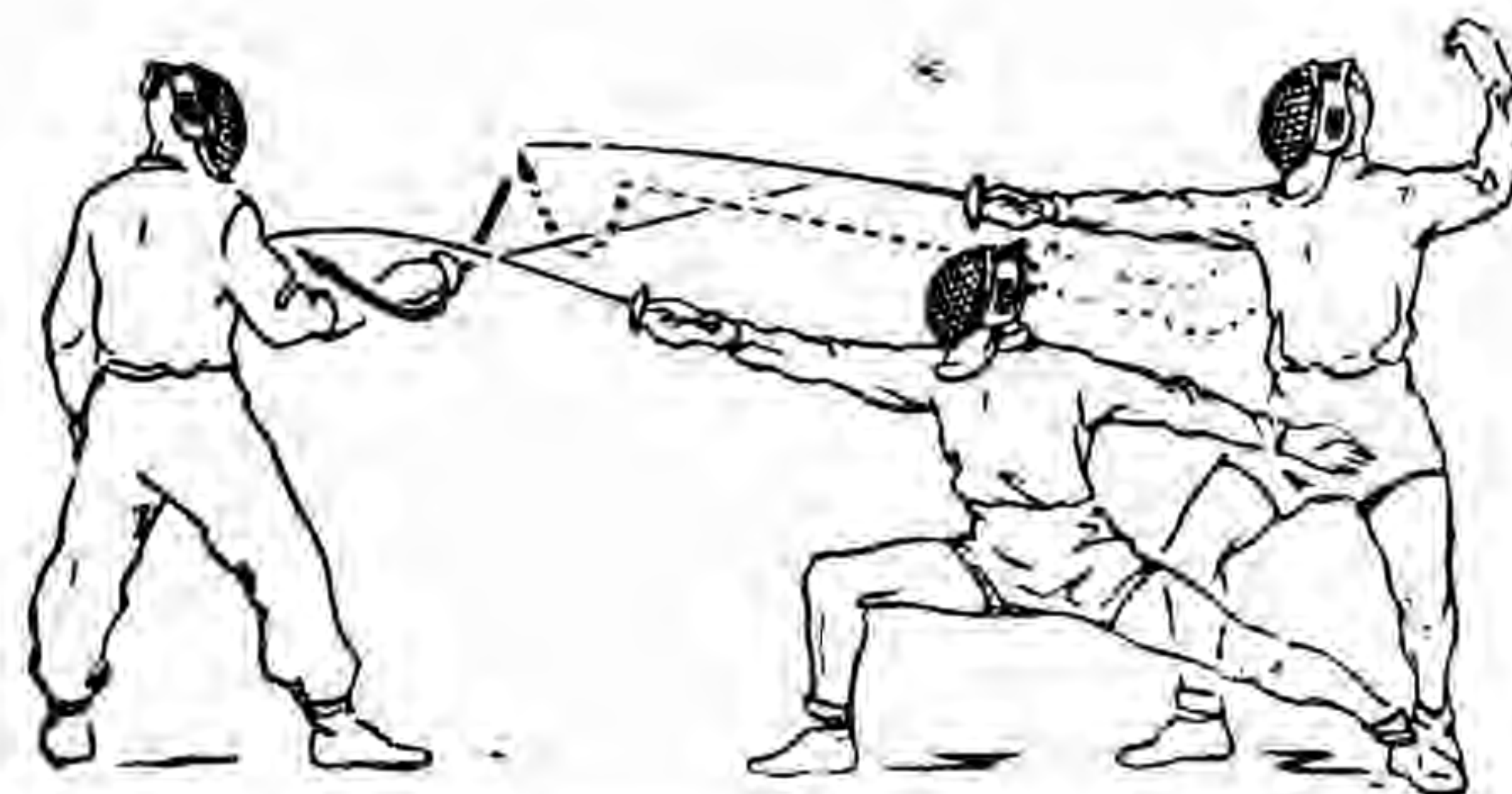


Рис. 16. Сложная атака — обман укола переводом в верхний внутренний сектор — укол переводом в верхний наружный сектор (момент из индивидуального урока)

ника, возможно уже — ближе к его клинку. Само движение переноса должно быть с направлением острия вперед (рис. 14). Команда для выполнения: «Переносом — КОЛИ!».

Характерные ошибки. Движение переноса производится широко; перенос осуществляется «всей рукой» без использования пальцев и кисти; рука значительно сгибается в локте.

Повторная атака применяется, если противник не принимает атаку и отступает назад. Нападающий из боевой стойки делает выпад; затем в момент отхода противника принимает боевую стойку вперед и повторяет атаку с выпадом. Команда для выполнения: «Прямо коли, — вперед закройсь — КОЛИ!».

Характерные ошибки. Замедленный уход в боевую стойку вперед; задержка в повторении атаки; плохое выполнение выпада.

Атака броском применяется с дальней дистанции. Движение сходно со взятием низкого старта. Начальное движение вперед сообщается толчком обеих ног. Первой отрывается от пола и выносятся вперед левая нога, правая одновременно разгибается и продвигает тело вперед. Укол наносится до постановки левой ноги на гол. Движение вперед прекращается несколькими тормозящими шагами (рис. 15). Команда для выполнения: «Атака броском прямо (переводом) — КОЛИ!».

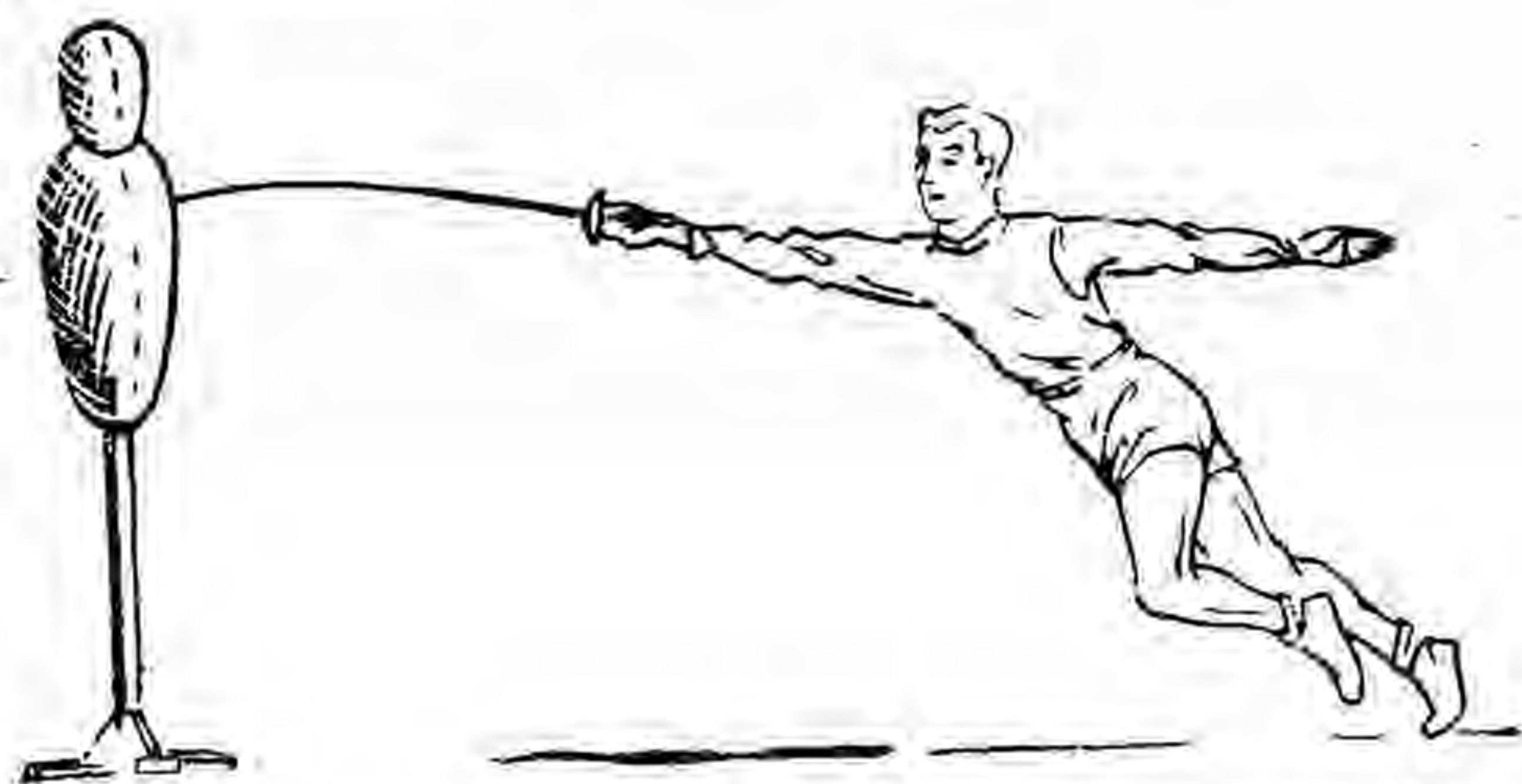


Рис. 15. Атака броском (момент самостоятельной тренировки с использованием чучела)

Характерные ошибки. Запоздалое нанесение укола (одновременно или после приземления левой ноги); выполнение атаки грудью вперед, а не боком; недостаточный толчок обеими ногами; отсутствие торможения атаки после нанесения укола и значительное пробегание вперед.

Сложная атака применяется в целях вызова противника обманным действием на защиту для того, чтобы нанести ему с ускорением укол в открываемый сектор. На рис. 16 показан обманный укол переводом в верхний внутренний сектор и укол вторым переводом в верхний наружный сектор. Сложные атаки могут состоять из различных сочетаний обманов с уколами в различные секторы. При начальном обучении дается только общее представление о сложных атаках. Команда для выполнения — «обман переводом — переводом — КОЛИ!».

Характерные ошибки. Обман и укол выполняются с одинаковой скоростью; движение рапиры при уколе шире обманного перевода; обман недостаточно убедителен.

Для отражения наступательных действий противника применяются защиты. Каждая защита сходна с позицией и также закрывает: шестая — верхний наружный сектор, четвертая — верхний внутренний сектор, восьмая — нижний наружный сектор и седьмая — нижний внутренний сектор (рис. 17). Защиты выполняются сильной частью клинка. В выполнении защит участвуют лучезапястный сустав и пальцы с одновременным перемещением кисти в сторону защиты: при шестой защите вправо-вверх — пальцами вверх, при четвертой —

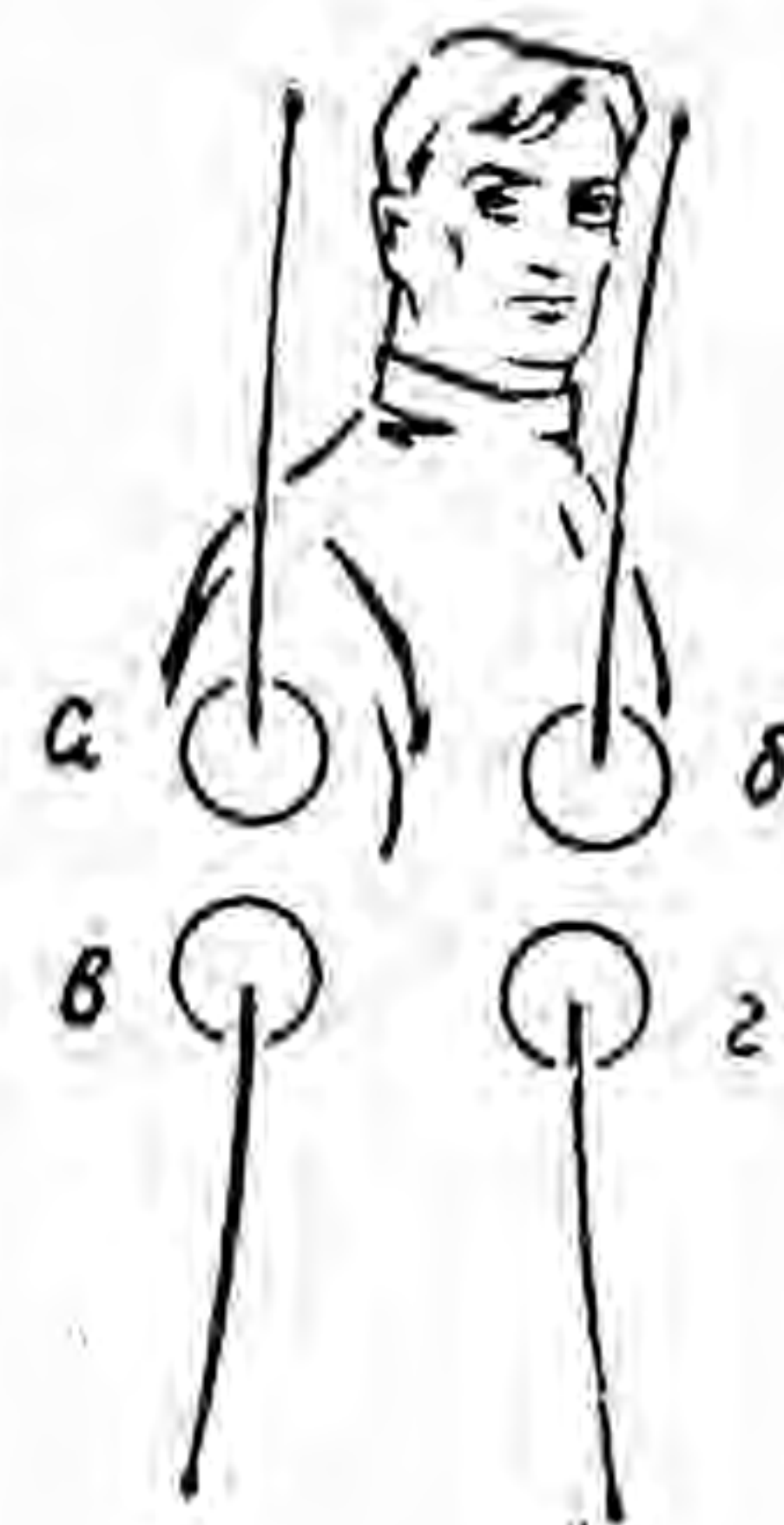


Рис. 17. Общая схема положений рапиры при защитах: а) при шестой защите; б) при четвертой защите; в) при восьмой защите; г) при седьмой защите

влево на той же высоте с пальцами влево (большой палец обращен вверх), при восьмой защите, вправо-вниз, пальцы обращены кверху, и при седьмой защите влево-вниз пальцы также обращены вверх. При выполнении верхних защит (6 и 4) и нижних защит (8 и 7) кисть остается почти на одной и той же высоте, незначительно смещаясь вверх или вниз. В последний момент защиты при соприкосновении с клинком противника пальцы, держащие рукоятку, на мгновение сжимаются, чем обеспечивается необходимое отталкивание оружия противника. Команда для выполнения: «Шестой — ЗАКРОЙСЬ!», «Четвертой — ЗАКРОЙСЬ!» и т. д. Рапира из одной защиты в другую перемещается по прямому, полукруговому и круговому направлениям (рис. 18).

Характерные ошибки. Те же, что и при взятии позиций; отсутствие фиксации защиты сжиманием пальцев; перемещение клинка не в установленных направлениях, а широким движением острия; изме-

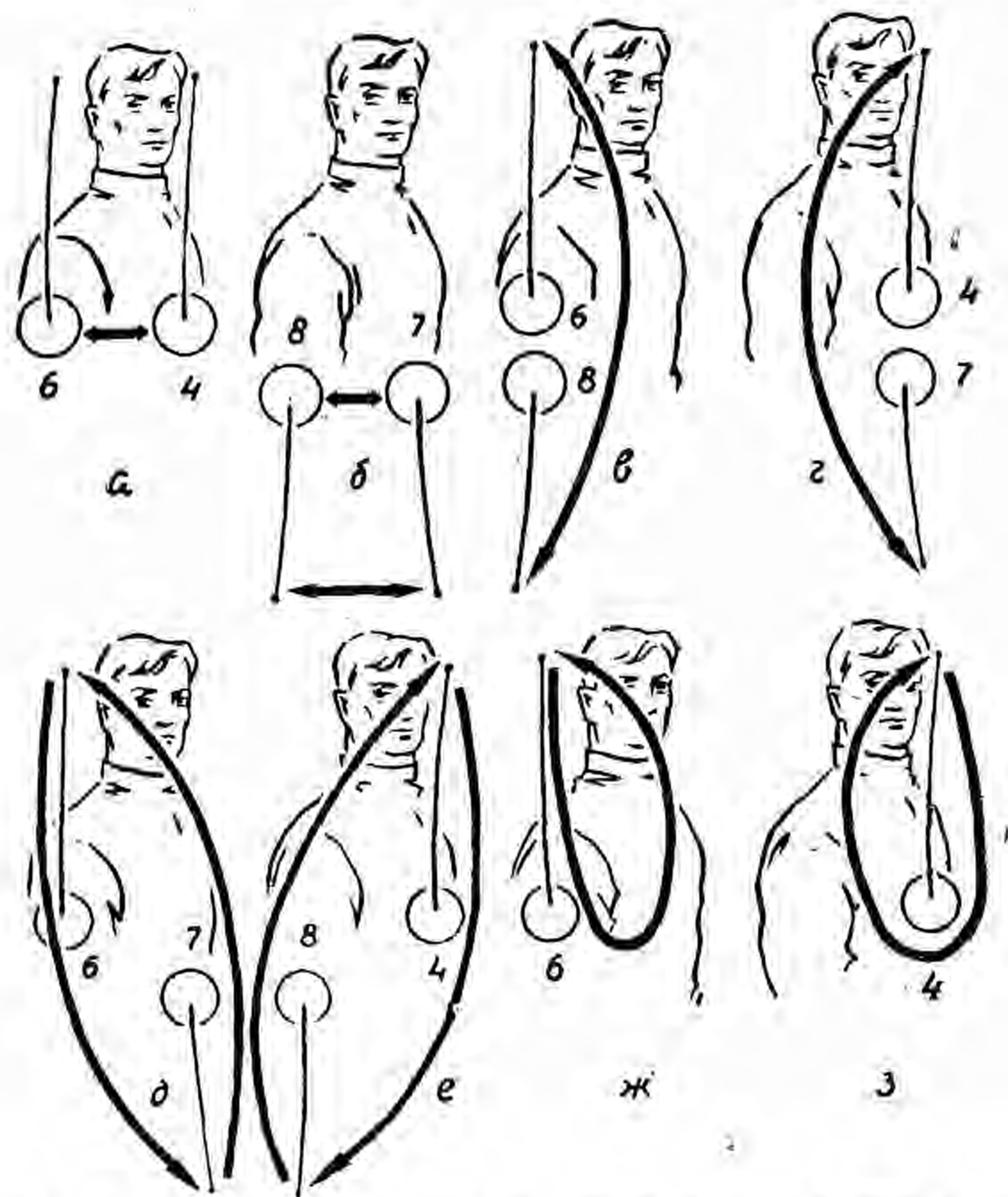


Рис. 18. Перемещение рапиры из одной защиты в другую — «путь острия»: а, б) при прямых защитах; в, г, д, е) при полукруговых; ж, з) при круговых

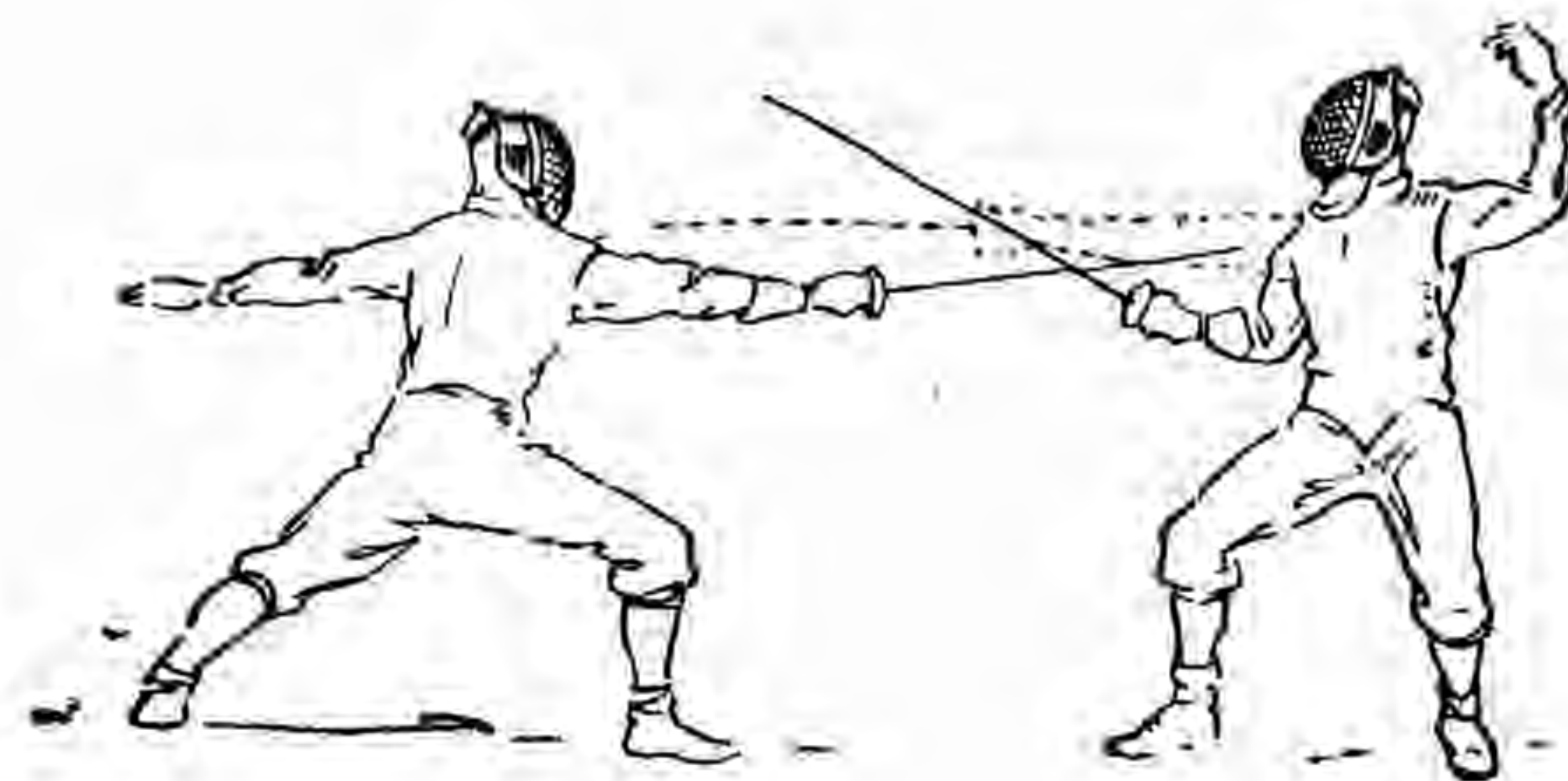


Рис. 19. Ответный укол прямо после четвертой защиты (момент из взаимопражнения — «контров»)

нение в положении туловища (отклонение назад); выпрямление и изменение в положении ног при взятии защиты.

Ответные действия. Каждую защиту после отражения укола должен сопровождать немедленный ответный укол. Так же как и при атаке, ответные уколы могут наноситься прямо, переводом и переносом, и, в зависимости от дистанции, без выпада или с выпадом. На рис. 19 показан ответный укол после четвертой защиты. Разновидностью ответного укола является контротчет — ответ после отраженного ответа противника. Как при ответах, так и при контр-ответах в нанесении укола участвует только одна вооруженная рука. Корпус, левая рука и ноги при этом полностью сохраняют свое положение в боевой стойке и остаются без изменения.

Характерные ошибки. Задержка в нанесении ответного укола после защиты; смещение кисти после защиты для нанесения ответного укола; наклон вперед корпуса при ответном уколе; нарушение положения боевой стойки — выпрямление ног; отбрасывание назад-вниз левой (невооруженной) руки.

Приемы и действия фехтования на эспадронах

В фехтовании на эспадронах все основные положения: строевая стойка, исходное положение, положение «вольно», передвижения и выпад выполняются так же, как и в фехтовании на рапирах.

Держание эспадрона. Главное требование к держанию эспадрона — мягкость и отсутствие напряжения в руке. Сжимание рукоятки допускается только в момент фиксации удара (укола) или защиты. При держании эспадрона большой палец находится на пинке рукоятки, не доходя до гарды, остальные пальцы охватывают рукоятку с внутренней стороны, прижимая ее к краю ладони у основания мизинца (рис. 20).

Характерные ошибки. Большой палец упирается в гарду; сильное и постоянное сжимание рукоятки пальцами. Держание рукоятки «в кулаке».

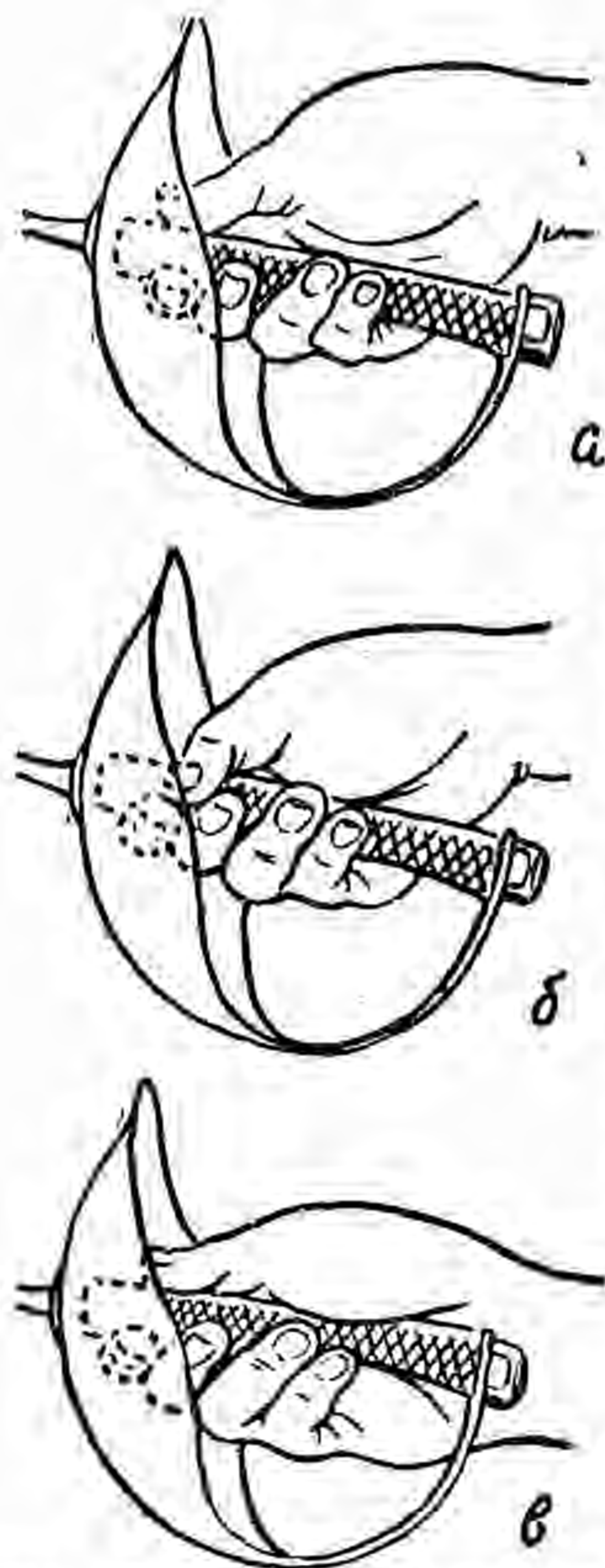


Рис. 20. Держание эспадрона: а) правильное; б, в) неправильное

Направление лезвия клинка. При действии эспадроном (позиции, удары, уколы, защиты и основные положения) клинок должен иметь определенное направление лезвия. Таких направлений шесть: вверх-вправо; вправо; вниз-вправо; вниз; вниз-влево; влево (рис. 21).

Боевая стойка выполняется путем поднимания вооруженной руки вперед и выставления правой ноги на две ступни вперед. В боевой стойке, так же как и при фехтовании на рапирах, ноги сгибаются так, чтобы правое колено находилось над подъемом правой ноги, а левое — над носком левой. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Носок правой стопы обращен вперед, а левой — влево. Туловище занимает вертикальное положение, вооруженная рука полусогнута, локоть против правого бока. Острие эспадрона на уровне темени и слегка правее головы. Лезвие обращено вниз-вправо (рис. 22). Команда для выполнения: «К бою — ГОТОВЬСЬ!».

Характерные ошибки. Неравномерное распределение тяжести тела на ноги (отягощение одной из них); излишне широкая

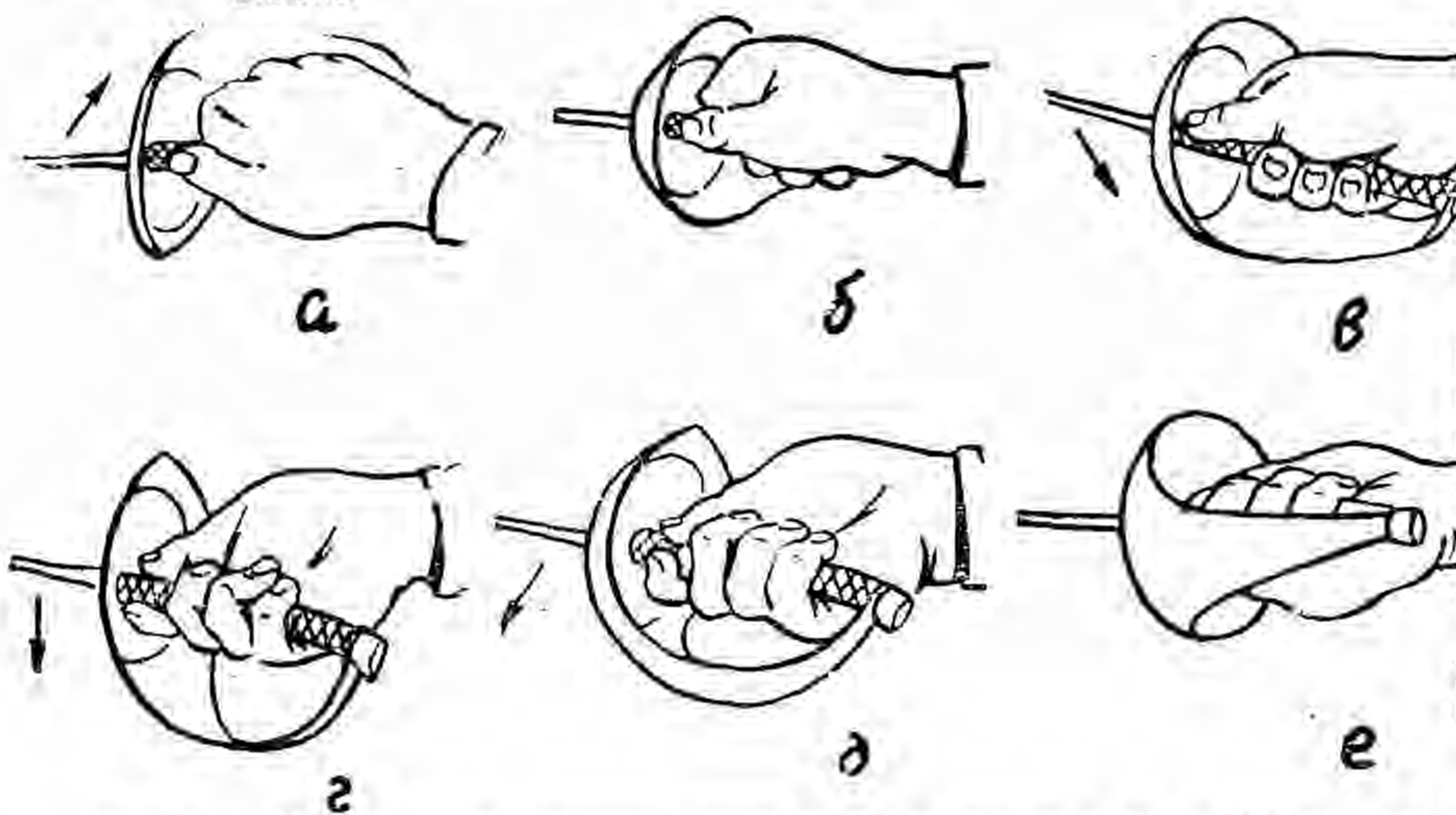


Рис. 21. Направление лезвия клинка: а) вверх — вправо; б) вправо; в) вниз — вправо; д) вниз; е) влево



Рис. 22. Боевая стойка

или узкая стойка; неправильное положение одной или обеих стоп; слишком большое сгибание и недостаточное сгибание вооруженной руки. Излишняя скованность и напряженность во всех движениях. В положении ступней ног те же ошибки, что и при боевой стойке с рапирой.

Позиции — это конечные положения защит. Каждая позиция закрывает от удара определенную часть тела. Позиции могут также применяться в целях вызова противника на определенное действие.

Всего применяется шесть позиций, из них в начальное обучение входят три основных: третья, являющаяся одновременно боевой стойкой (рис. 22), четвертая и пятая (рис. 23). Команды для принятия и перемены защит: «В третью позицию — ЗАКРОЙСЬ!» или «В четвертую позицию — ЗАКРОЙСЬ!» и т. д.

Характерные ошибки. Нечеткое и размашистое выполнение позиций; неточное направление лезвия в конечном положении позиции; сильное сжимание рукоятки взамен свободного и мягкого ее держания; нарушения в положении боевой стойки.

При фехтовании на эспадронах наносятся не только уколы, но и удары. Удар производится выпрямлением вооруженной руки в направлении удара и досылом клинка кистью, с нажимом на рукоятку большим пальцем. При каждом ударе лезвие клинка должно иметь определенное направление. На рис. 24 и 24а показаны основные удары. Команды для выполнения: «Голову (правый бок, левую щеку и т. д.) — РУБИ!».

Характерные ошибки. Удар наносится грубо всей рукой с напряжением плеча. Ошибки в выпаде те же, что и при фехтовании на рапирах.

Уколы наносятся в открытую часть поражаемого пространства по кратчайшему пути — прямо. Если часть поражаемого пространства закрыта, укол наносится переводом.

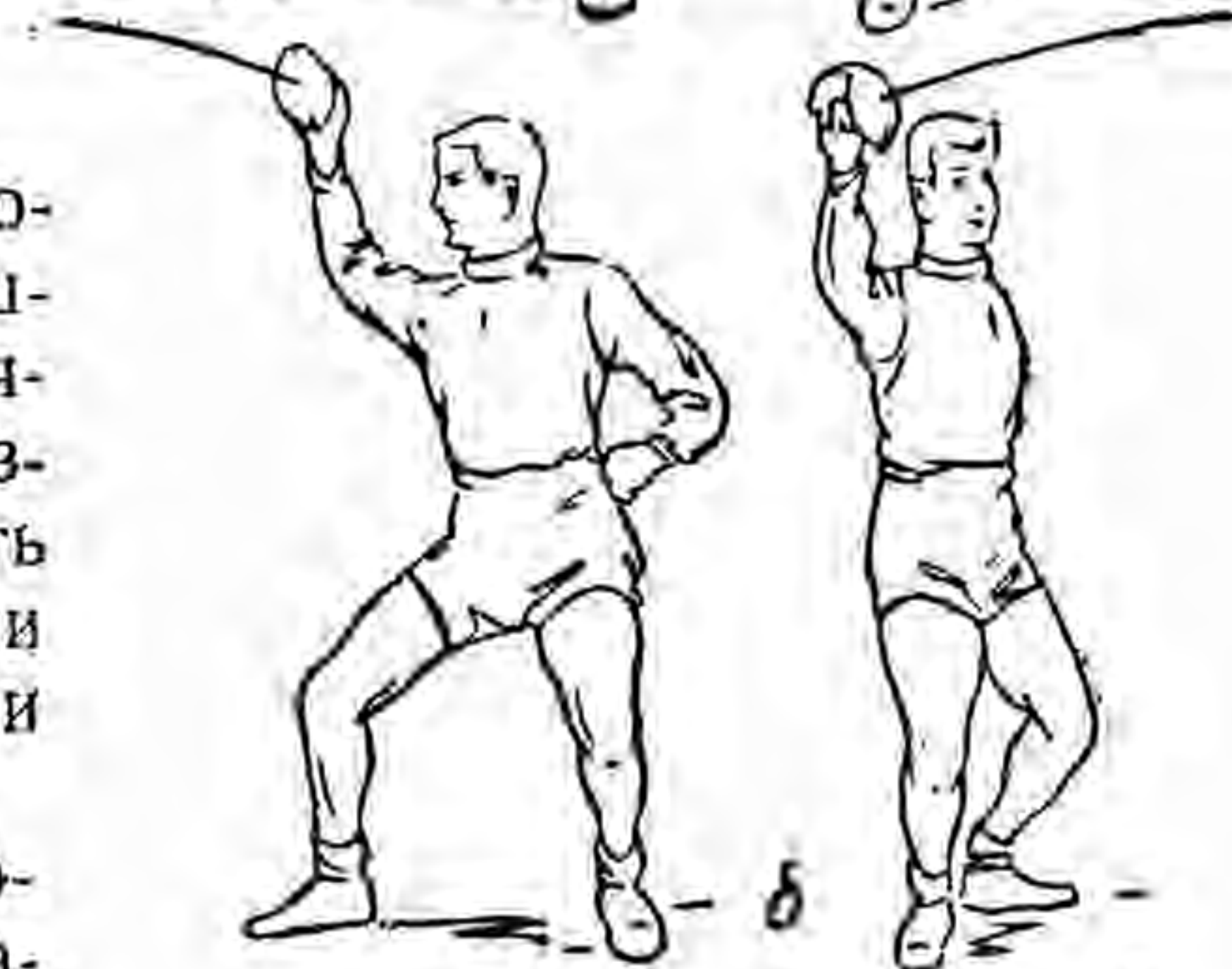
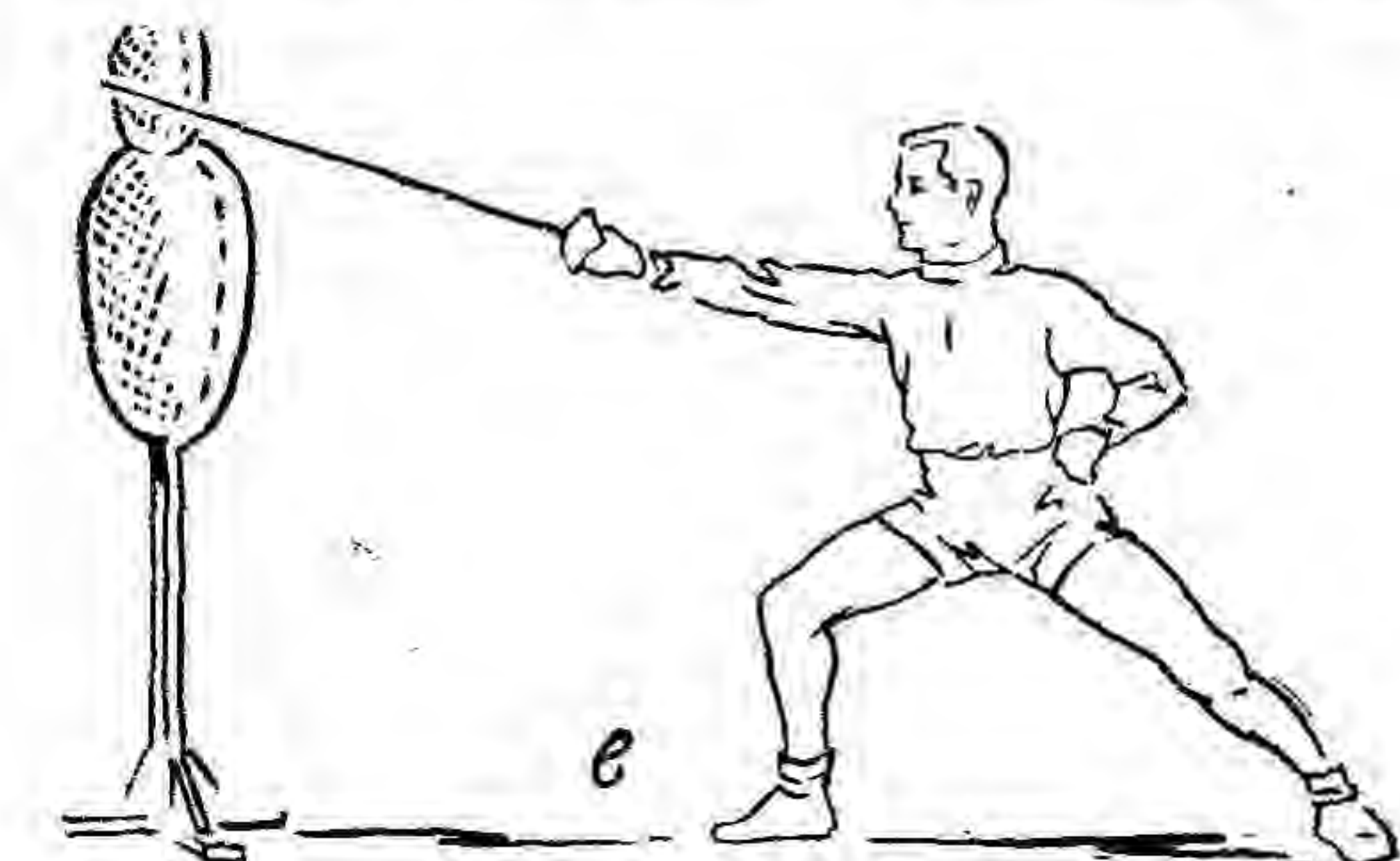
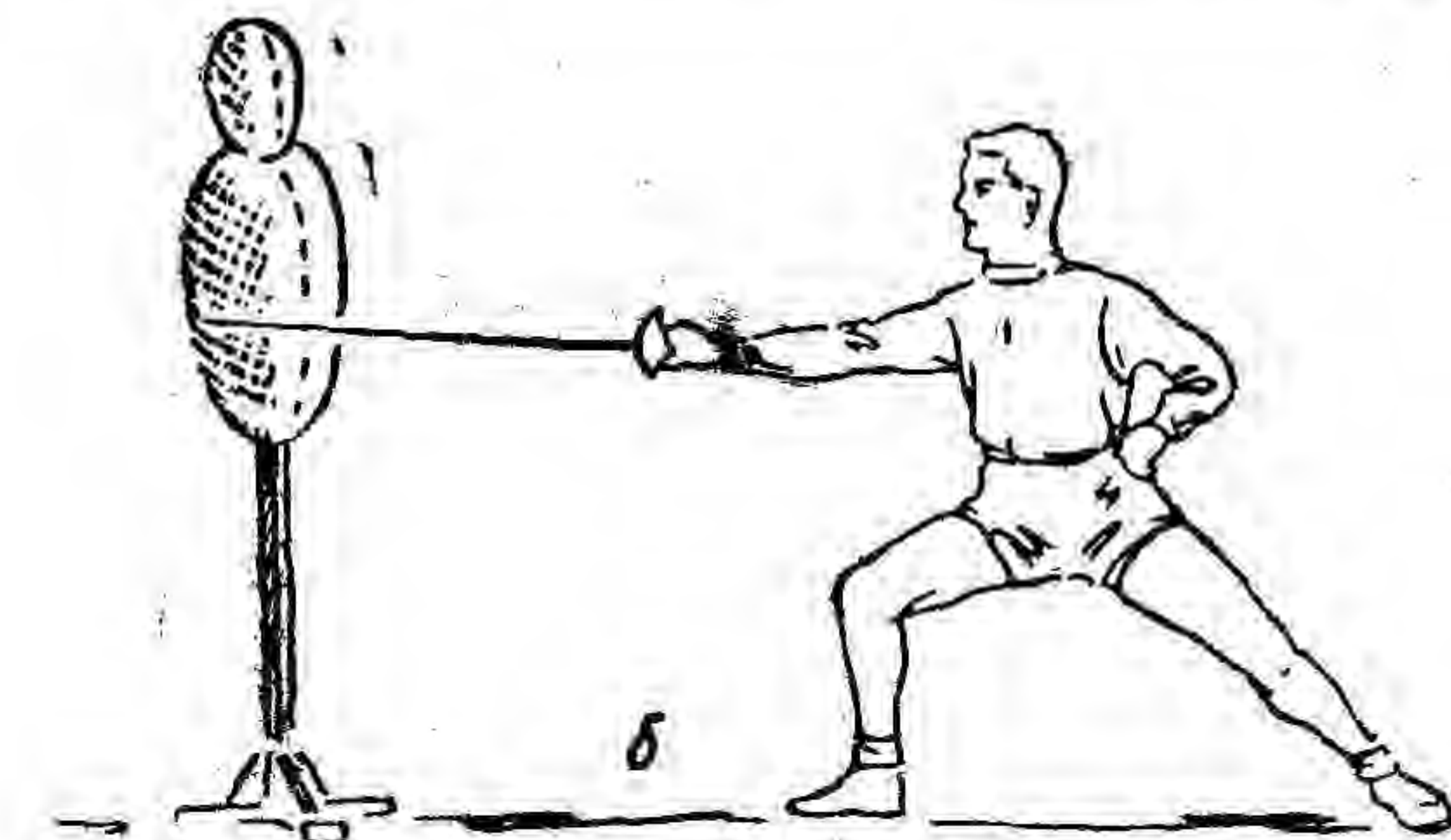
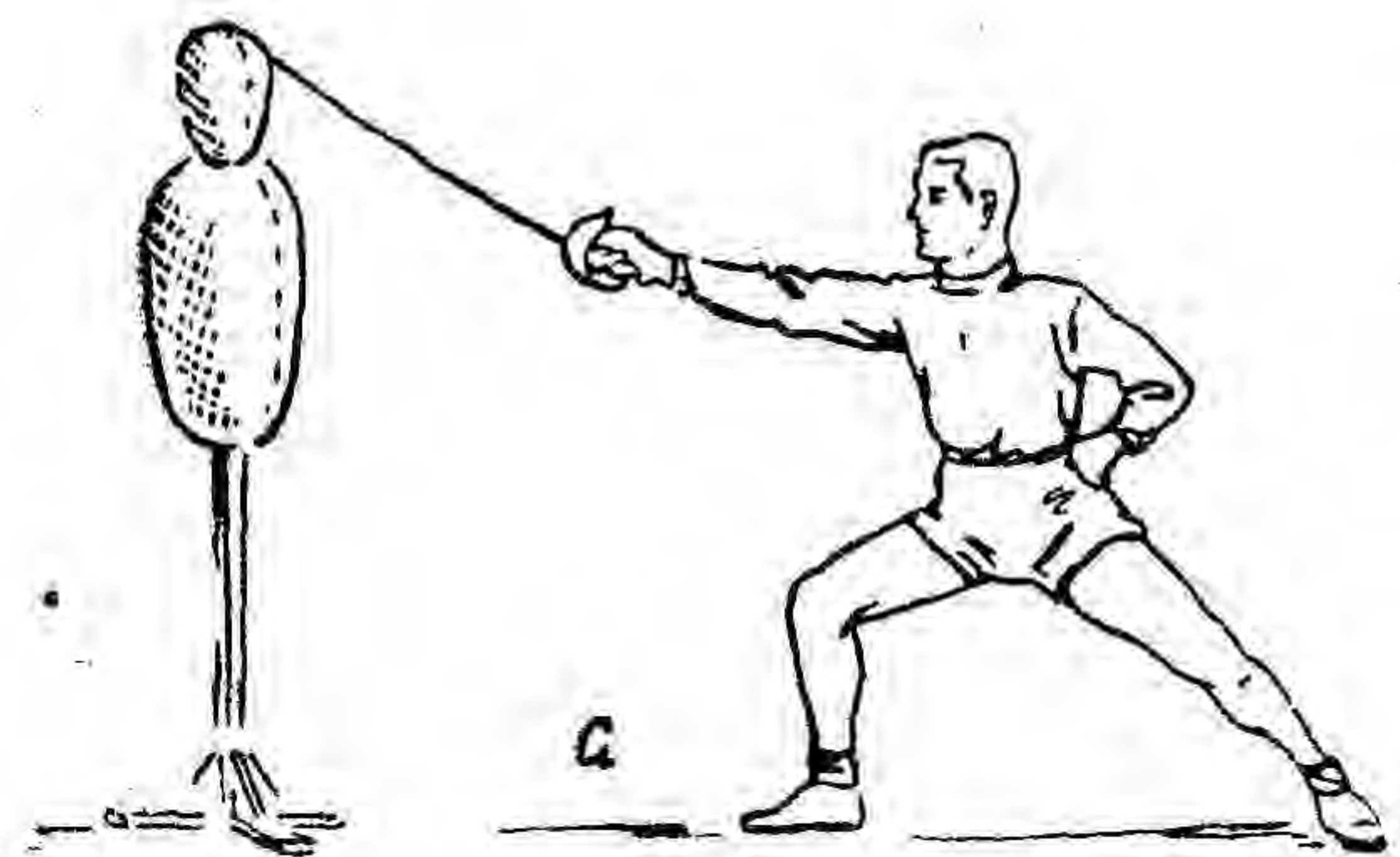


Рис. 23. Позиции: а) четвертая; б) пятая



Укол прямо (рис. 25) наносится выпрямлением руки с последующим выпадом (можно и без выпадом). При уколе направление лезвия вправо или вверх-вправо. В конечном положении должно быть обеспечено отчетливо утыкание острия с пригибом клинка вверх или вверх-влево. Основную роль при уколе выполняют направляющие оружием большой и указательный пальцы, остальные пальцы способствуют точному направлению укола и правильному утыканию острия прижиманием в момент укола рукоятки ладони. Команда для выполнения: «Прямо — КОЛИ!».

Характерные ошибки
Замедленное вытягивание вооруженной руки вперед недостаточное участие в нанесении укола большого и указательного пальцев отсутствие нажима при утыкании острия — неполноценный укол.

Укол переводом
Для того чтобы нанести

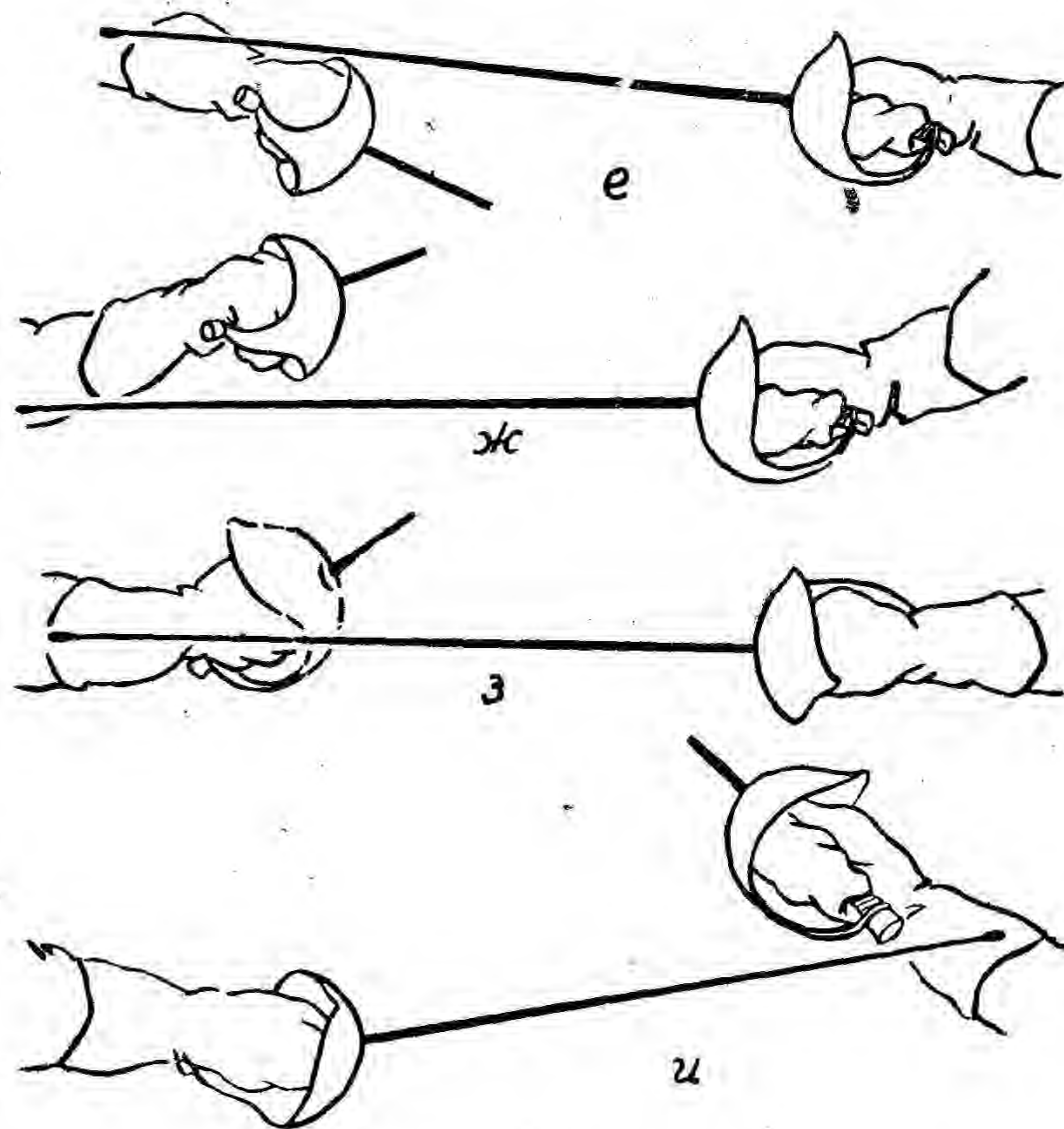


Рис. 24а. Удары по руке: е) сверху, ж) снизу, з) снаружи, и) изнутри

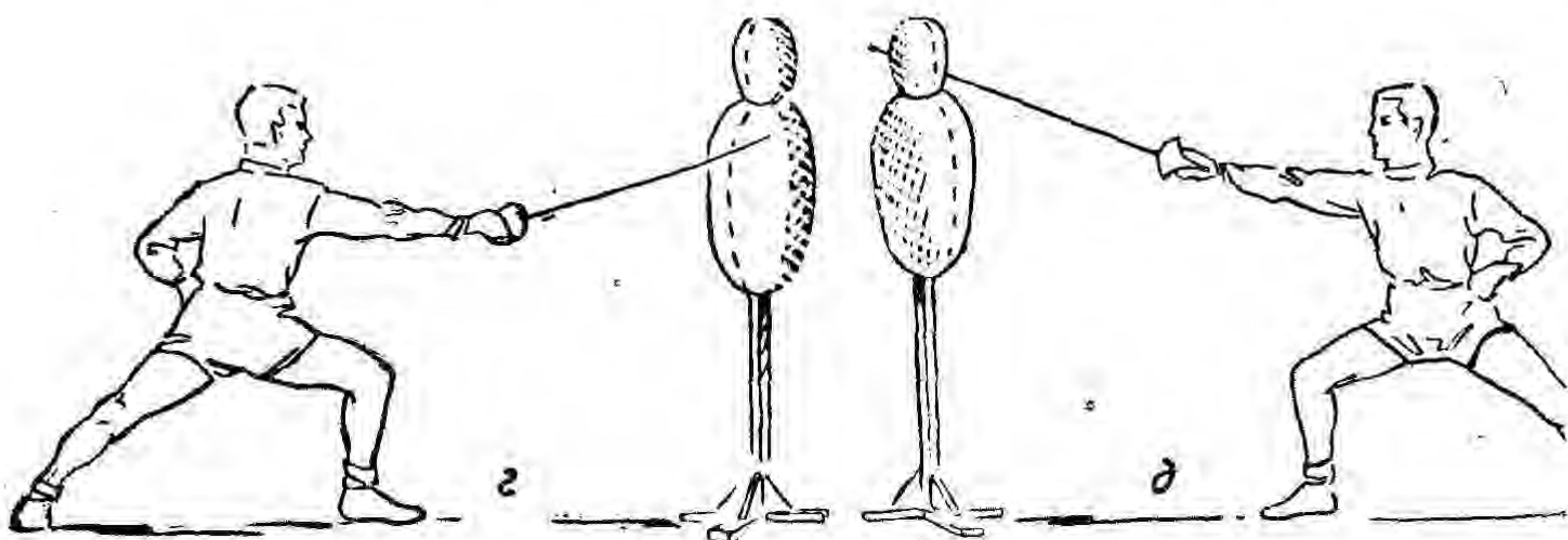


Рис. 24. Основные удары эспадроном: а) по голове, б) по правому боку, в) по левой щеке; г) по левому боку, д) по левой щеке.

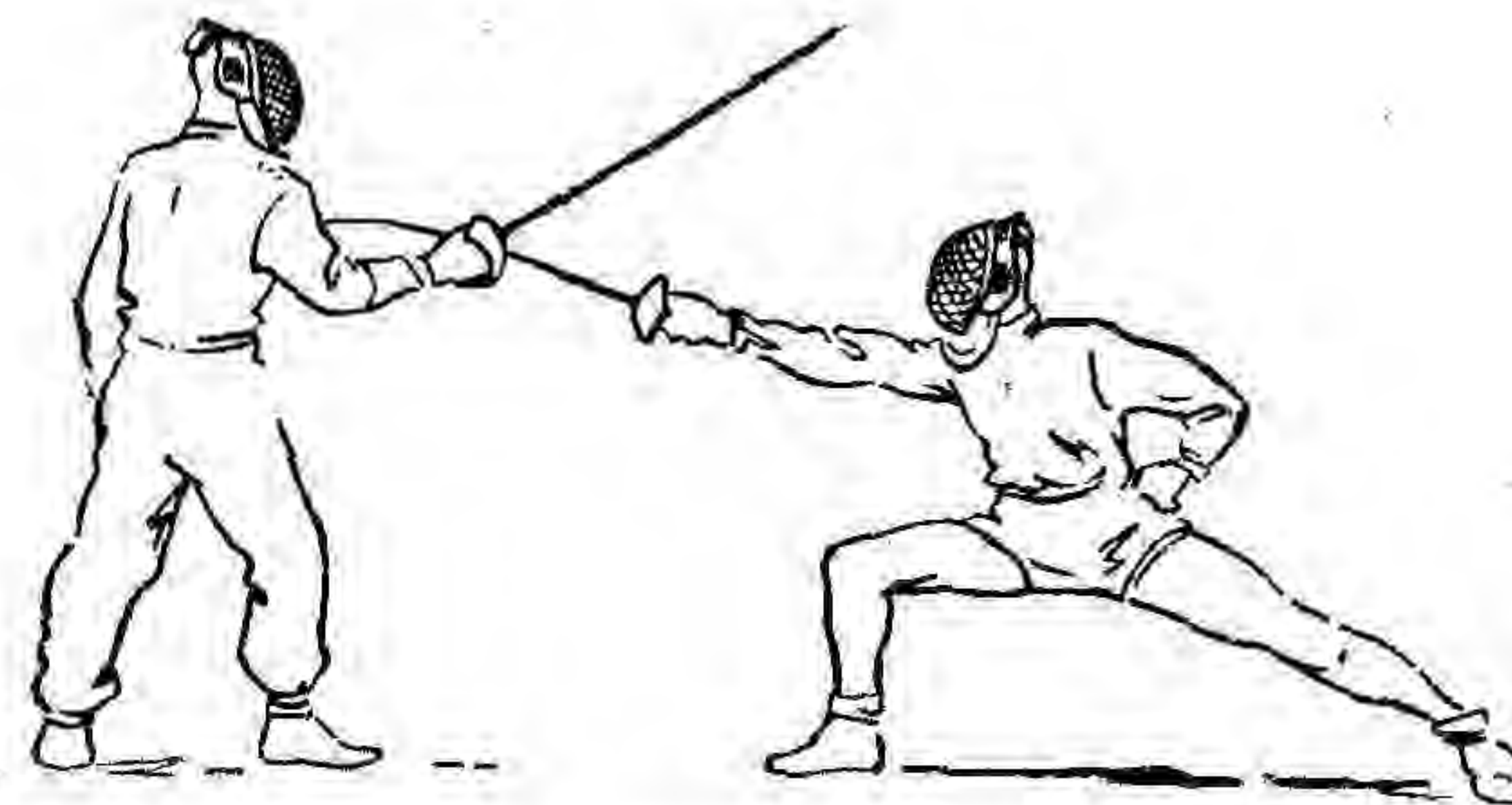


Рис. 25. Укол прямо с выпадом (момент из индивидуального урока)

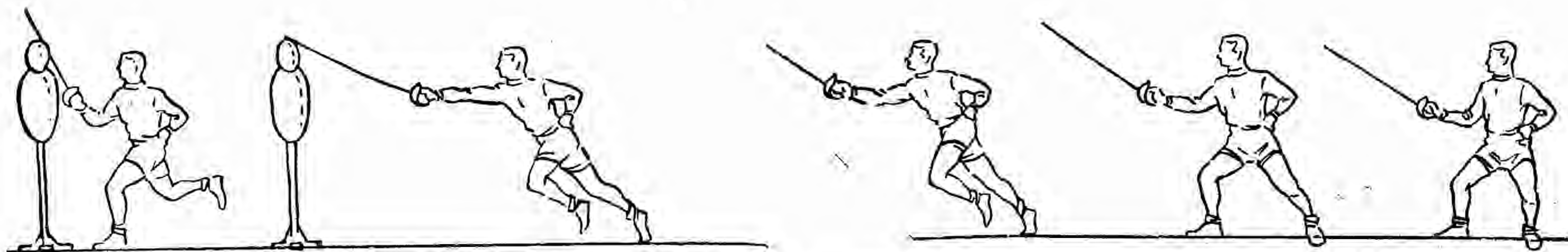


Рис. 26. Атака броском (момент из самостоятельной тренировки)

укол переводом, оружие противника обводится клинком эспадроназы, заставляющей противника взять защиту. На рис. 27, как пример, снизу с посылком его в укол винтообразно вперед. Укол переводом показан обман удара по голове и удар по правому боку. Основные может наноситься без выпада, с выпадом и с шагом и выпадом. Виды сложных атак из двух действий: обман удара по голове — Команда для выполнения: «Переводом — КОЛИ!» или «Переводом удар по правой щеке, правому боку, левой щеке и левому боку или без выпада — КОЛИ!».

Повторная атака применяется если противник не т. д. В начальном обучении дается только общее представление о принимает атаку и отступает назад. Нападающий из боевой стойки сложных атаках. Команда для выполнения: «Обман голова — правый бок — РУБИ!» или «Обман правый бок — голову — РУБИ!» выполняет атаку с выпадом, затем в момент отхода противника принимает боевую стойку вперед и повторяет атаку с выпадом т. д.

Команда для выполнения: «Голову руби, вперед закройсь — левый бок — РУБИ!» или «Голову руби, вперед закройсь — прямо — КОЛИ!» и т. д. Характерные ошибки. Обман и удар выполняются с одинаковой скоростью; движение эспадроном при ударе шире, чем при обмане; обман обозначается недостаточно убедительно; замах руки при об-

Характерные ошибки. Замедленный уход в боевую стойку вперед. Задержка в повторении атаки.

Атака броском имеет широкое применение и выполняется против атаки противника с опережением ее ударом или уколом. с дальней дистанции. Начальное движение вперед сообщается толчком обеих ног. Первой отрывается от пола и выносится вперед левая нога, правая одновременно разгибается и продвигает тело вперед. Удар (укол) наносится до постановки левой ноги на пол. Движение вперед прекращается несколькими тормозящими шагами (рис. 26). Команда для выполнения: «Атака броском, голову — РУБИ!» или «Атака броском, левую щеку — РУБИ!» и т. д.

Характерные ошибки. Запоздалое нанесение удара, одновременно или после приземления левой ноги; недостаточно сильный толчок обеими ногами; выполнение броска грудью вперед, а не боком, отсутствие торможения атаки после нанесения удара и значительное пробегание вперед.

Сложная атака применяется в целях вызова обманом действием противника на защиту, для того чтобы нанести с ускорением удар (укол) в открываемую им часть тела. Сложная атака состоит из одного-двух обманных действий эспадроном с нанесением в итоге действительного удара (укола) в открывшуюся часть поражаемого пространства. При начальном обучении следует ограничиваться ознакомлением со сложными атаками из двух действий — одного обманного и одного действительного. Обманное действие удара выполняется не глубоко, только с его обозначением и созданием угро-

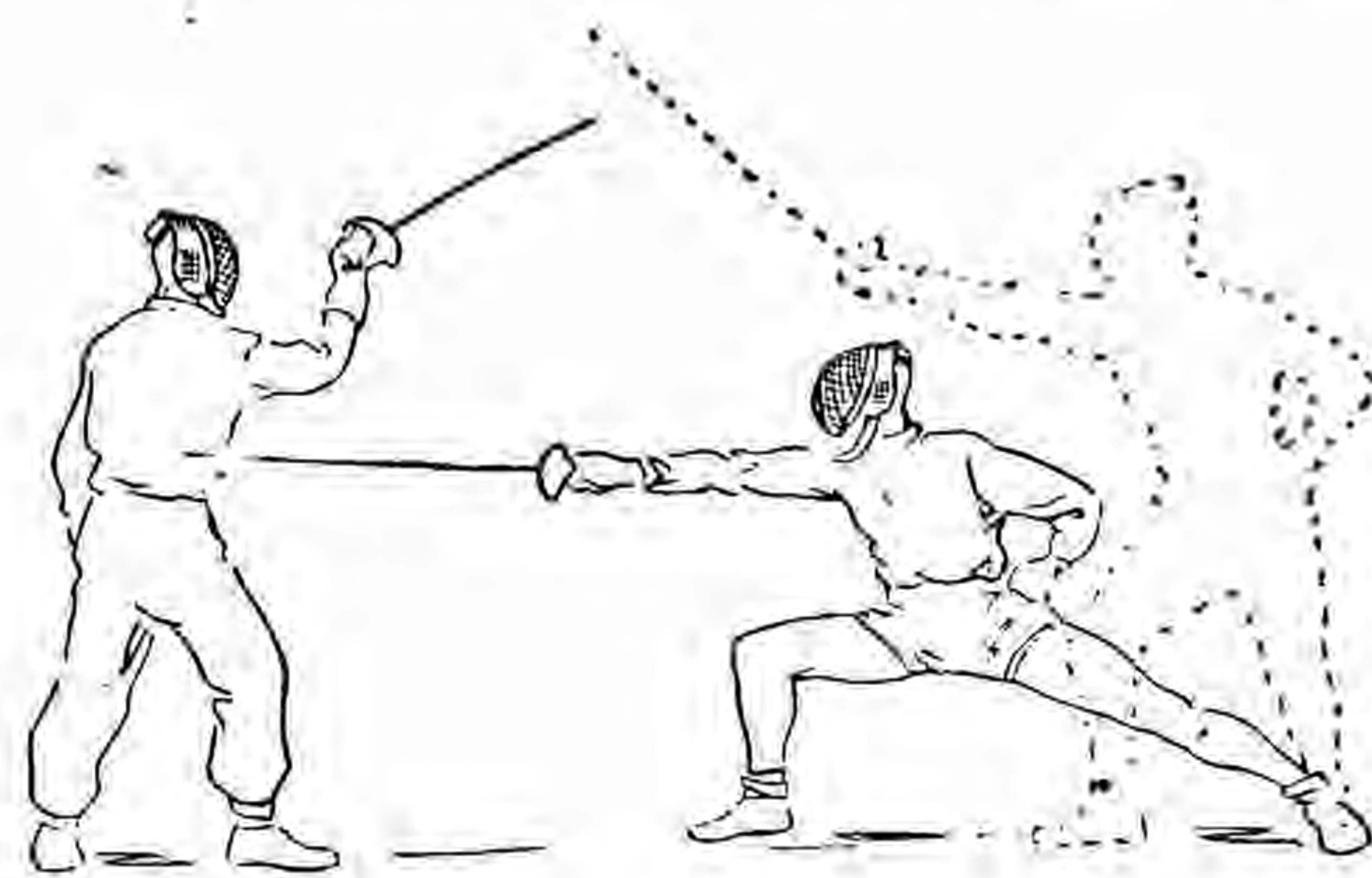


Рис. 27. Сложная атака. Обман удара по голове — удар по правому боку (момент из индивидуального урока)

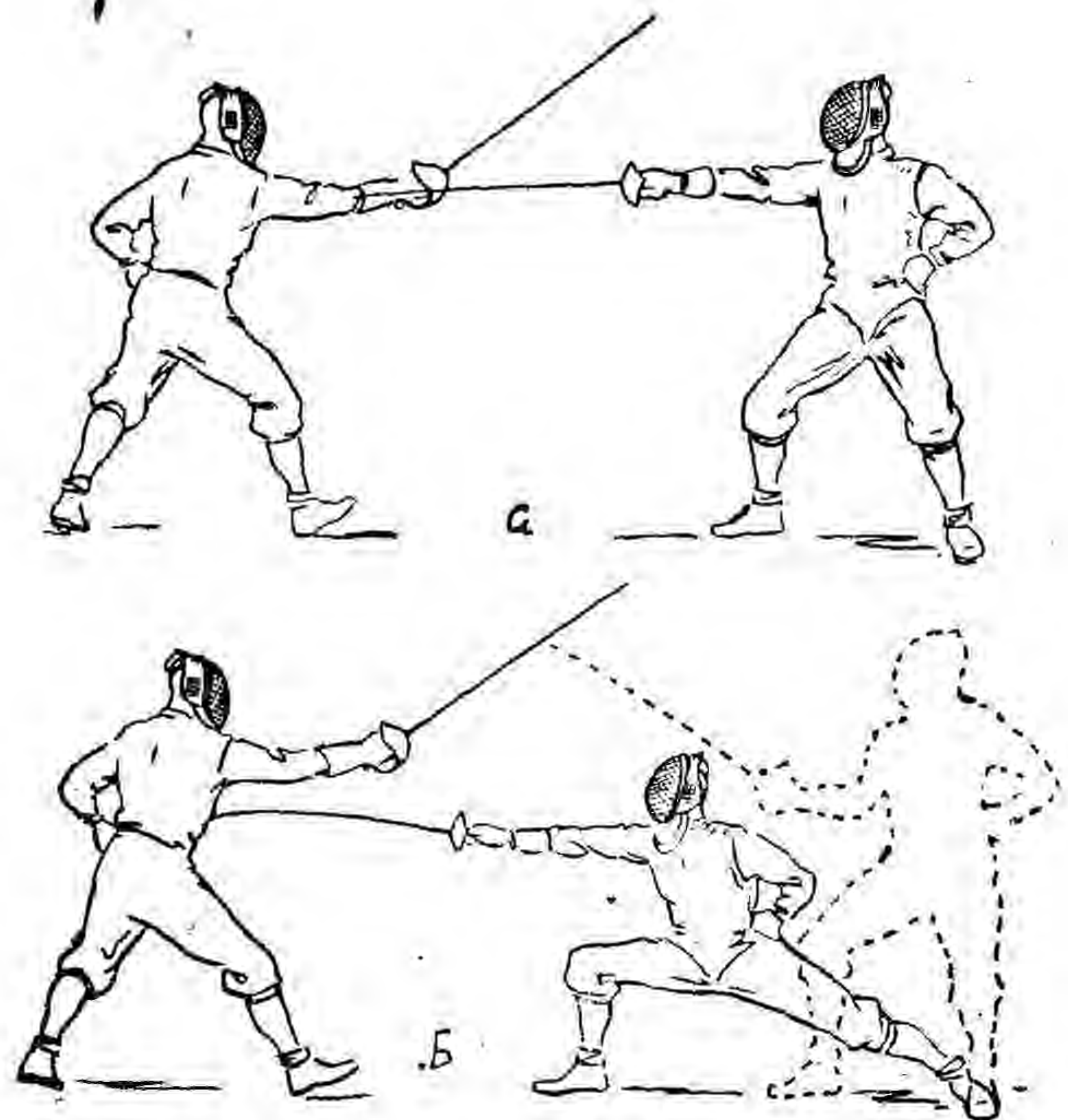


Рис. 28. Контратака: а) ударом по руке; б) уколом (моменты из вольного боя)

основном в ответ на обманное действие сложной атаки противника. Техника выполнения контратак та же, что и атак ударом или уколом. Контратака может выполняться с выпадом и без выпада. В последнем случае, после нанесения контратакующего удара, производится шаг или скачок назад. Команды для выполнения те же, что для соответствующих видов атаки, с начальным дополнением «на шаг», «на обман» и т. д.

Характерные ошибки. Несвоевременное начало действий по отношению к действиям противника; контратака выполняется недостаточно стремительно; спортсмен не отходит назад для собственной безопасности.

Для отражения наступательных действий противника применяются защиты. Каждая защита сходна с соответствующей позицией и закрывает: третья — правую сторону тела и руку снаружи, направление лезвия клинка вниз-вправо; четвертая — левую сторону тела и руки изнутри, направление лезвия клинка вниз-влево; пятая — голову, грудь и руку сверху, направление лезвия клинка вверх-вправо (рис. 29). Защиты выполняются главным образом за счет работы лучезапястного сустава и отчасти локтевого и плечевого суставов. Круговые защиты производятся вращением кисти в лучезапястном суставе. В последний момент защиты при соприкосновении с клинком противника пальцы кисти вооруженной руки на мгновение сжимаются, этим обеспечивается необходимое отталкивание ор-

жия противника сильной или средней частью клинка. Защиты могут выполняться на месте и с шагом вперед или назад. Команды для выполнения: «Третьей—ЗАКРОЙСЬ!» и т. д. Перемещение эспадрона из защиты в защиту показано на рис. 30.

Характерные ошибки те же, что и при взятии позиций, — отсутствие фиксации защиты сжиманием пальцев; изменение в положении боевой стойки; перемещение клинка не в указанных направлениях, широко и



Рис. 29. Общая схема положений эспадрона при защитах: а) третья; б) четвертая; в) пятая

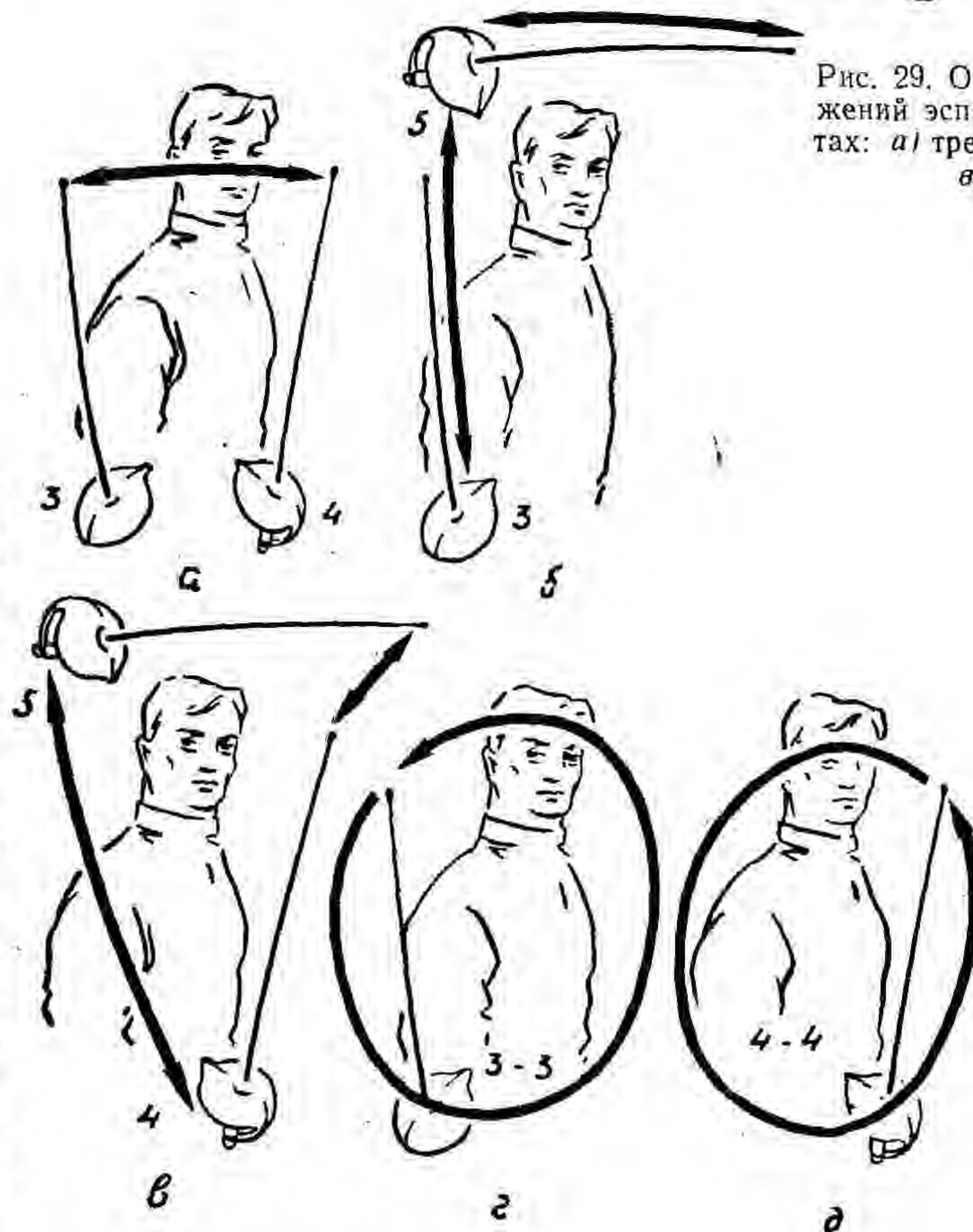


Рис. 30. Перемещение эспадрона из одной защиты в другую: а) третья — четвертая; б) третья — пятая; в) четвертая — пятая; г) круговая — третья; д) круговая — четвертая

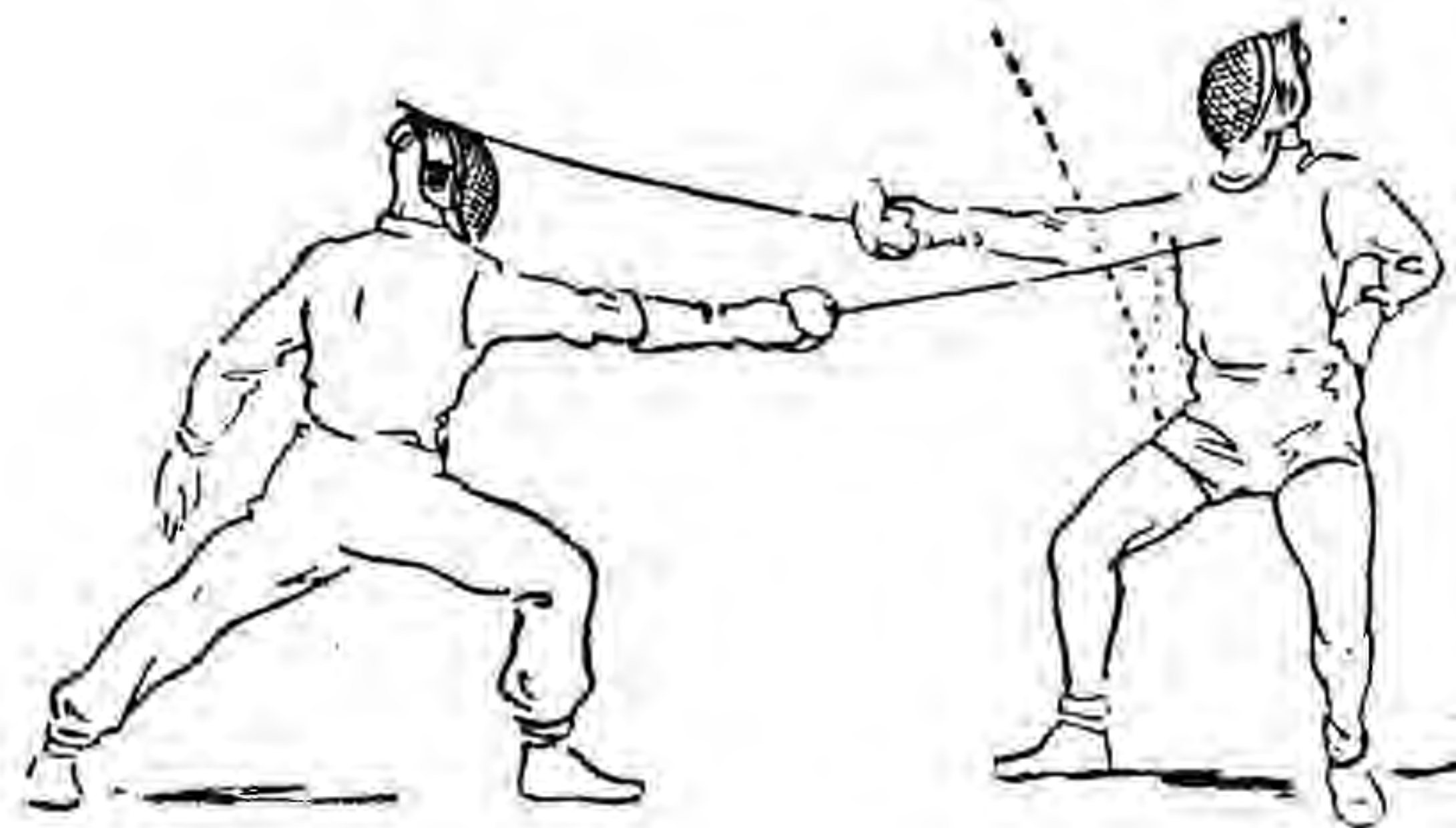


Рис. 31. Ответный удар по голове после четвертой защиты (момент из индивидуального урока)

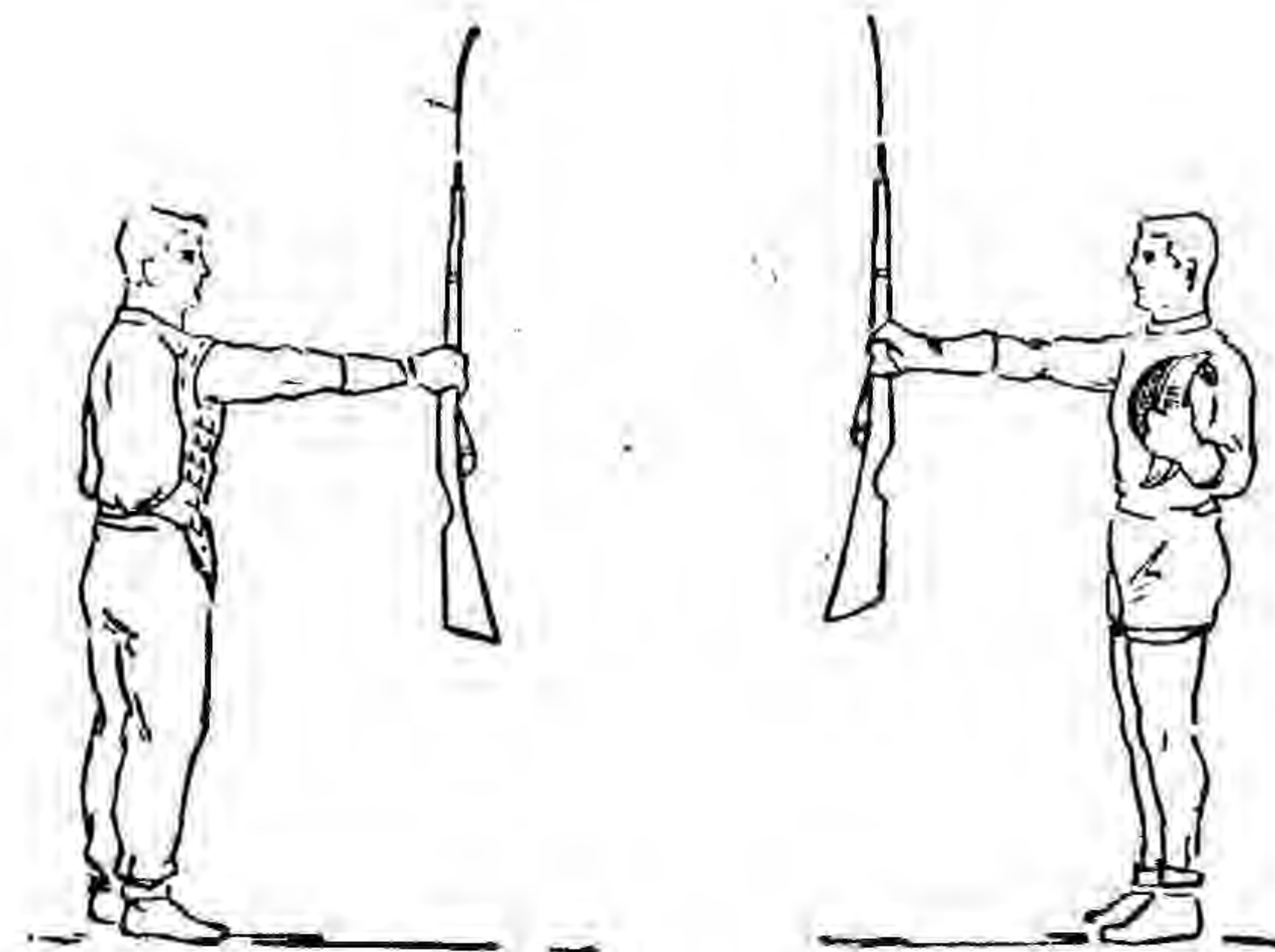


Рис. 32. Салют (момент взаимного приветствия ученика и тренера перед индивидуальным уроком)

размашисто; изменение в положении туловища (отклонение назад момент защиты) и выпрямление ног в боевой стойке.

Ответные действия. Каждая защита после отражении удара (укола) должна сопровождаться немедленным ответным ударом на обе ноги, носок левой ноги обращен вперед, а правой — ром или уколом. Виды ответных действий те же, что и при атаке. Карабин в руках держится свободно без напряжения — левой рукой. Ответные удары (уколы) могут наноситься без выпада и с выпадом. На рис. 31 показан ответный удар по голове после четвертой защиты несколько выше нижнего ложевого кольца и правой — за шейку ты. Разновидностью ответного удара (укола) является контротвериклада. Левая рука обхватывает карабин сверху большим пальцем. Ответные удары выполняются по команде: «Третьей закройсь — ром вправо. Карабин слегка развернут влево. В положении боевой лову РУБИ!» или «Пятой закройсь — правый бок РУБИ!» или «Четойки — штык против левого глаза, на высоте шеи (рис. 33). вертой закройсь — левый бок РУБИ!» и т. д.

Характерные ошибки. Задержка в нанесении ответного удара. Характерные ошибки. Излишняя напряженность; сильное сгибание (укола) после защиты; неправильное направление удара рукой; навание карабина в руках; недостаточное сгибание ног в коленях — клон корпуса вперед в момент удара; нарушение положения боевой высокой боевой стойки»; неправильное положение ступней ног — те под прямым углом по отношению друг к другу; излишне высокое или низкое положение штыка.

Приемы и действия фехтования на карабинах с эластичным штыком

Стойка смирно применяется при построениях с карабином согласно строевому уставу. Команда для выполнения — «СМИРНО!».

Салют — приветствие оружием судьям и противнику перед началом боя (рис. 32).

Боевая стойка — наиболее удобное положение для ведения боя, позволяющее выполнять как наступательные, так и оборонительные действия. Принимается из строевой стойки, для чего выполняется полуповорот вправо с одновременным выставлением шага вперед левой ноги и выбрасыванием карабина вперед. В боевой стойке ноги сгибаются так, чтобы левое колено находилось над подопъемом, правое — над носком. Тяжесть тела равномерно распределена

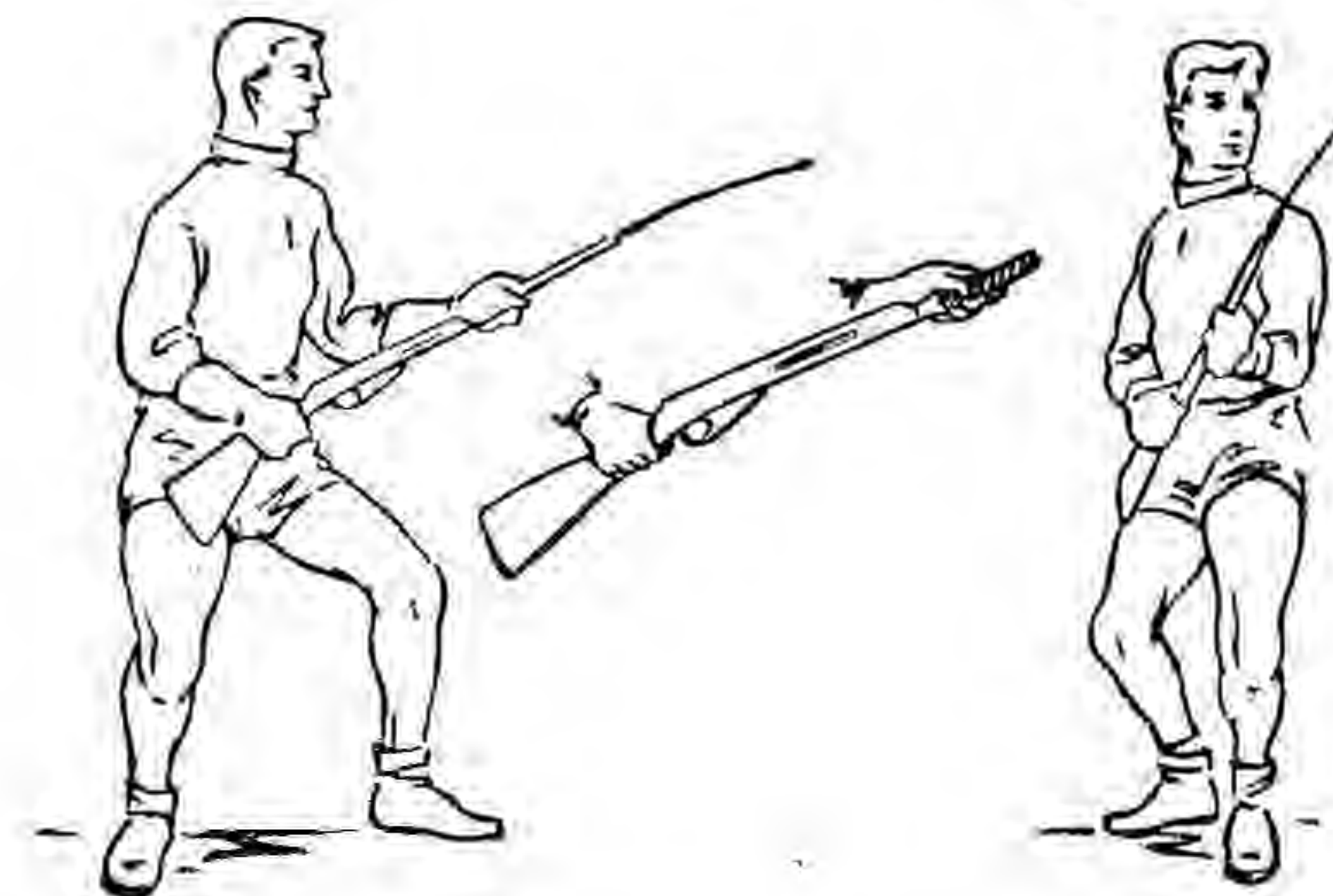


Рис. 33. Боевая стойка

Положение «вольно» применяется при обучении для кратковременного дыхания. Команда для выполнения: «ВОЛНО!» (рис. 34).



Рис. 34. Положение «вольно» с карабином.

Позиции — конечные положения заронизводится выпад левой ногой вперед за счет активного разгибания (отбивов). Каждая позиция закрывает правую ногу. В конечном положении выпада правая нога вает один из секторов, оставляя остальную полностью выпрямлена и опирается о пол всей ступней. Левая нога три открытыми. Позиции могут также согнута, между бедром и голенью прямой угол (рис. 37). Возвращение из выпада в боевую стойку назад и вперед производится на определенное действие. Всего позиций четыре: левая верхняя закрывает верхний наружный сектор и является основной боевой стойкой (рис. 33); правая верхняя закрывает верхний внутренний сектор; левая нижняя закрывает нижний наружный сектор и правая нижняя — нижний внутренний сектор (рис. 35). Команда для выполнения: «Вправо (влево), вверх (вниз) — ЗАКРОЙСЬ!» и т. д.

Характерные ошибки. Излишне широкие движения штыком при переходе из одной позиции в другую; сильное сжимание карабина в руках (карабин должен держаться в руках свободно с сжиманием пальцев только для фиксации позиции или защиты в конечный момент их выполнения).

Передвижения — шаги, двойные шаги и скачки вперед назад. Применяются для изменения дистанции в бою. Передвижения во время боя на карабинах выполняются так же, как и при фехтовании на других видах оружия, с той лишь разницей, что они производятся из боевой стойки левой ногой вперед, поэтому роль ног соответственно меняется. Команды для выполнения: «Шаг — ВПЕРЕД!» или «Двойной шаг — ВПЕРЕД!», или «Скачок — ВПЕРЕД!» и т. д.

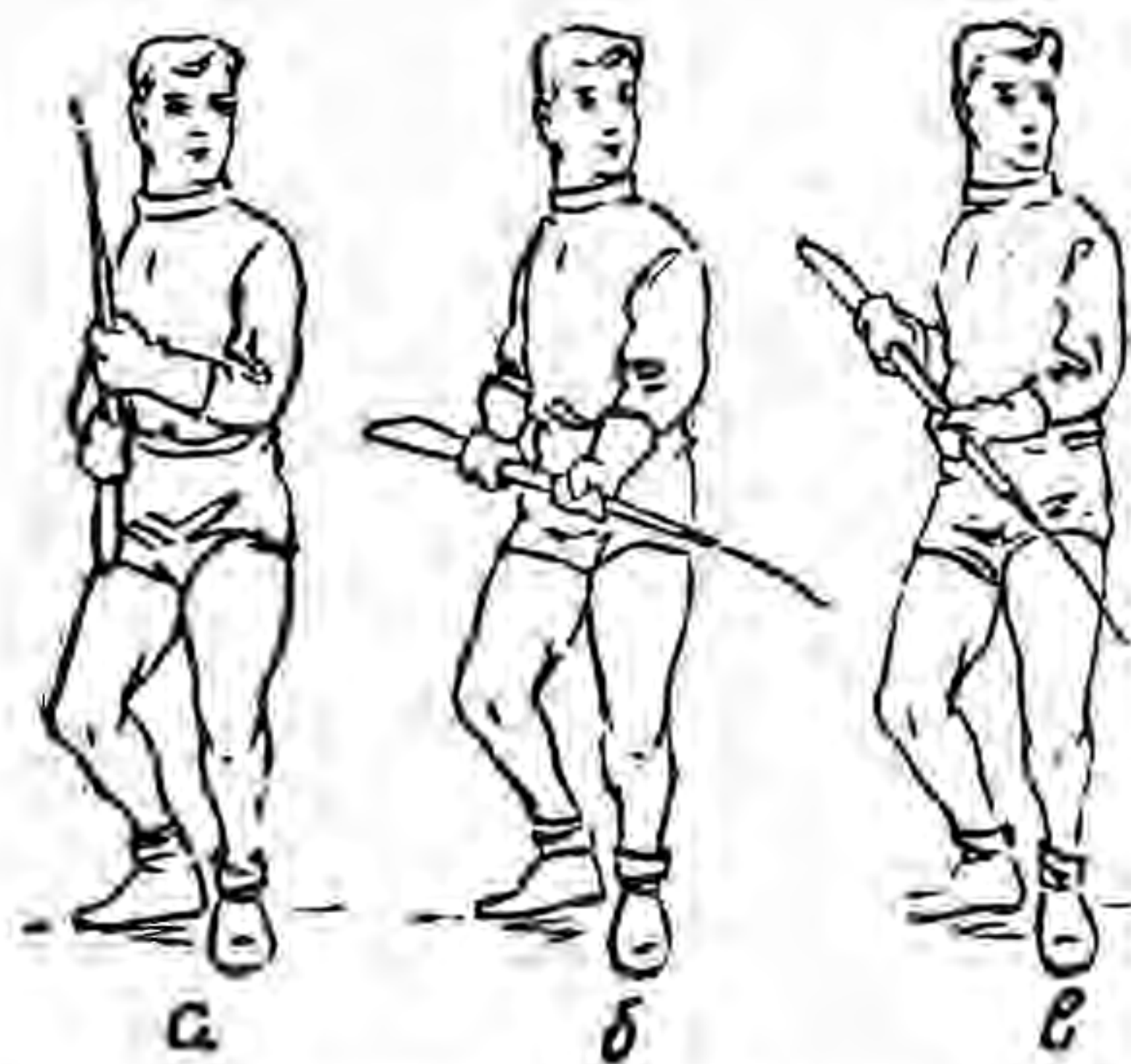


Рис. 35. Позиции: а) правая верхняя; б) левая нижняя; в) правая нижняя

Атака уколom прямо без выпада с ближней дистанции. Штык направляется в укол левой рукой, одновременно карабин посылается обеими руками вперед с полным выпрямлением правой руки со скольжением по ладони левой руки до того, пока магазинная коробка не ляжет на ладонь (рис. 36). Команда для выполнения: «Прямо без выпада — КОЛИ!».

Характерные ошибки. Нечеткое направление штыка в укол, его колебания; неполное вытягивание вперед правой руки; значительный наклон туловища и нарушение боевой стойки.

Атака уколom прямо с выпадом со средней дистанции. (При длинной дистанции атаке предшествует шаг вперед.) Техника нанесения укола точно такая же, как при уколе без выпада (рис. 36). Как только руки начнут движение вперед, выпад левой ногой вперед за счет активного разгибания правой ноги. В конечном положении выпада правая нога вает один из секторов, оставляя остальную полностью выпрямлена и опирается о пол всей ступней. Левая нога три открытыми. Позиции могут также согнута, между бедром и голенью прямой угол (рис. 37). Возвращение из выпада в боевую стойку назад и вперед производится на определенное действие. Всего позиций четыре: левая верхняя закрывает верхний наружный сектор и является основной боевой стойкой (рис. 33); правая верхняя закрывает верхний внутренний сектор; левая нижняя закрывает нижний наружный сектор и правая нижняя — нижний внутренний сектор (рис. 35). Команда для выполнения: «Прямо — КОЛИ!».

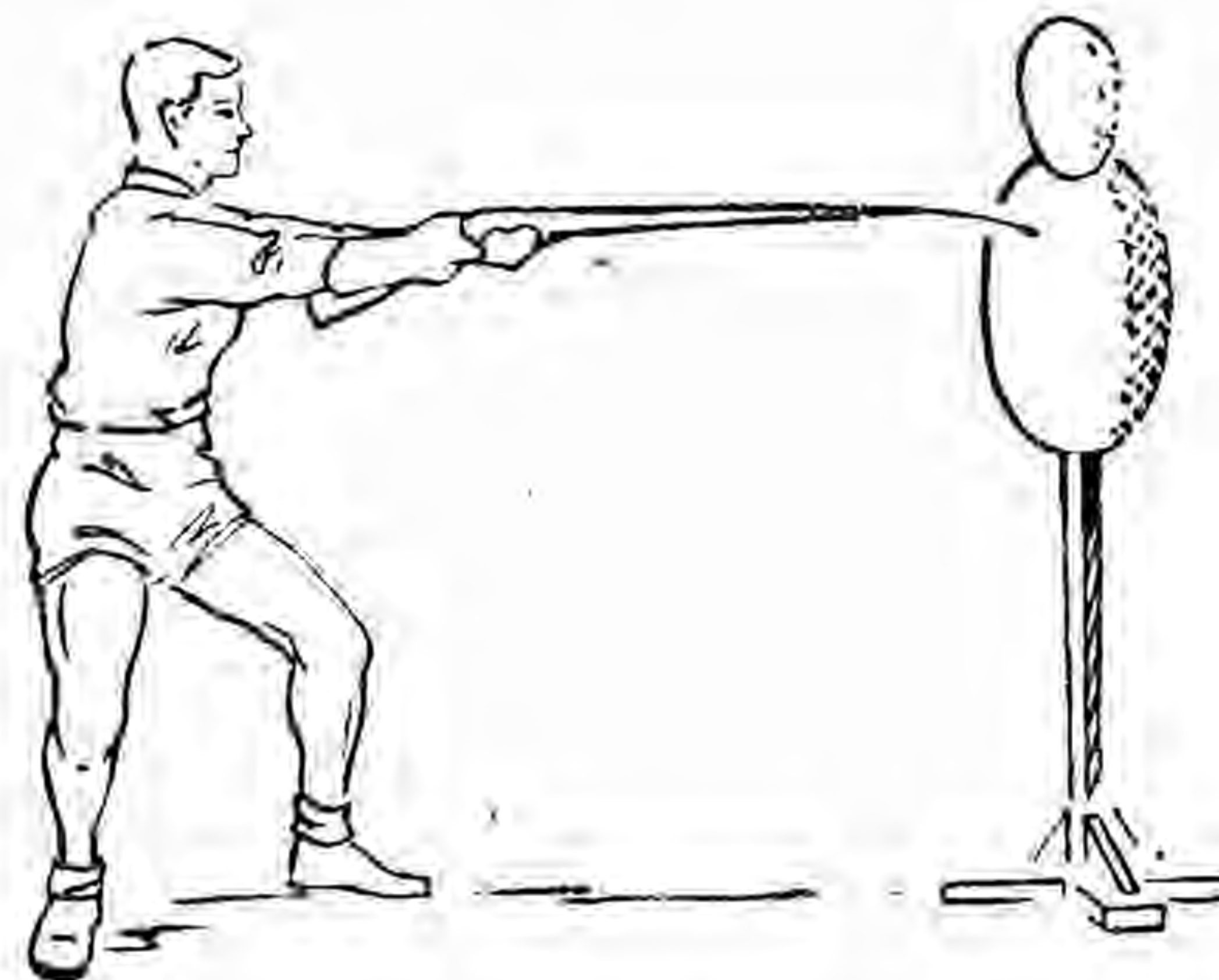


Рис. 36. Укол без выпада (момент из самостоятельной тренировки)

Характерные ошибки. В действиях рук те же, что и при уколе без выпада. В действиях ног: замедленность выпада, недостаточно активное разгибание правой ноги, отрыв от пола правой ступни и смещение ее в момент выпада, недостаточная длина выпада, отсутствие прямого угла в положении согнутого колена левой ноги, высокое положение таза.

Атака уколom с переводом применяется в тех случаях, когда оружие противника преграждает путь прямому уколу и штык находится выше обычного.левой рукой штык обводится снизу тыка противника и посылается обеими руками вперед в укол. При переводе штык должен выполнить винтообразное поступательное движение вперед. Как только штык переведен в другую сторону по отношению штыка противника, одновременно с посылom карабина вперед производится выпад (рис. 38). Команда для выполнения: «Переводом — КОЛИ!».

Характерные ошибки. Штык переводится широко; в переводе отсутствует поступательное движение вперед; в действиях рук и ног те же недостатки, что и при уколе прямо.



Рис. 37. Укол с выпадом (момент из самостоятельной разминки непосредственно перед индивидуальным уроком с тренером)

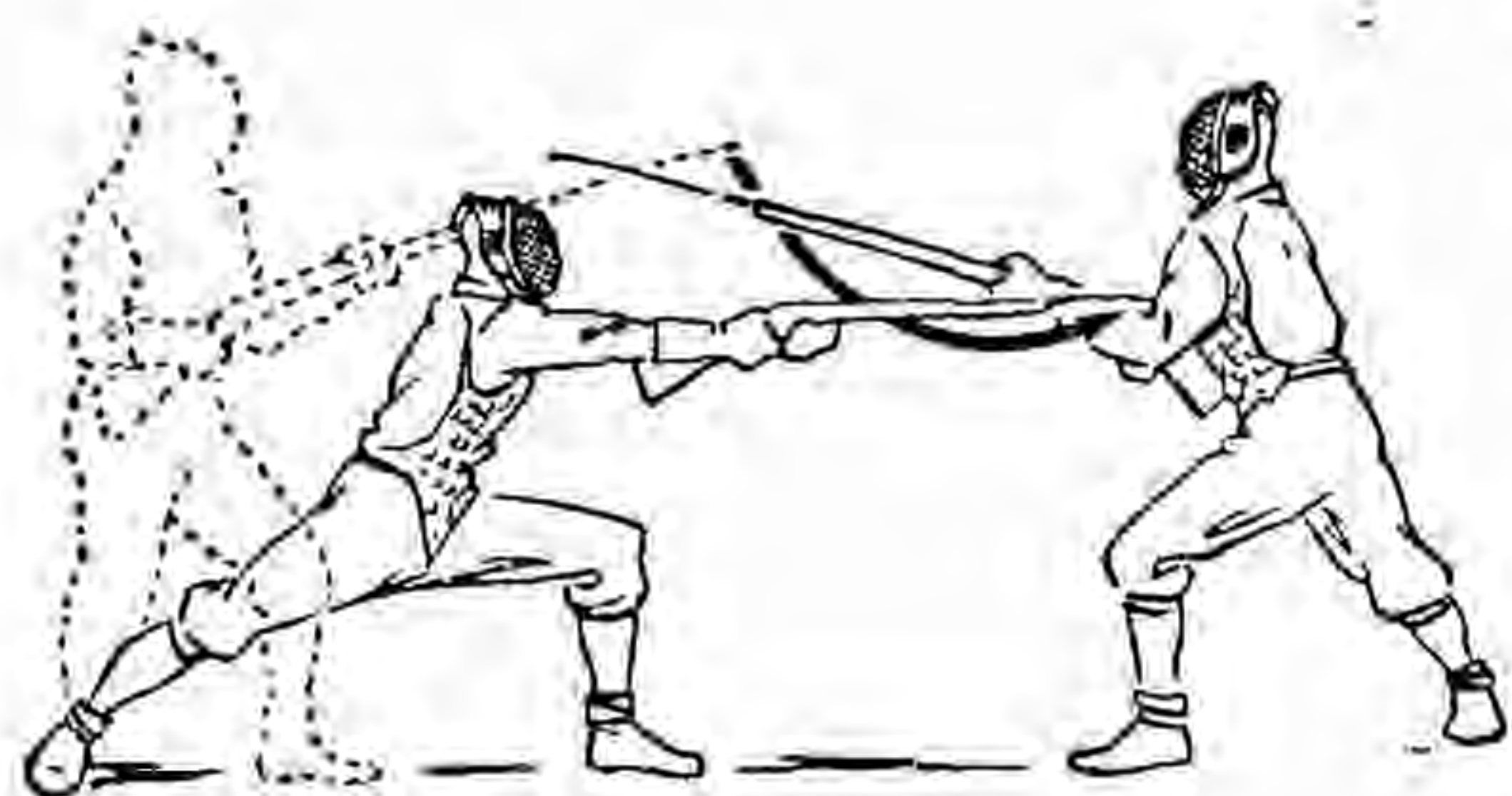


Рис. 38. Укол с переводом (момент из вольного боя)

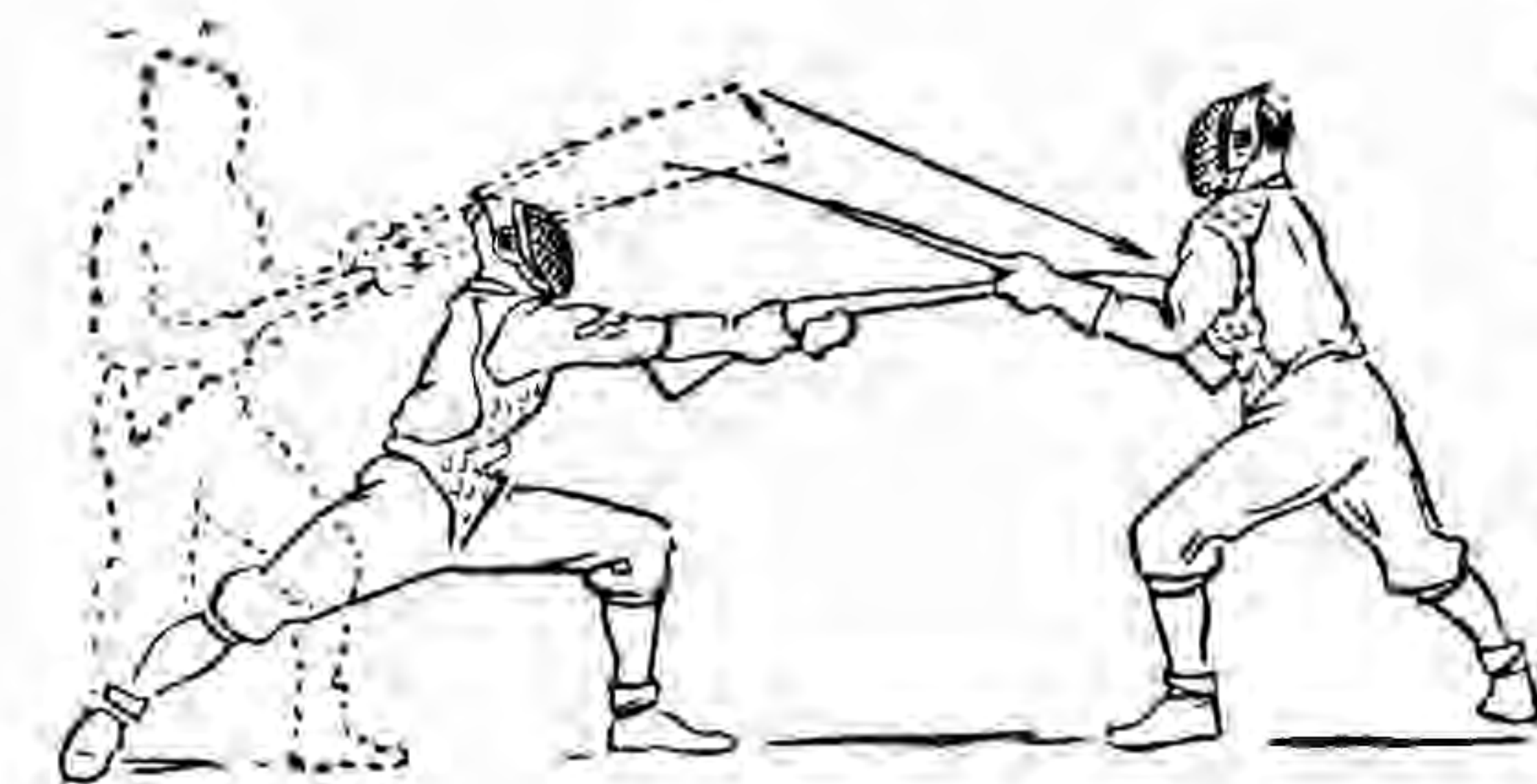


Рис. 39. Укол с переносом (момент из вольного боя)

Характерные ошибки. Замедление в повторении атаки (недостаточно четкие движения в ногах при уходе из выпада вперед в боковую стойку и при повторном выпаде вперед). В движениях рук при посыле карбина в укол и в выпад те же недостатки, что и при выполнении предыдущих атак.

Атака уколом Сложная атака переносом. Применяется с целью вынудить противника на защитный укол с переводом, когда противник держит свой штык ниже обычного, чтобы нанести укол в противоположный сектор. Разница от укола с переводом состоит в том, что штык обходит оружие противника не снизу, а сверху — действительно через его острие с движением обеих рук: левая рука приподнимает на себя дульную часть карбина, правая одновременно несколько опускает штык. Штык направляется вверх-вниз-вперед. Когда только штык переведен на другую сторону по отношению к штыку противника, одновременно с посылком карбина вперед производится выпад (рис. 39). Команда для выполнения: «Переносом — КОЛИ!»

Характерные ошибки. Перенос выполняется широко; отсутствие в переносе движения вперед; действительный укол с переводом после обманно-медленно, перевод выполняется широко.

Повторная атака применяется против противника, не принимающего атаки и отступающего назад сразу же после первой неудавшейся атаки путем ухода из выпада вперед и немедленно повторения атаки с выпадом.

Контратака — активное оборонительное действие против атаки противника с выигрышем времени и с опережением его атаки уколом. Существуют разные виды контратак; основные из них: укол прямо — «подставка» — на начальное движение противника в атаку (рис. 41); контратака с одновременным уклонением противника туловищем (рис. 42). Контратака может выполняться также уколом с переводом и переносом.

Характерные ошибки. Отсутствие выигрыша во времени, нерешительность и медлительность, неточность в уколе.

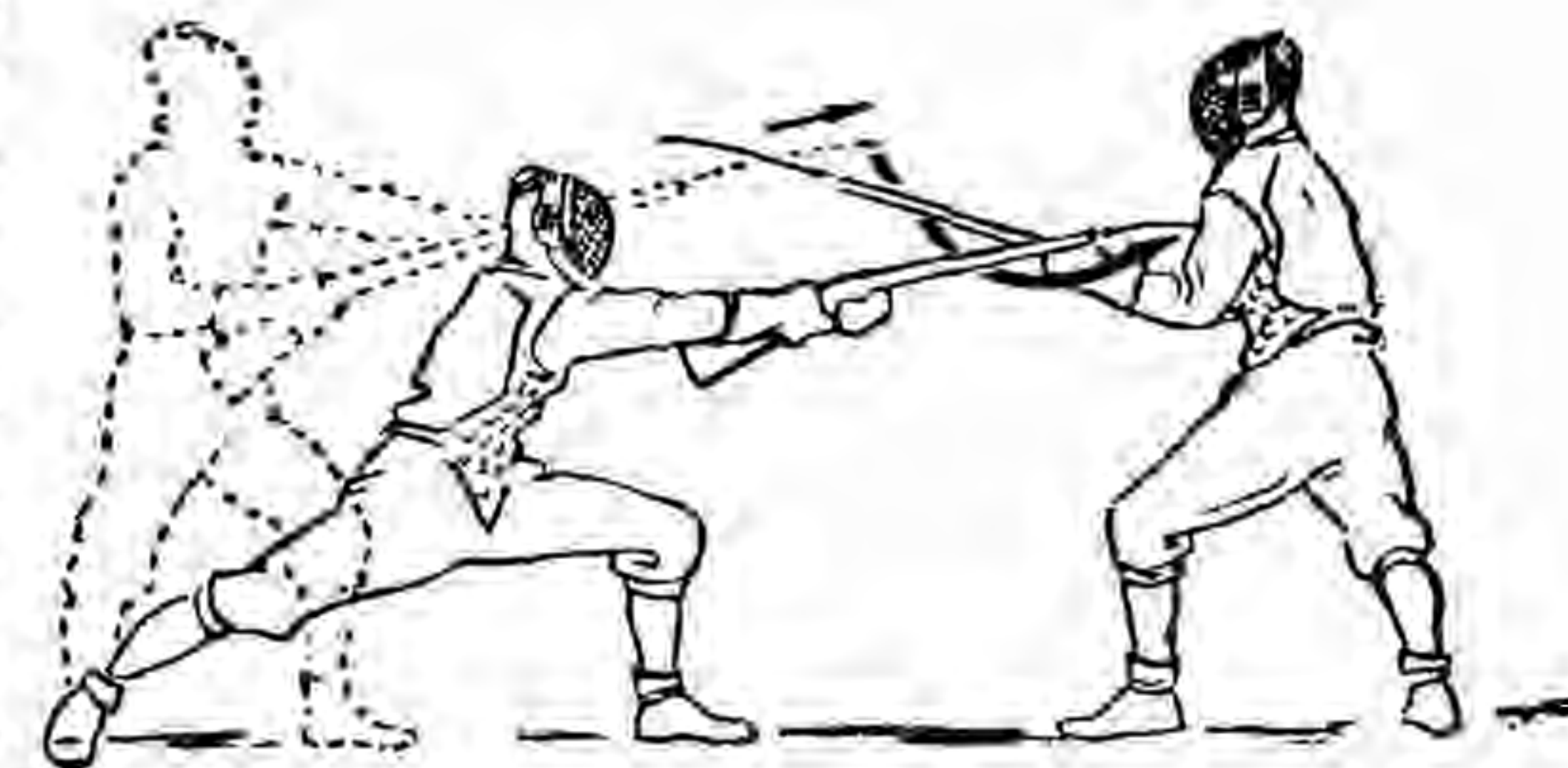


Рис. 40. Сложная атака: обман укола прямо — укол с переводом (момент из взаимопражнений)

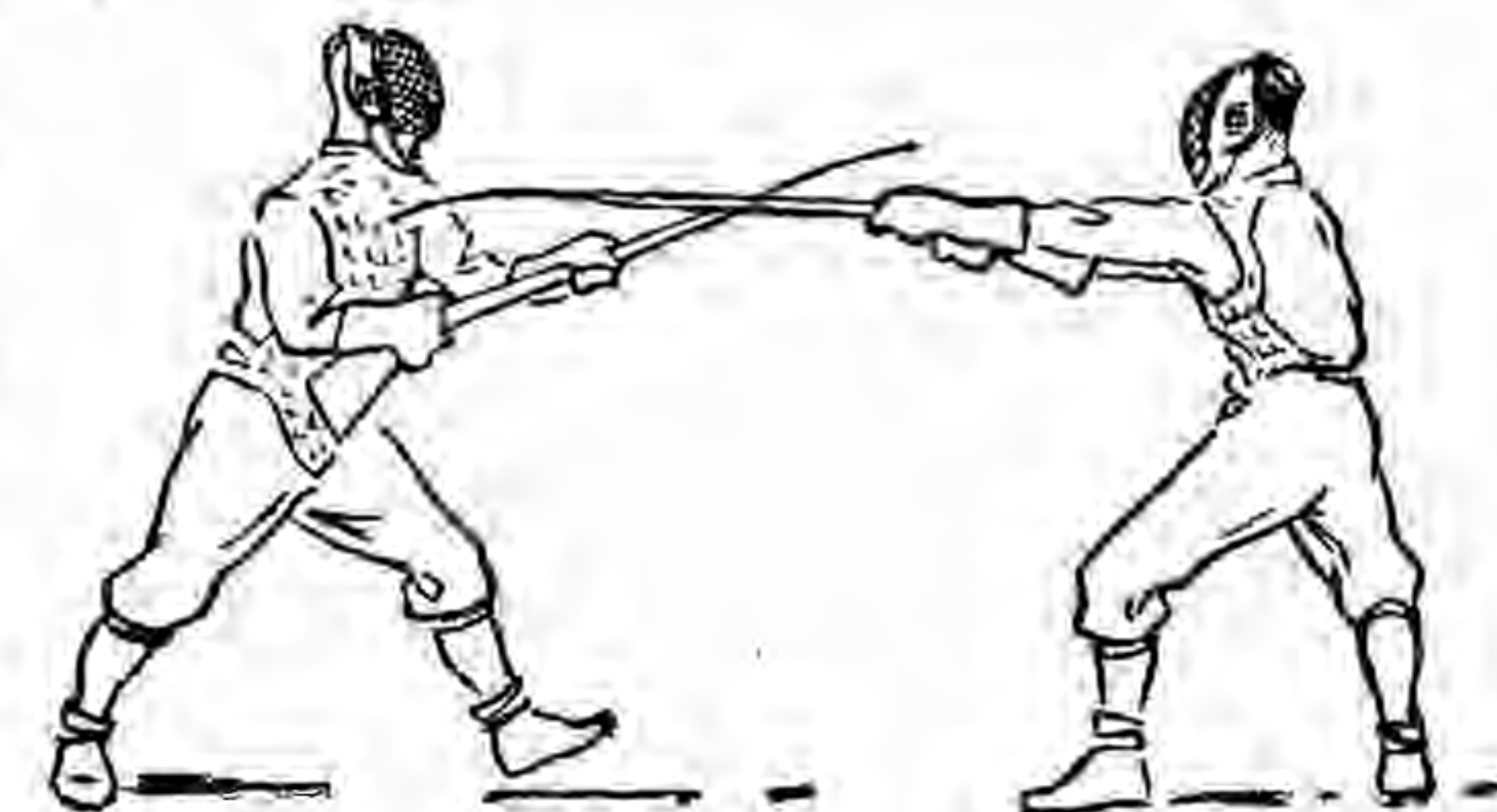


Рис. 41. Контратака — «подставка» на начало движения (момент из вольного боя)

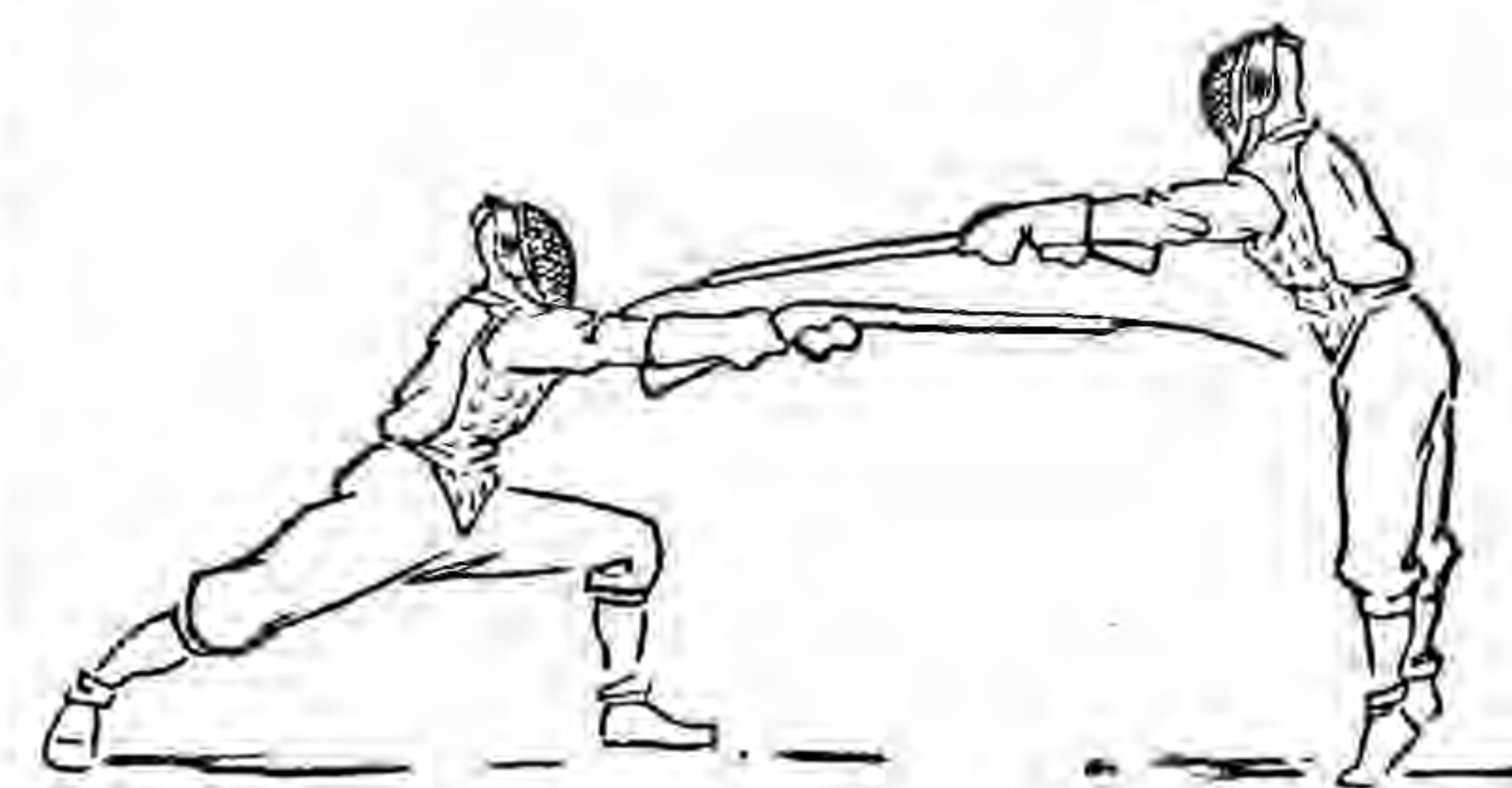


Рис. 42. Контратака с уклонением (момент из вольного боя)

В целях отражения атак противника применяются защиты и как их принято называть, отбивы. Каждый отсходен с позицией и закрывает: отбив влево — верхний наружный сектор, отбив вправо — верхний внутренний сектор; отбив вниз — нижний наружный сектор; отбив вниз-вправо — нижний внутренний сектор (отбив вниз-вправо применяется сравнительно редко, так как нижний внутренний сектор почти полностью закрывается отбивом вниз (рис. 43). Отбивы выполняются, как правило, дульной частью карабина, а в зависимости дистанции — цевьем или сильной частью штыка. Отбивы бывают: прямые, полукруговые и круговые. Команды для выполнения: «Влево — БЕЙ!», «Вправо — ОТБЕЙ!» и т. д. Перемена карабина и штыка при различных отбивах (рис. 44).



Рис. 43. Общая схема положений карабина при защитах: а) правая верхняя; б) левая верхняя; в) вниз; г) правая нижняя

Характерные ошибки. Напряженное выполнение отбивов. (Сжимание карабина в руках до скается только в момент удара по оружию противника).

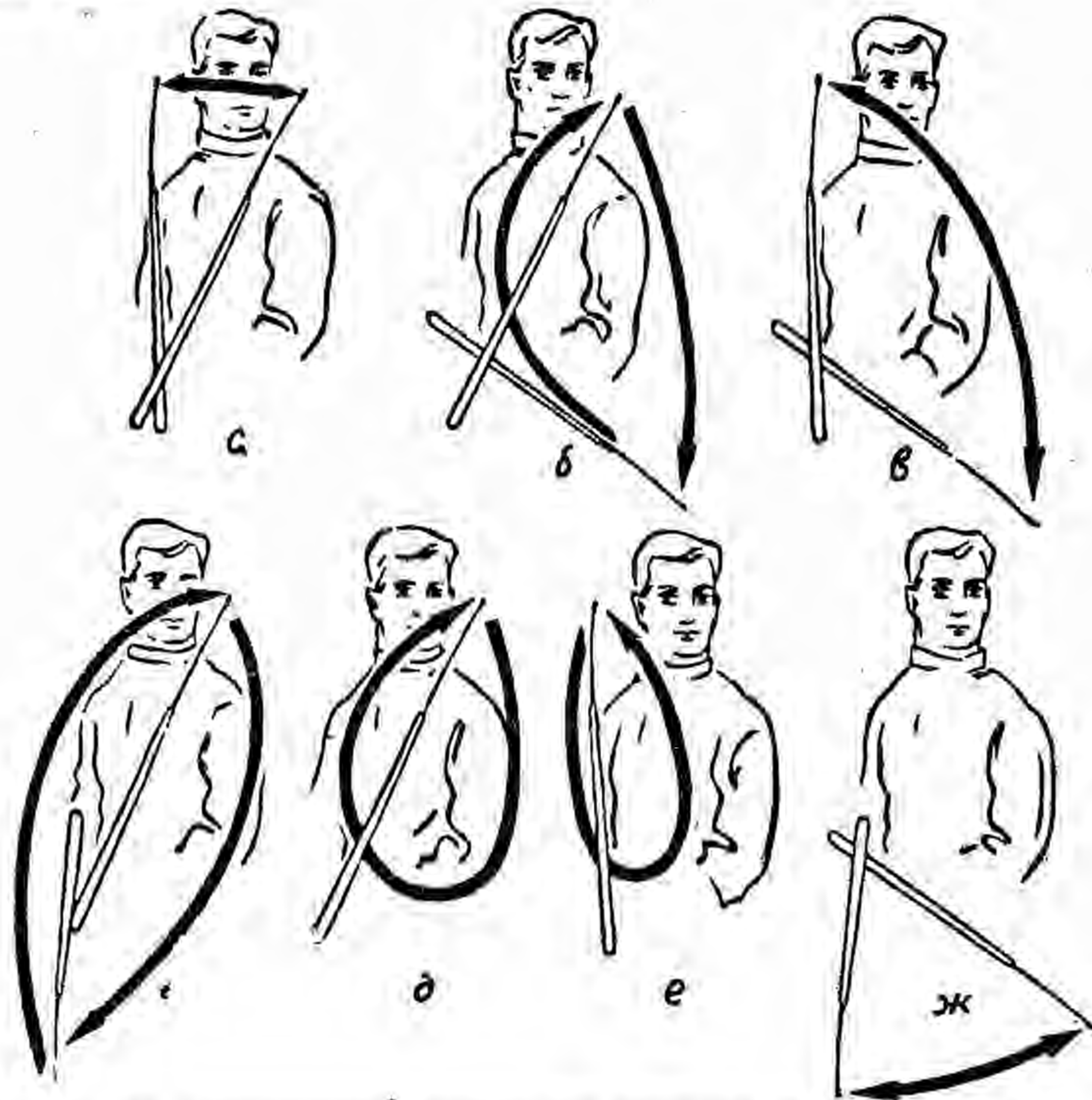


Рис. 44. Перемещение штыка при защитах: а, ж) по прямому направлению; б, в, г) по полукруговому; д, е) по круговому

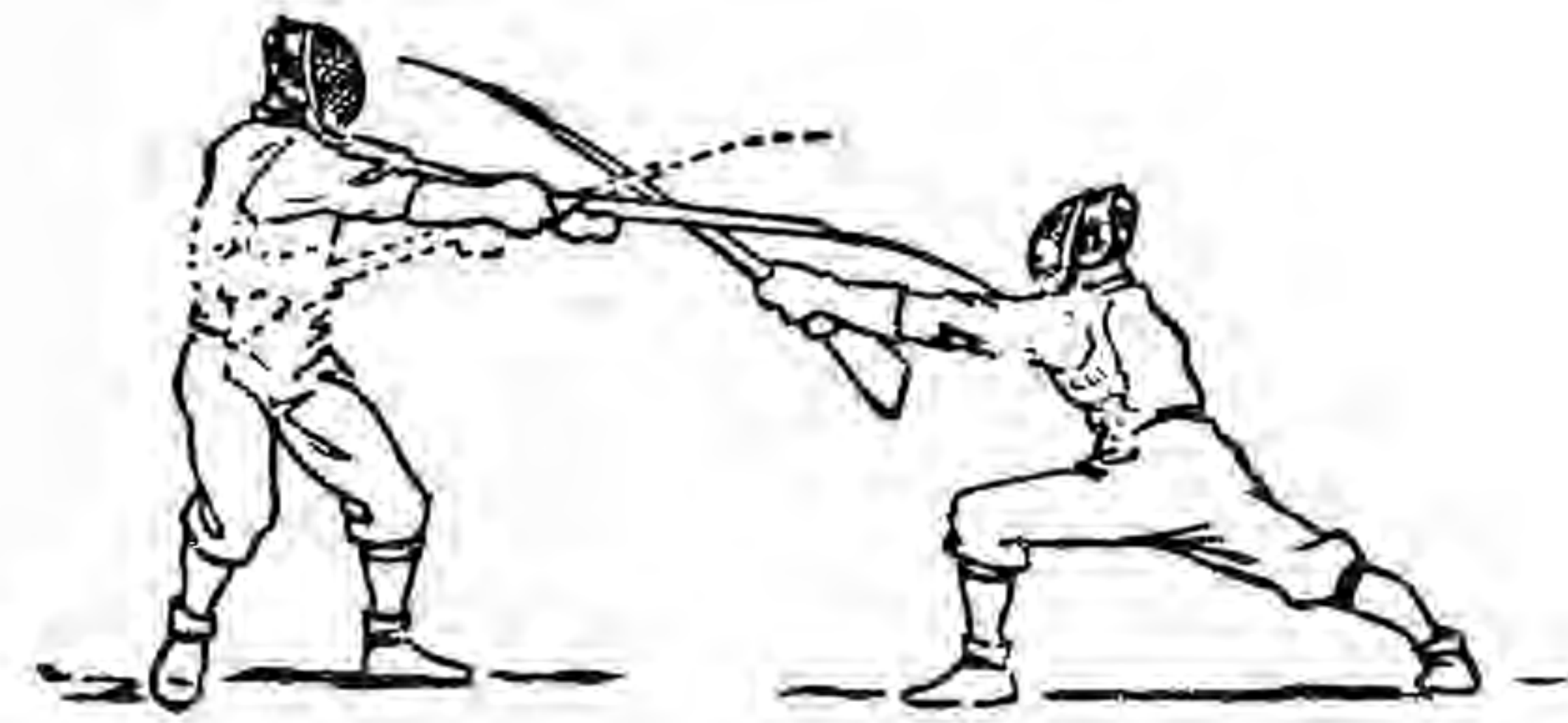


Рис. 45. Ответ уколом прямо после отбива влево (момент из взаимоупражнений)

Излишне широкое, размахистое выполнение движений штыком, отсутствие или замедление после отбива ответного укола.

Ответные действия. Каждый отбив после отражения укола сопровождается немедленным ответным уколом. Так же, как и при атаках, ответные уколы могут наноситься: прямо (наиболее быстрый ответ), с переводом и с переносом, в зависимости от дистанции — без выпада и с выпадом. На рис. 45 показан ответный укол прямо после отбива влево. Разновидностью ответного укола является контротчет, то есть ответ после отражения ответного укола.

Команды для выполнения ответных уколов: «Вправо (влево, вниз) отбей — прямо (переводом) без выпада — КОЛИ!» и т. д.

Характерные ошибки. Задержка ответного укола после отбива, неточное направление штыка, выполнение укола скованно, с напряжением плечевого пояса. Наклонение корпуса при ответном уколе вперед и выпрямление ног в сторону укола.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Занятия по фехтованию проводятся в форме групповых уроков. Длительность каждого урока может быть 1—2 часа. По своей структуре урок должен состоять из трех составных частей: первой—вводной (15—20 процентов общего времени), второй — основной (60—70 процентов общего времени), третьей — заключительной (10—15 процентов общего времени). Схема группового урока приводится в Приложении 1.

В качестве частных примеров приведем два групповых урока на двух различных стадиях обучения.

Первоначальный урок с новичками

Вводная часть. Краткий рассказ о фехтовании, о требованиях, предъявляемых к спортсмену-фехтовальщику, о задачах и объеме

обучения и о материальной части — всего 15 минут, демонстрация вольного боя с участием наиболее подготовленных спортсменов — 10 минут; краткий разбор показанного вольного боя — 5 минут.

Основная часть. Общие подготовительные упражнения типа разминки с использованием общеразвивающих упражнений — 10 минут. Групповые односторонние упражнения с изучением строевой стойки, салюта, стойки «вольно», боевой стойки, передвижений в укола без выпада — 50 минут.

Заключительная часть. Успокаивающие упражнения, подведение итогов урока — 10 минут.

Урок с фехтовальщиками, прошедшими начальное обучение и вступившими в ведение вольного боя

Вводная часть. Построение. Объяснение учебной цели урока — 5 минут. Подготовительные упражнения типа разминки с использованием общеразвивающих упражнений — 10 минут.

Основная часть. Двусторонние упражнения в обусловленных действиях — 15 минут; самостоятельные контры (по материалу, изученному ранее в процессе двусторонних упражнений) — 60 минут; индивидуальные уроки (проводятся параллельно с самостоятельными «контрами») — 60 минут.

Заключительная часть. Проверочные групповые односторонние упражнения и заключительные упражнения, подведение итогов урока — 10 минут. Примерный план-конспект группового урока дан в Приложении 2.

Основным правилом методики обучения является строгая последовательность в изучении материала.

В период начального обучения спортсмены должны усвоить правильные и твердые навыки в выполнении приемов типовой школы фехтования и основы целеустремленного тактического мышления. В результате начального периода обучения (для рапиры и эспадрона примерно 30—50 занятий и для карабина с эластичным штыком — 15—20) спортсмены должны: правильно понимать сущность фехтовального боя и его тактические основы; твердо знать основы изучаемых приемов и боевых действий и их тактическую направленность и целесообразность; технически безупречно выполнять изученные приемы и боевые действия, что исключает возможность образования в дальнейшем ошибок и неправильностей, искажающих основы типовой техники; уметь осмысленно и технически правильно выполнять с партнером взаимопражнения — «контры» и вести свободный вольный бой в объеме изученных приемов и боевых действий с перспективой выполнения спортивных норм третьего ряда.

Начальное обучение ограничивается только простыми действиями, о сложных действиях дается лишь общее представление для того, чтобы показать спортсменам дальнейшую перспективу их спортивного роста.

Вместе с тем в начальном периоде должна совершенствоваться общая физическая подготовка и формироваться морально-волевые качества.

В процессе обучения и тренировки особое внимание нужно обратить на развитие у спортсменов инициативы и творческого отношения к изучению различных приемов и действий, постоянное совершенствование индивидуальных качеств и применение в обучении и тренировке форм и методов, которые отвечают этим задачам. Обучение должно быть основано на широком использовании в учебном процессе инициативы спортсменов и применении таких форм работы, которые могут дать им возможность работать самостоятельно.

Начальное обучение ограничивается одним из видов фехтования. Желательно, чтобы таким видом была рапира, как дающая общие основы техники и тактики фехтования.

На соответствующих этапах обучения и тренировки следует применять следующие формы занятий и упражнений.

Односторонние упражнения без противника проводятся в составе группы в разомкнутом строю, гарантирующем безопасность, под команду тренера (при правильном освоении основ приема команда может заменяться внезапным заранее обусловленным сигналом); эти упражнения обеспечивают быстрое и правильное освоение основ приема (действия).

Упражнения на подсобных снарядах (на мишенях и чучелах) выполняются спортсменами самостоятельно после ознакомления с приемом и предварительного показа его тренером. Упражнения состоят из уколов и ударов, а также из защит с ответными уколами и ударами и должны сопровождать весь процесс обучения и тренировки. На начальной стадии обучения эти упражнения способствуют закреплению приобретаемых навыков, а в дальнейшем они должны широко использоваться при самостоятельной работе над собой (как дополнительное средство для выработки меткости в уколах и ударах, стремительности выпада, а также в целях самостоятельной, специализированной разминки).

Двусторонние упражнения могут проводиться в двух вариантах.

Первый: упражнения в составе группы, при двухшеренговом строю, с обращением каждой шеренги фронтом друг к другу. Обеспечивает изучение приемов и боевых действий при взаимодействии с оружием. Проводятся под команду тренера (в дальнейшем команда может заменяться обусловленными сигналами).

Второй: взаимопражнения двух фехтовальщиков («контры»). Состоит из упражнений в парах вначале на обусловленные действия поочередным выполнением одним из партнеров роли атакующего и другим — защищающего, а затем из произвольных самостоятельных действий обоих партнеров, приближенных к условиям вольного боя.

Двусторонние упражнения в составе группы следует применять

как и односторонние, на начальной стадии обучения в целях освоения основ приема (действия) с той лишь разницей, что их целесообразно использовать в тех случаях, когда изучаемый прием связан со взаимодействием оружия. Например, изучение укола с переводом или изучение соединений, защит и ответных уколов (ударов) и т. д.

Двусторонние упражнения двух фехтовальщиков («контры») дают обстановку, приближенную к вольному бою, и способствуют образованию боевых качеств: самостоятельности, инициативы в действиях тактического мышления и т. д. Поэтому эти упражнения наиболее широко следует практиковать, как только у спортсменов сложатся прочные навыки в выполнении техники боевых действий. Этот вид упражнений требует постоянного контроля со стороны тренера во избежание технических ошибок.

Индивидуальные уроки с тренером — одна из наиболее важных форм обучения и тренировки. Тренер проводит занятия с каждым обучаемым в условиях непосредственного взаимодействия с ним оружием. В процессе индивидуального урока тренер помогает формированию у ученика технических навыков и тактических качеств, создавая различную обстановку, приближенную к боевой, путем сочетания своих команд и распоряжений с действиями своим оружием, а в дальнейшем путем устранения в процессе урока команд и распоряжений с полной заменой их действиями оружием. Индивидуальные уроки являются наиболее эффективным средством. Однако в практике широкое применение индивидуальных уроков затруднено, так как эта форма обучения требует продолжительного времени для занятий с каждым учеником. В начале обучения индивидуальные уроки используются в целях контроля за ростом подготовки спортсменов и должны занимать минимальное время — 5—10 минут на один урок (подробно об индивидуальных уроках сказано в разделе «Индивидуальный урок — основа роста спортивного мастера» и в Приложении 3).

Учебные вольные бои — самостоятельное ведение вольных боев в парах друг с другом в объеме изученных боевых приемов и действий. Вначале они проводятся на определенные заранее действия, затем с предоставлением полной свободы в действиях.

Учебный вольный бой оказывает сильное воздействие на формирование тактического мышления и боевых качеств, способствует накоплению боевого опыта. Учебный вольный бой может допускаться в конце начального обучения как его завершение, только после того как у спортсменов сложились достаточно твердые и правильные технические навыки и известный опыт во взаимопражнениях («контрах»). В процессе учебных вольных боев тренер и инструктор при каждом неправильном техническом действии спортсмена должны прервать его, указать ошибки и, если нужно, наглядно показать технику выполнения.

Применение всех этих форм и упражнений при изучении отдельного приема и боевого действия должно осуществляться примерно по следующей схеме:

Учебная направленность

Применяемые формы и виды упражнений

Первоначальное познание приема действия)

Закрепление техники выполнения и образование твердого навыка

Контроль за техникой выполнения, окончание и некоторое «оттачивание» техники

Совершенствование в выполнении приема

Дальнейшее совершенствование в выполнении приема в условиях, приближенных к боевой обстановке

Окончательное закрепление выполнения приема (действия) в боевой обстановке

Примечание. Самостоятельные упражнения с применением чучел и неустремленные индивидуальные уроки с тренером сопровождают все этапы обучения и тренировки.

Чтобы обеспечить изучение спортсменами отдельных приемов (действий), привить им навыки в их выполнении, инструктор и тренер должны соблюдать указанную ниже последовательность действий:

Упражнения в составе группы без противника (одностороннее обучение) под команду тренера. Если изучаемый прием требует взаимодействия с оружием, то упражнения в составе группы — двусторонние.

Упражнения в составе группы без противника (одностороннее обучение) под команду тренера. Если прием связан со взаимодействием с оружием, то следует поступать так же, как и при первом случае. Самостоятельное выполнение под контролем тренера. Самостоятельное выполнение с использованием чучел и мишеней под наблюдением тренера и при периодических проверках с его стороны техники выполнения.

Короткие индивидуальные уроки с тренером.

Двусторонние парные взаимопражнения («контры») по заданию тренера и под его постоянным контролем.

Более свободные двусторонние упражнения («контры») при выполнении одним из партнеров роли атакующего и другим — обороняющегося с переменой этих ролей со свободными действиями по собственной инициативе спортсменов. Необходим контроль тренера.

Учебный вольный бой с выполнением отдельных боевых действий по заданию тренера. Вольный бой с предоставлением свободы действий под контролем и наблюдением тренера.

Последовательность действий инструктора и тренера	Учебно-методическая цель	Периоды	Примерное количество занятий	Учебные задачи	Основное содержание учебной работы	Применяемые методы
<p>Называется прием или действие и дается ему определение</p> <p>Несколько раз образцово показывается прием и дается его тактическое обоснование</p> <p>Показывается прием в замедленном темпе с разделением на составные его элементы. Внимание обращается на основные моменты техники выполнения приема и его координационные связи</p> <p>Снова показывается прием в целом, в быстром темпе в боевой обстановке</p> <p>Под команду проводится одностороннее обучение основам приема (если надо — по разделениям)</p>	<p>Фиксировать внимание обучающегося на вновь изучаемом приеме. Дать общее представление о приеме.</p> <p>Создать у спортсменов истинное представление о тактическом смысле и технике выполнения приема в целом в фехтовальном бою.</p> <p>Создать у спортсменов зрительное впечатление о технике и способах выполнения приема с учетом решающих его моментов в целях обеспечения сознательного выполнения ими приема.</p> <p>Закрепить у спортсменов целостное представление о приеме, его тактической цели и технике выполнения.</p> <p>Привить первые основные практические навыки в выполнении приема, помочь избежать ошибок в выполнении и дать возможность самостоятельного совершенствования.</p>	Основной	30—50	<p>Создание технической школы как базы тактических действий, с параллельным совершенствованием тактики. Начало ведения вольных боев и самостоятельного участия в соревнованиях. Выполнение в ходе их норм 3-го спортивного разряда</p> <p>Всестороннее повышение техники и тактики, совершенствование мастерства. Выполнение в ходе соревнований последовательно норм 2-го и 1-го разрядов</p>	<p>Техника и тактика во взаимной связи. Контроль за техникой</p> <p>Тактическое творчество на базе высокой техники. Взаимосвязь техники с тактикой</p>	<p>Основные: индивидуальные уроки. Работа в парах (по заданию и самостоятельно). Вольный бой (по заданию, под контролем и самостоятельно).</p> <p>Дополнительные: групповые односторонние и двусторонние упражнения. Контрольные индивидуальные уроки. Самостоятельная работа на приборах и мишенях.</p> <p>Основные: индивидуальные уроки с тренером. Свободные взаимопражнения («контры»). Тренировочные вольные бои. Соревнования. Дополнительные: все виды контроля над техникой.</p>

Процесс подготовки фехтовальщика-новичка условно разделяется на три периода: начальный, основной и тренировочный (период дальнейшего роста).

Общая перспектива подготовки фехтовальщика в первом периоде обучения и использование различных методов обучения и тренировки схематично может выглядеть так:

Периоды	Примерное количество занятий	Учебные задачи	Основное содержание учебной работы	Применяемые методы
Начальный	10—15	Привить основы типовой технической школы и тактического мышления.	Обучение технике. Тактика обосновывается и сопровождается	Основные: односторонние и двусторонние упражнения. Работа по заданию в парах («контры»). Самостоятельная работа с использованием приборов и мишеней. Дополнительные: короткие индивидуальные уроки контрольного характера.

ЧАСТНЫЕ МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

Частными приемами и методами обучения следует считать отдельные методические приемы, которые применяются при изучении конкретных технических приемов и действий и способствуют более скорому и успешному овладению учебным материалом.

Рекомендуется использовать следующие частные методические приемы¹.

Изучение держания оружия. Вначале тренер сам демонстрирует способ держания с кратким пояснением своих действий. Затем дает возможность каждому самостоятельно держать оружие, проверяет выполнение и делает необходимые поправки. Тренер следит за безусловно правильным и мягким (без напряжения) держанием оружия на протяжении всего обучения и тренировки.

¹ Рекомендуемый порядок использования частных методических приемов в основных чертах рассчитан на обучение по всем видам оружия (рапира, эспадрон, карбин). Как пример приводятся частные методы изучения только основных приемов и действий.

Изучение основных положений. Проводится группой под команду тренера, в отдельных случаях — по разделению а затем слитно. В дальнейшем приемы совершенствуются в процессе обучения и тренировки. Тренер не должен оставлять без внимания ни одной детали.

Изучение боевой стойки. Это основной прием из боевых действий. Не освоив хорошо выполнение боевой стойки и сделав ее для себя привычной, новичок будет лишен возможности технического роста. Боевую стойку следует изучать тщательно и длительно, чтобы устранить ошибки и неточности. Твердое усвоение боевой стойки должно быть достигнуто в групповом обучении под команду тренера и под его постоянным наблюдением за качеством выполнения всех деталей приема. Только после твердого усвоения боевой стойки можно перейти к ее совершенствованию в процессе самостоятельной работы и во взаимопражнениях.

Изучение всех видов передвижений. Осуществляется теми же методами, что и боевая стойка. Основное требование — выработка правильных и мягких передвижений без нарушения боевой стойки. (Если нужно, передвижения изучаются по разделениям.)

Изучение позиций и их перемены. Сначала позиции изучаются в составе группы под общую команду тренера, что создает у спортсменов представление о приеме и дает им первоначальные навыки. Затем они изучаются в условиях взаимодействия с оружием путем двусторонних упражнений под команду тренера. Совершенствуются в процессе взаимопражнений («контров») индивидуальных уроков.

Изучение атак, выпада и возвращения в боевую стойку. Эти приемы изучаются вначале в составе группы под команду тренера, причем уколы и удары сначала без выпада с акцентированием всего внимания на действиях одной руки (или обеих рук — при действиях карабином). После твердого усвоения техники нанесения укола и удара без выпада следует переходить к изучению атаки с выпадом. При этом все внимание должно быть обращено на технику выполнения выпада, тем более, что спортсменами была усвоена техника боевого действия рукой (руками — при действиях карабином). Выпад, так же как и боевая стойка, является одним из основных действий фехтования. У новичков должны быть выработаны твердые и устойчивые навыки его выполнения. Всякая торопливость в обучении технике выпада может привести к трудно поправимым ошибкам. Здесь наиболее уместным будет длительное изучение выпада под команду в составе группы с частой задержкой занимающихся в положении выпада в целях фиксации правильности его выполнения и устранения ошибок. Только после безусловно правильного овладения основами выпада спортсменам можно разрешить совершенствоваться в его выполнении самостоятельно и в парах. При уходе из выпада назад в боевую стойку все внимание обращается на полное и правильное пользование коленного сустава сзади стоящей ноги.

Изучение защит и ответных уколов (ударов). В начале эти приемы изучаются в составе группы путем односторонних упражнений под команду тренера. Как только спортсмены познакомятся с приемом, следует перейти к изучению защиты в комплексе с нанесением после нее ответного укола (удара) в обстановке взаимодействия с оружием — путем двусторонних упражнений вначале (для освоения навыка) под команду тренера, а затем в парах путем взаимопражнений («контров») под его контролем.

Ознакомление со сложными действиями. Цель этого — создать у новичков, обучение которых ограничивается простыми действиями, наглядное представление о предстоящих перспективах роста их мастерства. Осуществляется путем наглядного показа тренером основных видов сложных атак с пояснениями тактической сущности и целесообразности каждой. Практическое выполнение основных сложных атак проводится группой двусторонним методом вначале под команду тренера, затем в парах путем взаимопражнений («контров») под наблюдением тренера.

Изучение контратакующих действий. В начальном периоде обучения контратакующие действия применяются только для эспадрона (рубка руки) и для карабина. Изучение контратакующих действий начинается в составе группы путем двусторонних упражнений под команду тренера, затем продолжается в парах, вначале по заданию, потом самостоятельно под контролем тренера.

Приведем несколько характерных примеров начального изучения отдельных основных приемов и действий.

Начальное изучение боевой стойки рапиры. Спортсмены стоят в разомкнутом строю, друг от друга на расстоянии 2—3 шагов. Вся группа фронтом обращена в сторону тренера. Тренер вначале кратко поясняет назначение боевой стойки и показывает ее выполнение в целом, в боевом темпе, затем по разделениям, подчеркивая детали и указывая на решающие моменты. После этого тренер снова выполняет прием в целом и переходит к обучению в следующей последовательности.

Напоминает занимающимся, что первоначальное обучение будет проходить по разделениям. Из исходного положения по команде:

«Делай — РАЗ!» — поднять вооруженную руку вперед-вверх в ложение шестой боевой позиции с одновременным подниманием левой руки и сгибанием ее в локте; по команде: «Делай — ДВА!» согнуть ноги в коленях, выставить правую ногу на две ступни вперед и занять законченное положение боевой стойки. Убедившись, что спортсмены все поняли, тренер командует: «Делай — РАЗ!». По этой команде обучаемые выполняют первую часть приема и остаются в этом положении. Тренер не торопится с постановкой второй команды, а тщательно просматривает выполненные движения и вносит необходимые поправки. Если ошибки носят массовый характер, тренер повторяет движение вновь до тех пор, пока все усвоят правильное выполнение этого приема. Затем тренер переходит к изучению его второй части, командуя: «Делай — ДВА!». Качество выполнения этой части приема проверяется так же, как и первой. Наконец, когда тренер убедится, что обе составные части приема выполняются в основном правильно, он переходит к изучению приема в целом. Для этого он командует: «К бою — ТОВАРСЬ!», после чего проверяет качество выполнения всего приема и занятого спортсменами положения. Если тренер замечает значительные ошибки, он повторяет прием несколько раз, а если нужно, то возвращается к изучению его по разделениям.

Когда прием в основном освоен и тренер убедился, что возможность возникновения грубых ошибок исключена, он разрешает спортсменам проводить взаимопражнения в парах (по очереди один в роли ученика, другой в роли учителя), не прекращая своего наблюдения.

Начальное изучение передвижений, направленных вперед. Так же, как и в предыдущем случае, тренер вызывает и поясняет выполнение шага вперед, разделяя этот прием на две составные части: *первая* — выставление на длину ступни передней стоящей ноги на пятку вперед и *вторая* — опускание правой ноги на всю ступню на пол с одновременной перестановкой сзади стоящей ноги на одну ступню вперед. Первоначальное обучение проводится по разделениям: вначале первая часть приема, а затем вторая. Так же, как и при изучении боевой стойки, тренер от первой части приема переходит ко второй, а затем к выполнению шага вперед в целом тогда, когда каждая из частей приема выполняется правильно. Если некоторые спортсмены допускают ошибки, тренер поступает так же, как и при изучении боевой стойки, то есть повторяет каждую часть приема несколько раз, переходя от слитного выполнения к изучению по разделениям, и наоборот. Естественно, изучение шага вперед как приема более простого требует меньше времени на обучение по разделениям, чем боевая стойка. В такой же последовательности изучаются и остальные виды передвижений.

Начальное изучение фехтовального выпада. Тренер поступает так же, как и в предыдущих случаях, но поднимает решающее значение в выпаде коленного сустава сзади стоящей ноги при ее плотной опоре со сцеплением всей площади

с полом (особенно наружной стороны ступни). Тренер должен с самого начала внушить спортсменам твердое понятие о том, что только такое использование сзади стоящей ноги при выпаде может обеспечить правильность и стремительность выполнения этого приема. Для лучшего усвоения техники использования сзади стоящей ноги при выпаде и возвращении назад в боевую стойку рекомендует при уходе из выпада назад не торопиться с постановкой на пол, выполнившей выпад, а после отталкивания ею от пола оставить ее на весу и поставить на пол только после полного выполнения ее роли сзади стоящей ногой. Это упражнение дает возможность хорошо прочувствовать и понять роль коленного сустава ноги, стоящей сзади. Только плотное сцепление всей подошвы сзади стоящей ноги с полом (с упором на внешнюю ее сторону) может обеспечить стремительный и быстрый выпад и такой же быстрый уход из выпада назад в боевую стойку.

Начальное изучение атаки с выпадом и уколом прямо. Спортсмены находятся в разомкнутом общем строю. Тренер вначале заставляет их несколько раз выполнить укол одной ногой (обеими руками — для карабина) без выпада. Укол без выпада должен быть изучен ранее. После повторения укола без выпада тренер, как указывалось раньше, приступает к обучению укола с выпадом. Для этого он командует: «Прямо — КОЛИ!», предупреждая, что спортсмены должны фиксировать положение выпада, оставшись в нем до команды: «ЗАКРОЙСЬ!». Он проверяет правильность положения выпада, уделяя основное внимание активному разгибанию коленного сустава сзади стоящей ноги с полным ее выпиранием в положении выпада, плотному и полному прижиманию всей площади ее подошвы к полу во время выпада, правильному прижиманию ноги, идущей в выпад, с образованием между ее бедром и коленной частью прямого угла, положению корпуса, рук и оружия в координированной фазе укола. Убедившись в том, что выпад выполнен в основном правильно, тренер переходит к показу ухода из выпада назад в боевую стойку. В этом случае главное внимание уделяется тому, чтобы активно сгибалось колено сзади стоящей ноги, как при отталкивании толчок от пола ноги, находящейся в выпаде, отсутствует лишь в момент выполнения шага вперед. Только после того, как тренер убедился, что спортсмены твердо поняли основную схему правильного выполнения выпада, можно переходить к изучению атаки с уколом прямо в выпадом, с немедленным возвращением назад в боевую стойку. Только после того, как тренер убедился, что спортсмены твердо поняли основную схему правильного выполнения выпада, можно переходить к изучению атаки с уколом прямо в выпадом, с немедленным возвращением назад в боевую стойку. Только после того, как тренер убедился, что спортсмены твердо поняли основную схему правильного выполнения выпада, можно переходить к изучению атаки с уколом прямо в выпадом, с немедленным возвращением назад в боевую стойку.

действовать в зависимости от обстановки. Для применения сложных форм спортсмены должны обладать твердыми навыками правильного выполнения выпада и ухода из него в более облегченной обстановке.

При использовании частных приемов и методов обучения и тренировки большое значение имеет умение тренера устанавливать дельные ошибки спортсмена. При начальном обучении инструктор и тренер должны главное свое внимание обращать на следующие детали в выполнении каждого приема¹.

Изучение боевой стойки. Инструктор и тренер основное внимание уделяют правильному положению ног (расстояние между ногами, положение ступней и колен, степень сгибания в коленях), вертикальности корпуса и равномерному распределению тяжести тела на обе ноги, положению оружия (точность и мягкость держания, готовность к действиям).

Изучение передвижений. Основное внимание обращается на непринужденность и мягкость передвижения по «боевой линии», отсутствие колебания корпуса, точное сохранение положения боевой стойки и правильное соотношение между ступнями, положение оружия, готовность к действиям.

Изучение атаки без выпада (укол). Основное внимание обращается на правильное направление укола, на полное вытягивание вооруженной руки (рук — на карбине); при уколе правильное положение клинка, хорошее утыкание (проверяется в чучеле), работу только одной вооруженной руки (обеих — на карбине) при полном сохранении во всем остальном положения боевой стойки.

Изучение атаки с выпадом. Основное внимание в выпаде уделяется толчку и активному разгибанию сзади стоящей ноги в коленном суставе, полному отсутствию отрыва ее ступни от пола, выполнению выпада строго по «боевой линии», без смещения ног, длине выпада, обеспечивающей образование «прямого угла» в коленном суставе впереди стоящей ноги в положении выпада, наклонению корпуса и рук, правильному держанию оружия и хорошему утыканию в чучело. При уходе назад в боевую стойку — на отталкивание от пола ноги, находящейся в выпаде, и на активное разгибание в коленном суставе, с прижатой полностью к полу ступней сзади стоящей ноги, на правильное расстояние между ступнями при фиксации боевой стойки и точное их положение по отношению к «боевой линии» и направлению носков, на положение оружия.

Изучение атаки с переводом. Основное внимание обращается на более узкое обведение оружием клинка противника винтообразно-поступательный характер этого движения, на выполнение самого перевода (на рапире) главным образом за счет разгибания пальцев и отчасти кисти, а не всей рукой, на выполнение выпада после действия рукой, а не перед ним и не одновременно.

¹ В данном пособии рассказывается только об основных приемах.

Изучение атаки с переносом. Здесь главное внимание должно уделяться технике действия оружием: на рапире — в основном при использовании пальцев и при частичном использовании кисти (особенно из 4-й позиции), на штыке — на выполнение переноса в основном небольшим сгибанием левой руки на себя при незначительной помощи правой, путем некоторого опускания приклада. Сам перенос должен выполняться «петлеобразно» вдоль клинка противника, а не широко — с описанием острого круга.

Изучение защитных действий (отбивов). Основное внимание тренера должно быть обращено на изолированное выполнение защит одной вооруженной рукой (в фехтовании на карбине в основном левой) при полном сохранении в остальном положения боевой стойки, на отсутствие широких размахов при защитных действиях, на экономное и узкое их выполнение без выведения острия оружия из поражаемого пространства, на мягкость держания оружия при защите, со сжиманием его кистью (кистями на штыке) только в момент фиксации отражения оружия противника (отталкивания его клинка), на готовность к немедленному ответному действию.

Изучение ответных действий. Основное внимание обращается на изолированную работу руки (рук — на карбине) при нанесении ответного укола (удара), без наклона корпуса «за спиной», на сохранение положения боевой стойки, на выполнение ответного укола (удара) в основном пальцами и отчасти кистью на рапире и эспадроне и руками на карбине без напряжения мышц плеча (плечей), на меткость отдельных уколов с хорошим прогибанием клинка при утыкании, на точное положение оружия, соответствующее каждому ответному уколу, в зависимости от того, после какой защиты (отбива) он выполняется, на готовность к защите от ответного укола противника и к контрответу.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УРОК — ОСНОВА РОСТА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Наиболее серьезной и своеобразной формой обучения и тренировки в фехтовальном спорте является индивидуальный урок с тренером. Особенность этой формы обучения состоит в том, что она создает наилучшие условия для совершенствования техники фехтовальщика и воспитания его тактических качеств и навыков. В условиях индивидуального урока спортсмен должен действовать не только по команде, распоряжению или заданию тренера, но и в зависимости от действий его оружием или обстановки. Больше того, на определенном этапе обучения и тренировки, когда ученик подготовлен настолько, что можно вообще команды, распоряжения и задания полностью исключить и заменить их только действиями оружием, он вступает в такую обстановку, которая более всего приближается к условиям вольного боя, что наилучшим образом способствует формированию у ученика необходимых боевых качеств (тех-

нических и тактических). Поэтому индивидуальный урок является основой воспитания фехтовальщиков.

В индивидуальном уроке особо важное значение имеет мастерство тренера владеть своим оружием во взаимодействии с оружием ученика. Тренер и инструктор-общественник должны помнить, что своими действиями оружием они должны создавать педагогически правильную обстановку, то есть в зависимости от условий, учебной цели урока и подготовленности ученика должны действовать оружием более медленно и наглядно или ускоренно и внезапно, максимальной скоростью, сложностью, тонкостью и т. д.

Характер действий тренера в индивидуальном уроке своим оружием в зависимости от этапа обучения и тренировки, подготовленности ученика и учебной цели урока должен выглядеть примерно так:

Характер индивидуальных уроков	Уровень подготовки ученика	Основная учебная цель индивидуальных уроков	Характер действий инструктора, тренера своим оружием
Первые уроки после освоения основных приемов	Ученик прошел элементарное обучение в процессе группового урока в знаком с основами техники выполнения основных приемов	Проверить технику выполнения основных приемов, изученных в процессе группового урока, исправить ошибки и неточности, закрепить умение выполнять эти приемы, способствовать тактическому осмыслению приемов и приобретенную тактических навыков	Всем действиям оружием предшествует команда или распоряжение. Сами действия замедленные, так любое обусловленное реагирование ученика требует фиксации и проверки. Не допускаю внезапные действия, считанные на реакцию ученика, наоборот, действия оружием тренера должна создавать реальная, но облегченная и упрощенная обстановка
Уроки по дальнейшему совершенствованию технических и тактических навыков	Ученик прошел 10 — 15 уроков, у него сложились определенные технические навыки и некоторые тактические качества. Он уже практиковался во взаимопражнениях («контрах») с партнерами	Совершенствование технической подготовки ученика и его тактических навыков в более сложной обстановке. Многократное повторение определенных технических приемов и комбинаций	Взаимодействие оружия тренера с оружием ученика осуществляется по предварительному заданию. Команды распоряжения постепенно устраняются. Тренер действует оружием обусловленных упражнениях более решительно, быстро и тонко.

Уроки, завершающие начальное обучение и закрепляющие в этом объеме технические и тактические навыки подготовки к самостоятельному участию в соревнованиях

Ученик подготовлен в объеме начального обучения. Твердо владеет всеми приемами и действиями и тактически разбирается в них. Понимает технику и тактику различных приемов и действий

Ученик полностью прошел начальное обучение. Приобретенные навыки проверены и закреплены на контрольных индивидуальных уроках. Ученик твердо и безошибочно владеет техническими приемами и действиями начального обучения, понимает их тактическую сущность, имеет некоторый опыт (в результате парных взаимоупражнений) применения приемов в боевой обстановке

Ученик вступил в период ведения самостоятельных боевых. Твердо владеет необходимыми боевыми приемами и действиями. Ведет бой осмысленно, обладает начальными навыками реагирования на внезапно складывающуюся обстановку, готовится в ходе соревнований выполнить нормативные требования третьего разряда

Закрепить в сложной обстановке технические и тактические навыки, образованные у ученика в результате начального обучения. Проверить обе эти стороны подготовки и устранить неточности и ошибки

Подготовить ученика к самостоятельному ведению боя. Направить его тактическое мышление на отдельные тактические действия. Научить использовать разведку, выбор времени для действий, выбор дистанции и т. д.

Всестороннее совершенствование как самостоятельного бойца; «утончение» техники, совершенствование тактического мышления и разнообразия в тактических действиях. Подготовка к выполнению нормативов третьего разряда

Команды и распоряжения не применяются, используются только задания. Быстрота и точность действий тренера оружием еще более возрастают. Однако отдельные приемы могут выполняться в условиях более медленного действия оружием тренера с фиксацией взаимодействия с оружием ученика

Команды, распоряжения отпадают. Задания даются на выполнение определенного комплекса наступательных контратакующих или оборонительных действий. Своим оружием тренер создает для ученика наиболее реальную обстановку, вначале доступную, а затем постепенно наращивает трудности и выступает как противник с «наказыванием» ученика за неточности или ошибки уколом (ударом). Наряду с этим для контроля за выполнением техники тренер эпизодически заставляет ученика выполнять боевые действия в спокойном темпе с фиксацией конечных положений, действуя сам в этих целях замедленно и наглядно.

Действия оружием тренера должны быть особенно точными и, когда нужно, максимально быстрыми. Наряду с «немыми» уроками и уроками вольного боя, систематически проводятся индивидуальные уроки «на технику», требующие таких действий тренера, которые будут создавать для ученика обстановку точных и правильных боевых действий и будут способствовать «утончению» и совершенствованию фехтовальной техники.

Индивидуальные уроки по своему содержанию, направленности и объему могут быть различны. Приведем их основные виды:

Уроки контрольного характера широко применяются в процессе первоначальных занятий. Они способствуют осознанию учебным формам и дают возможность тренеру в обстановке средствственного взаимодействия с учениками оружием проверить качество усвоения изучаемого материала во время групповых уроков.

Уроки, преследующие цель достигнуть технического совершенствования, безупречной правильности в выполнении приемов и действий. Эти уроки проводятся на всем протяжении обучения и тренировки.

На начальной стадии обучения целью их является совершенствование техники, а в дальнейшем, в условиях тренировки зрелого фехтовальщика, постоянный контроль над техникой, ее шлифование и исправление отдельных ошибок, могущих возникнуть во время тренировочных и соревновательных боев. Эти уроки характеризуются тем, что отдельные технические приемы или комбинации действий повторяются учениками многократно, пока не будет выработана привычка к их правильному выполнению.

Уроки, преследующие цель совершенствования технических навыков. В отличие от предыдущих они проводятся в более усложненной тактической обстановке с доведением ее до более трудной. Наблюдение за техникой выполнения приемов осуществляется попутно, а основное внимание уделяется совершенствованию тактики. Поэтому тренер не заставляет спортсмена многократно выполнять отдельные приемы и действия, а, наоборот, проводит разнообразные упражнения, способствующие выработке конкретных тактических навыков: выбор момента учета дистанции, разведка, ложные действия, маскировка, атакующие, контратакующие, защитные и ответные действия.

Уроки на совместное, комплексное совершенствование технических и тактических навыков являются основным типом индивидуальных уроков. Главное значение их в том, что они гарантируют всестороннюю подготовку фехтовальщика. Тренер постоянно сочетает технические и тактические приемы: тренировку спортсменов в выполнении отдельных и комплексных боевых действий проводит на создаваемом им соответствующем тактическом фоне.

«Немые уроки» — это особый вид индивидуальных уроков, которые могут проводиться тогда, когда у спортсменов сложилось определенное техническое и тактическое навыки и тем самым наступила пора их совершенствования в условиях, максимально приближенных к вольному бою. Отличительной стороной этих уроков является то, что команды и распоряжения тренера полностью устранены, спортсмен действует вначале по заданию тренера, а затем без предварительных заданий, только в соответствии с его действиями.

«Немые уроки» — это первичная форма подготовки спортсменов к самостоятельным вольным боям.

Уроки вольного боя. Цель их состоит в том, чтобы научить спортсмена вести вольный бой. Уроки состоят из вольного боя, который ведет лично тренер с учеником. Проводя учебный бой, тренер должен создавать для него вначале простую обстановку, дающую возможность проявить все свои навыки, а затем, с ростом ученика боевых качеств и опыта, постепенно усложнять ее, создавая периодически отдельные сопротивления и наглядно подчеркивая ошибки уколом (ударом). Однако в основном эти уроки должны быть направлены на развитие инициативы и творчества спортсмена. Поэтому тренер должен стремиться к созданию широких возможностей для его успешных действий.

Наряду с этим вне зависимости от уровня подготовки ученика необходимо периодически проводить отдельные упражнения в индивидуальном уроке, а иногда и весь урок в упрощенной обстановке в спокойном темпе для контрольной проверки качества выполнения изученных приемов и действий, которые уже стали привычными и используются в учебных и тренировочных боях. Проведение таких упражнений и уроков способствует устранению вредного разрыва между ростом тактического опыта фехтовальщика и его техническим мастерством.

Индивидуальные уроки следует проводить примерно в следующей последовательности:

Этапы обучения (условно)	Примерное количество уроков	Виды индивидуальных уроков и их продолжительность
Начальное обучение	10—15	Уроки контрольного характера (по 5—10 минут).
Дальнейшее совершенствование	10—20	Уроки контрольного характера (по 5—10 минут). Уроки технического совершенствования (по 10—20 минут).
Продолжение совершенствования	15—20	Уроки технического совершенствования. Уроки тактического совершенствования. Комплексные уроки на одновременное совершенствование технических и тактических навыков (по 10—20 минут).
Начало ведения вольных боев	10—15	Комплексные уроки на совершенствование технических и тактических навыков. «Немые уроки». Уроки технического совершенствования (по 20—30 минут).

Этапы обучения (условно)	Примерное количество уроков	Виды индивидуальных уроков и их продолжительность
Подготовка к соревнованиям	5—20	«Немые» уроки и уроки вольного боя. Уроки технического совершенствования.
Тренировка зрелого фехтовальщика	Не ограничено	Уроки тактического совершенствования (по 30—40 минут). Комплексные уроки на техническое и тактическое совершенствование. Уроки технического совершенствования. Уроки тактического совершенствования. Кроме того, самостоятельные и групповые тренировки вольных боев.

Когда индивидуальные уроки являются основным содержанием групповых, то организация их проходит следующим образом. Вводная и заключительная части группового урока проводятся в составе группы. В основной части урока тренер дает каждому индивидуальное задание, остальные спортсмены до индивидуального урока и после него, по предварительному заданию тренера, занимаются в парах и самостоятельно упражняются, используя чучелы и приборы. Практика учебной работы по фехтованию последних лет (опыт тренера московской организации «Динамо» И. Манаенко) дает возможность значительно активизировать использование индивидуальных уроков в учебно-тренировочном процессе при значительном повышении самостоятельности самих спортсменов и способствовать развитию их сознательности, творчества, инициативы, тактических и технических навыков. Такая форма проведения занятий заключается в следующем: в процессе занятий после общей вводной части тренер, указав на основное содержание данного занятия, наглядно с одним из спортсменов показывает методику и технику индивидуального урока. После этого он сам по очереди дает индивидуальные уроки всем ученикам, причем в то время когда он занимается с одним, остальные, используя показ тренера, дают по очереди индивидуальные уроки друг другу. Правильная организация таких занятий значительно повышает эффективность индивидуального обучения, способствует развитию тактического мышления и способности всесторонне понимать сущность фехтовальных действий. Естественно, что это требует внимательного подхода со стороны тренера, наглядного и правильного показа техники действий оружием и их особенностей в каждом индивидуальном уроке, всестороннего и внимательного наблюдения и контроля за индивидуальными уроками, даваемыми друг другу самими спортсменами.

Продолжительность каждого индивидуального урока различна. Она зависит от числа учеников, приходящихся на одного тренера, степени их подготовленности и от целей урока. Урок может длиться от 5 минут и до 1 часа. В отдельных случаях индивидуальный урок может проводиться и дольше 1 часа.

После того, как новички в результате первых 10—15 групповых уроков усвоили технику основных действий и у них сложились некоторые тактические навыки, индивидуальные уроки продолжают применяться в дальнейшем обучении и перерастают в основную форму занятий. Содержание каждого урока предполагает повторение ранее пройденного материала, тренировку и изучение новых приемов и действий с совершенствованием и развитием тактических навыков. Каждый урок должен представлять звено в общей цепи индивидуальной работы тренера со спортсменами. Примерное содержание индивидуальных уроков приводится в Приложении 3.

Организационно индивидуальный урок строится так же, как групповой, то есть он должен состоять из трех частей: вводной (20 процентов общего времени урока), основной (до 70 процентов) и заключительной (10—15 процентов). Во вводной части урока следует проводить упражнения, изученные ранее и не требующие большой сосредоточенности и затраты физических сил. За это время спортсмен должен подготовить себя к работе в основной части урока, которая является главной; она преследует цели обучения и тренировки, в процессе ее решаются учебные цели данного урока. В заключительной части психическая и физическая нагрузка снижаются, одновременно подчеркиваются и фиксируются основные и важнейшие положения и приемы.

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ТАКТИКЕ ФЕХТОВАНИЯ И ВОСПИТАНИИ ТАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Тактика фехтования — это искусство ведения фехтовального боя, заключающееся в целесообразном и умелом применении в бою различных приемов фехтования с целью победить противника. Основами тактики являются: выбор момента для действий, учет дистанции, быстрота, всесторонняя и безупречная техника. Выбор момента для действий состоит в том, чтобы исполнить свое боевое действие по отношению к противнику внезапно, тогда, когда он меньше всего этого ожидает, то есть заставить

его врасплох. Наиболее удачный выбор момента достигается широким применением предварительной разведкой противника с выявлением его качеств, манеры вести бой, сильных и слабых сторон.

Учет дистанции заключается в том, чтобы выполнить боевое действие на таком расстоянии от противника, которое позволяет нанести ему укол (удар).

Быстрота — это способность выполнить свое боевое действие такой скоростью, которая сохранила бы преимущество, приобретенное от внезапности нападения, и исключила бы возможность временных оборонительных действий противника.

Всесторонняя и безупречная техника — такая техника, которая обеспечивает широту тактического мышления в бою, является результативной и исключает возможность неполноценности тактических действий.

Эти четыре основных навыка должны проявляться у фехтовальщика в бою в совокупности и как единое целое, так как это может обеспечить успех. Отсутствие одного из них сведет на нет результативность действий.

Основными условиями успешных тактических действий являются следующие: решительные бои после всесторонней разведки противника, внимательное наблюдение в ходе соревнований за действиями противниками, всесторонний анализ их действий с учетом, в первую очередь, слабых сторон и ошибок, составление на основе этих наблюдений предварительного плана ведения боя с каждым противником; активное ведение боя с широким использованием атак, контратак и повторных атак, применением защиты только в тактических целях или при крайней необходимости, в сочетании с ответными действиями, контратакой и переходом в наступление; использование в атаках преимущественно простых действий главным образом тогда, когда противник меньше всего этого ожидает. В случае получения от противника укола (удара) сохранение самообладания и определение своих ошибок с соответствующими практическими выводами.

Тактические навыки сами собой не создаются, их надо систематически и упорно воспитывать в течение всего процесса обучения.

Примерная схема воспитания тактических навыков

Виды учебной работы	Порядок проведения	На каком этапе обучения	Учебно-методическая цель
Демонстрация вольного боя	Тренер с подготовленным фехтовальщиком или путем привлечения двух подготовленных бойцов показывает короткий вольный бой (5—10 минут) и после окончания дает краткие пояснения о его содержании и основах тактических действий	На первом занятии с новичками	Создать у спортсменов общее представление о вольном бою его основных тактических сторонах и о его сущности и сущности

Виды учебной работы	Порядок проведения	На каком этапе обучения	Учебно-методическая цель
Демонстрация вольного боя	Тренер, показывая каждый отдельный прием или действие, поясняет технику выполнения, характеризует сущность приема и целесообразность его применения в бою	На протяжении всего обучения	Добиться от спортсменов полного понимания тактической сущности и целесообразности применения каждого приема в бою
Демонстрация вольного боя	В процессе проведения двусторонних упражнений и в парах («контры») — по заданию	На первых 5—10 занятиях и в дальнейшем при изучении новых приемов	Дать начальное представление о тактических возможностях и действиях в фехтовальном бою
Демонстрация вольного боя	В том же порядке, но в более сложных формах. Свободные взаимопражнения («контры»)	На протяжении всего обучения спортсменов	Расширить у фехтовальщиков понимание тактической сущности боя. Совершенствовать тактическое мышление
Демонстрация вольного боя	Систематические индивидуальные уроки с тренером	На протяжении всего обучения. Вначале короткие уроки как контрольные, а потом как основная форма совершенствования мастерства фехтовальщиков	Совершенствовать тактические навыки и техническую подготовку, предотвращая их разрыв в процессе роста мастерства
Демонстрация вольного боя	«Немые уроки» и учебные вольные бои с тренером	К концу начального периода перед вступлением спортсменов в ведение учебных и самостоятельных боев друг с другом	Совершенствовать тактику в более сложных условиях
Демонстрация вольного боя	Учебные и свободные вольные бои спортсменов друг с другом при наблюдении и контроле со стороны тренера	К концу начального обучения, когда у фехтовальщиков сложились твердые практические навыки и образовалось тактическое мышление	Совершенствовать тактику в более сложных условиях

Виды учебной работы	Порядок проведения	На каком этапе обучения	Учебно-методическая цель
Участие в соревнованиях	Выступление спортсменов в открытых соревнованиях с целью выполнить нормы III разряда	С окончанием начального обучения. После проверки в пробных боях друг с другом и в боях с тренером. После того, как спортсмены стали высокосоциальными и организованными	Ввести фехтовальщиков в станковку действительного боя. Проверить подготовку, спечить выполнение норм III ряда
Самостоятельная работа над совершенствованием тактики	Чтение литературы по вопросам тактики фехтования. Учебные кинофильмы. Наблюдение и анализ боев в ходе соревнований. Анализ своих действий	На протяжении всего обучения. Вначале под руководством тренера а затем с приобретением необходимых навыков самостоятельно	Предоставить спортсменам возможность самостоятельно тактически расширить кругозор
Непосредственное влияние тренера на совершенствование тактики	Лекции, беседы, анализ боев и т. д. Проводит тренер	На протяжении всего обучения и особенно после вступления в ведение вольных боев	Влиять на формирование и совершенствование тактических навыков
Дополнительная форма работы	Участие в судействе соревнований в роли углового судьи, а затем в роли старшего судьи	С момента вступления в вольные бои	Содействовать расширению тактического круга и способствовать разнообразию тактическую новку

ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ — ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ И СПОРТИВНОГО РОСТА ФЕХТОВАЛЬЩИКА

Из двух участников фехтовального боя победителем всегда тот, который обладает более высокими морально-волевыми качествами и потому наиболее успешно владеет всеми техническими навыками.

Морально-волевые качества многогранны, они характеризуются следующими основными чертами: высокой политической сознательностью, чувством коллективизма, организованностью и дисциплинированностью, постоянной уверенностью в победе, способностью вести бой с

высоким напряжением сил и не отдавать инициативу противнику, наступательным творческим стилем боя, сохранением самообладания при временных неудачах.

Фехтовальщик, обладающий высокими морально-волевыми качествами, никогда не унывает, — он бодр, жизнерадостен и энергичен. Он всегда готов идти вперед, преодолевая все трудности. Только при этих условиях может совершенствоваться мастерство фехтовальщика и накапливаться боевой опыт.

Формированию морально-волевых качеств должно уделяться самое серьезное внимание на всех этапах и во всех звеньях обучения и тренировки.

Тренер и инструктор должны помнить, что им доверена почетная и ответственная задача — воспитание нашей молодежи, активных строителей коммунистического общества.

В процессе воспитательной работы они должны быть чуткими, внимательными и требовательными ко всем спортсменам и показывать пример во всех отношениях.

Тренер должен воспитывать у спортсменов организованность, дисциплину, приучать их являться на занятия точно к установленному времени, ибо каждое опоздание наносит серьезный вред учебному процессу.

Учитывая доступность предлагаемого для изучения материала, следует периодически повышать его трудность, создавая этим определенные условия, способствующие выработке у спортсменов настойчивости и упорства. Полезным мероприятием, способствующим воспитанию волевых качеств, является выполнение спортсменами личного распорядка дня, сочетающего занятия фехтованием с трудовой деятельностью и учебой. У спортсменов должна быть выработана привычка к ежедневной утренней гимнастике. Необходимо вести решительную борьбу с наиболее нездоровыми сторонами быта: курением и потреблением алкоголя.

Каждый спортсмен должен стремиться приобрести навыки сознательного и творческого отношения к обучению и тренировке: всесторонне изучать и анализировать все учебные мероприятия, наблюдать в ходе соревнований за противниками, выявлять у них поучительные для себя положительные и отрицательные стороны. Каждый спортсмен должен систематически вести учет тренировок, боев, анализировать их, записывать советы и указания тренера.

Полезно практиковать заслушивание самоотчетов спортсменов. В них должно быть рассказано о тренировке, результатах в соревнованиях и их анализе, об успехах в учебе и на производстве. Если спортсмен добился положительных показателей в соревнованиях, он должен постараться передать свой опыт.

Итоговой проверкой морально-волевых качеств спортсменов являются вольные бои и особенно открытые соревнования, которые в то же время представляют большой интерес для тренеров и инструкторов. Тренер должен пристально и постоянно изучать поведение спортсменов в бою (их склонности и манеру вести бой) и, начиная с самых незначительных проявлений трусости, слабой воли и т. д.,

принимать все меры к их полному устранению, способствовать появлению в бою высоких морально-волевых качеств.

Открытые соревнования составляют наиболее серьезное испытание морально-волевых качеств спортсменов, поэтому к участию в них должны допускаться только те, которые наиболее организованы и дисциплинированы. Такие соревнования при умелом руководстве со стороны тренера и творческом отношении спортсмена являются наиболее многогранной и сложной, а вместе с тем и наиболее эффективной школой формирования морально-волевых качеств и поэтому в системе подготовки фехтовальщика должны занимать большое место.

Тренер и инструктор должны решительно бороться с проявлением со стороны спортсменов в ходе соревнований зазнайства, неуважения к своему «противнику» и судьям, оспаривания полученных уколов (ударов), грубости и нечестного ведения боя.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ

Правильная организация учебно-тренировочного процесса полностью гарантирует безопасность для спортсменов. На занятиях и тренировках используется холодное оружие учебно-спортивного типа (с эластичным тупым клинком и специальным наконечником вместо острия), применяются специальные защитные костюмы, нагрудники, маски, перчатки и налокотники.

Вместе с тем при игнорировании основных правил безопасности как показывает опыт, в фехтовальном спорте могут быть травматические повреждения и серьезные ранения.

Поэтому, проводя учебную работу, каждый тренер и инструктор должен уделять серьезное внимание обеспечению полной безопасности для спортсменов. Во время занятий необходимо придерживаться следующих основных правил:

1. Клинки рапир, эспадронов и штыков должны быть совершенно исправными: достаточно эластичными, без трещин, зазоров и вздутий, с предохранительным утолщением (наконечником) взамен острия.

2. Маски должны иметь прочную пропаянную проволочную сетку с таким размером ячеек, который не позволял бы проникновению клинка рапиры и эспадрона в случае их поломки в ходе боя.

3. При проведении групповых двусторонних упражнений, взаимных упражнений в парах, учебных, тренировочных и вольных боев, есть во всех случаях взаимодействия оружием, спортсмены должны быть в нагрудниках или фехтовальных костюмах, масках и перчатках. При занятиях на эспадроне, кроме того, каждый спортсмен должен иметь налокотник, защищающий локтевой сустав вооруженной руки от серьезных повреждений. Вольные бои на карбинах с эластичным штыком могут проводиться только в исправных нагрудниках, одеваемых на фехтовальную куртку или на майку с рукавами.

На первых начальных индивидуальных уроках с тренером, когда исключена внезапность и быстрота действий оружием, ученик может быть без маски. Во всех остальных случаях ученик обязан всегда быть в фехтовальной маске.

4. Категорически запрещаются какие-либо шутки и шалости, связанные со взаимодействием оружием.

5. Маски, нагрудники и перчатки, если имеется возможность, следует персонально закрепить за каждым спортсменом. Если такой возможности нет — их необходимо периодически подвергать дезинфекции, а после каждого занятия протирать слабым карболовым раствором.

6. Участники соревнований, кроме специальных костюмов, обязаны иметь: мужчины — жесткие раковины или подбитые ватой перчатки, а женщины — специальные жесткие бюстгалтеры или толщенный нагрудник, одеваемый под фехтовальную куртку.

СХЕМА ГРУППОВОГО УРОКА ПО ФЕХТОВАНИЮ

Вводная часть

Задачи. Мобилизация внимания спортсменов. Подготовка организма к работе. Упражнения на растягивание, расслабление, активное резкое сокращение и изолированную работу. Поднятие эмоционального тонуса.

Средства. Построение. Сообщение об учебной цели и содержании занятий. Порядковые упражнения. Гимнастические упражнения с снарядами на развитие координации: движения различной амплитуды скорости и направлений. Чередование рывковых движений с расслаблением и статическим напряжением. Упражнения на выработку осанки. Упражнения с оружием — для выработки мягкости держания и подвижного управления им.

Основная часть

Задачи. Обучение технике и тактике фехтования в объеме одного занятия. Совершенствование технических и тактических выводов. Тренировка в быстроте выполнения фехтовальных действий тактического мышления, ориентировке и реакции, воспитание вышних качеств: самообладания, решительности, смелости, внимательности, физической и психической выносливости, целеустремленности и настойчивости.

Средства. Подготовительные упражнения с оружием по овладению техникой фехтования, упражнения в многократном выполнении фехтовальных приемов без партнера, на подсобных снарядах парах. Учебные, тренировочные бои и соревнования. Индивидуальные уроки по совершенствованию техники и тактики. Самостоятельная работа с использованием приборов и мишеней.

Заключительная часть

Задачи. Снижение возбуждения нервной системы. Расслабление наиболее утомившихся мышечных групп. Приведение в состояние покоя органов дыхания и кровообращения.

Средства. Спокойная ходьба. Упражнения на расслабление. Итоговые упражнения. Подведение итогов урока. Замечания к уроку и сообщение об объеме очередного урока. Уборка оружия и другого инвентаря.

Примечание. Число учеников, занимающихся с одним тренером-инструктором, не должно превышать двадцати. У тренера должно быть два-три помощника из наиболее подготовленных спортсменов, которые помогают ему в ходе урока выправлять ошибки фехтующих и выполняют другие поручения.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

группового урока по фехтованию на карбинах с эластичным штыком

Учебная цель урока — изучение укола с переводом и отбива вправо. Повторение ранее изученных приемов.
Продолжительность — 100 минут.

Части урока	Содержание урока и расчет времени	Формы и методы обучения
Вводная — 15 минут	Построение. Разъяснение учебной цели урока — 2 мин. Порядковые упражнения — 3 мин. Подготовительные упражнения характера разминки с проработкой основных групп мышц, участвующих в движениях и действиях фехтовальщика, — 10 мин.	Односторонние групповые упражнения в составе группы под команду тренера
Основная — 75 минут	Повторение ранее изученных приемов — строевая стойка, сальто, исходное положение, боевая стойка, передвижения. Позиции и их перемены, укол прямо без выпада и с выпадом, с возвращением в боевую стойку назад и вперед — 10 мин.	Односторонние групповые упражнения в составе группы вначале под команду тренера, затем по его обусловленному сигналу и затем снова под команду
	Изучение укола с переводом из левой верхней позиции и отбива вправо — 20 минут	Двусторонние групповые упражнения вначале под команду тренера (одна шеренга выполняет укол с переводом, вторая вначале получает укол, а затем отбивает его отбивом вправо), самостоятельные двусторонние упражнения и затем снова те же упражнения под команду тренера

Части урока	Содержание урока и расчет времени	Формы и метод обучения
	Поочередные короткие индивидуальные уроки на выполнение укола с переводом и отбива вправо. Остальные спортсмены параллельно с этим взаимосоупражняются друг с другом в тех же действиях — 40 минут	Тренер дает как короткие (по 3—5 м индивидуальные уроки. В это время остальные ученики работают в парах, выполняя те же действия и в том же порядке, как и в процессе двусторонних упражнений
	Закрепление укола с переводом и отбива вправо — 5 минут	Двусторонние упражнения в составе группы под команду тренера
Заключительная—10 мин.	<p>Комплексное повторение материала, изученного в процессе данного урока и ранее, — 5 минут.</p> <p>Ходьба и успокаивающие упражнения — 3 минуты</p> <p>Построение группы, подведение итогов урока. Роспуск группы, уборка оружия и инвентаря</p>	<p>Односторонние упражнения в составе группы под команду тренера</p> <p>Те же</p> <p>Группа в строю в положении «вольно»</p>

ПРИМЕРНЫЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УРОКИ ПО РАПИРЕ, ЭСПАДРОНУ И КАРАБИНУ С ЭЛАСТИЧНЫМ ШТЫКОМ¹

УРОКИ ПО РАПИРЕ

Урок № 1

Учебная цель. Изучение атаки прямым уколом с разных дистанций. Совершенствование способов передвижения. Научить спортсменов точно, мягко и правильно координировать движения.

Вводная часть. Исходное положение. Салют. Боевая стойка (поворнуть два-три раза). Шаг вперед (несколько раз). Шаг назад (несколько раз). Сочетания передвижений вперед и назад. Показ укола. Выпад. Уход с выпада в 6-ю позицию. Шаг вперед, показ укола, выпад. Шаг назад, показ укола, выпад. Два шага вперед, показ укола, выпад. Шаг назад, шаг вперед, показ укола, выпад.

Основная часть. Прямой укол без выпада из положения вне соединения, из 6-й позиции с возвращением после укола в 6-ю позицию. Укол без выпада из 6-го соединения с предварительными шагами вперед и назад. Укол с выпадом из 6-го соединения по разделениям. (Показать укол, коли, закройся.) То же с предварительными передвижениями вперед и назад. Укол с выпадом без разделений из положений — вне соединения, в 6-м соединении и на вызов. Шаг вперед — прямой укол с выпадом. Переход из 6-й позиции в 4-ю и 4-й в 6-ю на месте и с движениями (назад и вперед). Прямой укол без выпада и с выпадом из 4-й позиции. Уход с выпада вперед назад в 6-ю и 4-ю позиции.

Заключительная часть. Шаг вперед, шаг назад. Укол. Вольно. Боевая стойка. Вольно (несколько раз). Шаг вперед, шаг назад. Укол с выпада. Укол с выпадом. Вольно.

Урок № 2

Учебная цель. Совершенствование атаки прямым уколом с разных дистанций. Изучение прямых защит (отбивов) в верхних секторах и ответоз прямым уколом.

Вводная часть. 6-я позиция. Передвижения вперед и назад. Прямой укол без выпада и с выпадом, на месте и с предварительными передвижениями. Сочетания передвижений вперед и назад без укола и с уколом. Позиции 6-я и 4-я на месте и с передвижениями. Укол с выпадом, с шагами и выпадом из 4-й и 6-й позиций.

Основная часть. Прямой укол без выпада, с выпадом из 6-й позиции, в соединении, вне соединения, в соединении и на вызов. За-

¹ Уроки разработаны при участии: по рапире и эспадрону — заслуженного мастера спорта Ю. К. Мордовина, по карabinу — мастера спорта В. С. Морозова.

щита 4-я из 6-й позиции (отбив) и ответ прямым уколом без выпада по разделением (с остановкой на защите) и без разделений (с остановкой после защиты). 6-я защита из 4-й позиции (отбив) и ответ прямым уколом без выпада (по разделениям и без разделений). Также защиты с ответами без выпада с предварительными шагами вперед и назад и в сочетании с этими передвижениями. Простейшие завязки в виде прямых защит, ответов, защит и контрответов в верхних секторах. Завязки, состоящие из атаки прямым уколом, защиты (с обязательным уходом из выпада) и ответного укола без выпада.

Урок № 3

Учебная цель. Совершенствование атаки прямым уколом прямых защит в верхних секторах и ответных действий прямым уколом. Изучение перемены соединений в верхних секторах.

Вводная часть. Передвижения. Укол с выпадом по разделению и без разделения из 6-й и 4-й позиций. Укол с предварительными передвижениями (шагами вперед и назад) и с выпадом. Уход из выпада и повторный укол с выпадом. Скачок назад и укол с выпадом. Повторный укол с выпадом.

Основная часть. Прямой укол без выпада, с выпадом, с шага вперед и назад. Повторный укол с выпадом на отход тренера. Защиты 4-я и 6-я и ответы прямым уколом без выпада. Завязки на прямые защиты, ответы и контрответы в верхних секторах. Завязки на атаки прямым уколом, защиты и ответы в верхних секторах. Прямой укол на вызов с последующими завязками, завершающимися прямой защитой и ответом без выпада. Перемена соединения и укол после перемены соединения без выпада и с выпадом. Защита и ответ после перемены соединения.

Заключительная часть. Спокойное передвижение вперед и назад. Укол прямо без выпада и с выпадом. Позиция 6-я и 4-я.

Урок № 4

Учебная цель. Совершенствование техники пройденного материала. Изучение техники атаки уколом с переводом в верхних секторах.

Вводная часть. Передвижения и их сочетания. Укол прямо с выпадом и с предварительными шагами и выпадом. Сочетание шагов и скачков вперед и назад и уколов с выпадом. Повторные уколы с выпадом.

Основная часть. Шаг вперед. Шаг назад. Прямой укол без выпада и с выпадом. Защиты 4-я и 6-я и ответные уколы прямо и с выпадом. Завязки, например: защита, ответ, защита и контрответ; атака, защита, ответ в верхних секторах. Перемена соединения и укол на месте и с передвижениями, с последующими прямыми уколами с защитами и прямыми ответами. Укол с переводом без выпада из 6-го соединения. То же с выпадом по разделениям и без разделения.

Укол с переводом без выпада и с выпадом из 4-го соединения и с выпадом из 6-го и 4-го соединений. Укол с переводом без выпада и с выпадом вне соединения на обусловленную попытку взять 4-е или 6-е соединение. Тренировка в нанесении прямого укола или укола с переводом на действия тренера (вызов или нажим). Завязка на уколы прямо и с переводом, прямые защиты и ответы в верхних секторах. Завязка на атаку с переводом и повторную атаку прямым уколом в верхних секторах. Укол с переводом после перемены соединения и на перемену соединения. Укол с переводом после шага вперед или назад. Завязка на укол с переводом после шага (перемены соединения) или на перемену соединения с последующими прямыми защитами (отбивами и ответными уколами).

Заключительная часть. Передвижения в спокойном темпе. Выпады. Передвижения в сочетании с выпадами.

Урок № 5

Учебная цель. Совершенствование в выполнении пройденных приемов и действий. Изучение ответного укола с переводом без выпада и атаки уколом с переводом из верхнего сектора в нижний. Изучение 7-й и 8-й позиций и защит с последующими ответными уколами в нижние и верхние сектора.

Вводная часть. Передвижения и их сочетания. Прямой укол и ответные уколы с переводом в верхних секторах. Защиты и ответы в верхних секторах на месте и с передвижениями.

Основная часть. Прямой укол с выпадом и с предварительным передвижением и выпадом. Защиты и прямые ответы в верхних секторах. Перемена соединения на месте и с передвижениями вперед и назад. Укол с переводом в верхних секторах из 6-го и 4-го соединений. Завязка на атаки прямым уколом или с переводом с последующими защитами и ответами в верхних секторах. Из 6-го соединения защита 4-я и ответ с переводом без выпада. Из 4-го соединения защита 6-я и ответ с переводом без выпада. Завязки на прямую атаку и ответ прямым уколом, защиту и контрответ с переводом без выпада в верхних секторах. Укол прямо с переводом без выпада в верхних секторах. Укол прямо или с переводом в зависимости от действий тренера с предварительным шагом вперед или назад в процессе маневрирования. Укол с переводом из верхнего сектора в нижний на нажим, на попытку взять обусловленное соединение и на перемену соединения. Позиции и защиты 7-я и 8-я. Защиты 7-я и 8-я из 6-го и 4-го соединения и ответы уколом без выпада в нижние и верхние сектора. Завязки на защиты и ответные уколы без выпада в нижних и верхних секторах; например: защита 7-я ответ с переводом, защита 4-я контрответ прямо. Укол прямо и с переводом из 6-го и 8-го соединений. Завязки на атаки, защиты и ответы с чередованием в верхних и нижних секторах. Например, укол с переводом из 6-го соединения, 7-я защита и ответ без выпада; укол прямо из 6-го соединения, 4-я защита и ответ без выпада.

Заключительная часть. Передвижения в спокойном темпе, укол с выпадом и с шагом и выпадом. Уколы без выпада.

прямым уколом или с переводом в сочетании с маневрированием в зависимости от действий тренера. Контратаки с переводом в данный сектор на попытку захвата или перемены соединения. Уколы прямо или с переводом после перемены соединения. Круговые защиты в верхних и нижних секторах, ответы прямо и переводом, без выпада и с выпадом. Завязки на пройденные атаки защиты и ответы, начинаемые с атакующих или оборонительных действий спортсмена.

Заключительная часть. Спокойное передвижение и выпады. Перемены соединений и переходы из одной позиции в другую. Уколы без выпада и с выпадом.

Урок № 10

Учебная цель. Совершенствование технических навыков в условиях разнообразной тактической обстановки.

Вводная часть. Передвижения. Уколы прямо или с переводом. Защиты и ответы. Перемена соединения.

Основная часть. Уколы прямо и с переводом в различных сочетаниях, выполняемые на соответствующие действия тренера (нажим, перемена соединения). Прямые и круговые защиты в верхних и нижних секторах. Завязки на атаку, защиту и ответ, завязки на защиту — ответ, защиту и контрответ в верхних и нижних секторах. Завязки с добавлением защитных и ответных действий, путем сочетания прямых и круговых защит, и ответы прямо и с переводом в верхних и нижних секторах. Например, 6-го соединения — круговая 6-я защита — ответ прямо, 4-я защита — ответ прямо, 8-я защита — ответ переводом и т. д.

Укол прямо, повторная атака с переводом. Укол с переводом, повторная атака прямо или с переводом. Завязки на эти действия завершаемые ответным уколом прямо или с переводом в верхних и нижних секторах. Элементы немого урока на пройденные приемы с применением атаки или защиты в зависимости от действий тренера.

Заключительная часть. Спокойное передвижение вперед и назад. Выпады. Перемены позиций.

Уроки №№ 11—12

Учебная цель. Совершенствование в техническом выполнении изученных приемов нападения и защиты, тактическом применении их в различных условиях действий тренера.

Вводная часть. Передвижения и их сочетания. Атака прямо и с переводом броском с места, с предварительным шагом вперед и назад. Позиция 4-я, 6-я, 7-я и 8-я. Перемена соединений в верхних и нижних секторах на месте и с передвижениями.

Основная часть. Атаки прямым уколом и повторная атака с переводом броском на отход тренера. Атака с переводом и повторная атака броском с переводом. Укол с переводом из нижнего соединения в верхние сектора на месте, с выпадом, с шагом и с выпадом. Завязки на укол с переводом из нижнего сектора в

верхний, защиту и ответ без выпада. Круговые защиты 6-я, 4-я, 7-я и 8-я и ответы прямым уколом и с переводом. Завязки на круговые защиты, ответы, защиты и контрответы на месте и с передвижениями. Контратаки прямым уколом и с переводом на шаг вперед, захват или перемену соединения тренера. Завязки на контратаки защиты и ответы прямым уколом и переводом. Прямые и круговые защиты и ответы броском прямо и переводом. Элементы немого урока с применением атак защит и ответов в зависимости от действий тренера.

Заключительная часть. Легкие передвижения вперед и назад, выпады, повторные выпады, уколы без выпада с переходом после укола в любую из 4 пройденных позиций.

Уроки №№ 13—14

Учебная цель. Изучение техники укола с переносом. Совершенствование технических и тактических приемов нападения и защиты.

Вводная часть. Передвижения шагами, скачками и броском. Сочетания этих передвижений.

Основная часть. Атака прямым уколом и на вызов тренера. Завязки на прямой укол, защиту верхнего или нижнего сектора и ответ. Атака уколом с переводом из соединения и вне соединения со средней дистанции. Завязки на укол с переводом защиты и ответы прямо и с переводом. Атаки прямым уколом и уколом с переводом с дальней дистанции из положения вне соединения. Завязки на эти атаки с последующими защитами (прямыми и круговыми) ответными уколами (прямо и с переводом). Укол с переносом из 4-го соединения без выпада и с выпадом, в двух вариантах: когда тренер владеет соединением и когда спортсмен владеет соединением, а тренер производит нажим на оружие. Укол с переносом в тех же вариантах из 4-го соединения. Завязки на укол с переносом, защиты и ответы. Укол с переносом из положения вне соединения на попытку тренера взять соединение (6-е или 4-е). Тренировка в применении атак прямым уколом, с переводом или с переносом с дальней дистанции в зависимости от действий тренера. Например: с шагом вперед взять соединение (или переменить соединение) и далее, исходя из действий тренера, колоть прямо, с переводом или переносом. Завязки на основе этих атак.

Заключительная часть. Спокойное передвижение и его разновидности. Выпады.

Уроки №№ 15—16

Учебная цель. Изучение техники ответного укола с переносом. Совершенствование изученных ранее технических и тактических приемов нападения и защиты.

Вводная часть. Передвижения и их сочетания с различной скоростью выполнения.

Основная часть. Позиции 6-я, 4-я, 7-я и 8-я на месте и с передвижениями. Перемена соединений во всех четырех секторах. Атака

прямым уколом, с переводом и с переносом без выпада, с выпадом, с передвижениями и выпадом. Прямые и круговые защиты и ответные уколы прямо и с переводом на месте, с движением назад и с движением вперед. Защиты с движением назад и немедленным переходом после них в атаку с шагом вперед и выпадом, скачком вперед и выпадом и броском (на уход тренера). Из 6-го соединения защита 4-я и ответ с переносом без выпада. Из 4-го соединения защита 6-я и ответ с переносом без выпада. Завязки на атакующие защитные и ответные действия. Упражнения в применении атакующих и ответных действий в условиях «немного» урока.

Заключительная часть. Спокойное передвижение и его разновидности. Выпады.

Уроки №№ 17—18

Учебная цель. Ознакомление с 2-й и 5-й защитами. Совершенствование в выполнении и тактическом применении способов нападения и защиты.

Вводная часть. Передвижение со сменой позиций и их сочетание.

Основная часть. Прямой укол без выпада, с выпадом, с передвижениями и выпадом. Перемена соединения в верхних и нижних секторах на месте и с передвижениями. Защита 5-я на месте и с передвижениями назад и вперед. Защита 2-я в такой же последовательности. Завязки на применение 2-й и 5-й защит. Например: 5-я защита — ответ прямо, 4-я защита контрответ переводом; 2-я защита — ответ переводом, 6-я защита контрответ прямо. Применение атакующих и ответных действий в виде отдельных упражнений и звязок на действия тренера (обусловленные или частично обусловленные). Например: на атаку тренера с переводом взять круговую и ответить прямо; на нажим или попытку взять соединение атаковать уколом с переводом и т. д.

Заключительная часть. Спокойное передвижение и его разновидности. Выпады.

Уроки №№ 19—20

Учебная цель. Тренировка в пройденных технических и тактических приемах нападения и защиты.

Вводная часть. Передвижения и их сочетания. Позиция 6-я, 7-я, 8-я, 5-я и 2-я на месте и с передвижениями, их перемена.

Основная часть. Прямой укол, укол с переводом и с переносом со всех дистанций. Перемена соединений в верхних и нижних секторах на месте и с передвижениями. Защиты прямые и круговые ответными уколами. Завязки на атаки, защиты, ответы и контрответы на месте, с движением назад и вперед и в процессе маневрирования. Упражнения на выбор спортсменами способов нападения и защиты в зависимости от действий тренера. Упражнения на быструю смену темпа (скорости, наступательных и оборонительных действий). Например: с эластичным шагом вперед взять круговую атаку, после чего со стремительным скачком и выпадом нанести

с переводом; с шагом назад взять 4-ю защиту, со вторым шагом назад взять круговую 4-ю защиту, после чего со стремительным скачком и выпадом произвести атаку с переводом. Завязки на атаки, защиты, ответы и контрответы с применением со стороны тренера заранее необусловленных или частично обусловленных приемов и защиты.

Заключительная часть. Мягкое эластичное передвижение. Выпады. Перемена позиций

УРОКИ НА ЭСПАДРОНЕ

Урок № 1

Учебная цель. Изучение техники ударов по голове и по правому боку, практика в их применении.

Вводная часть. Салют. Боевая стойка (3-я позиция). Передвижение вперед и назад.

Основная часть. Удар по голове без выпада (остаться на ударе). Закрыться третьей (проделать 5—8 раз). То же с выпадом.

Удар по голове без выпада с предварительными передвижениями вперед и назад. Удар по голове с выпадом в тех же условиях. Тот же удар без выпада, с выпадом и с предварительными передвижениями на вызов тренера (вызов обозначается принятием обусловленной позиции, открывающей голову).

Практика в нанесении ударов по голове на вызов тренера в процессе маневрирования. Удар по правому боку без выпада (остаться на ударе), закрыться третьей (проделать 5—8 раз). То же с выпадом.

Удар по правому боку без выпада с предварительными передвижениями вперед и назад. Тот же удар без выпада, с выпадом и с предварительными передвижениями вперед и назад. Тот же удар без выпада, с выпадом и с предварительными передвижениями на вызов тренера (обозначается обусловленной позицией, открывающей правый бок).

Практика в нанесении ударов по голове и по правому боку на месте и с выпадом и в процессе маневрирования на вызов тренера.

Заключительная часть. Спокойное передвижение в 3-й позиции. Выпад.

Учебная цель. Изучение техники 4-й и 3-й защит и ответных ударов по голове и по правому боку, практика в их применении.

Вводная часть. (3-я позиция). Передвижения вперед и назад. Удары по голове и по правому боку (в медленном темпе без выпада с выпадом).

Основная часть. Переход из 3-й позиции в 4-ю и из 4-й в 3-ю на месте и с передвижениями. 4-я защита и ответный удар по голове без выпада. 4-я защита и ответный удар по правому боку без выпада. Те же защиты и ответные удары с предварительными передвижениями вперед и назад. Завязки на атаку, защиту и ответ со средней и дальней дистанции. Например: удар по голове (без выпада, с выпадом), защита 3-я и ответ по правому боку. Удар по правому

Урок № 2

боку (без выпада, с выпадом) защита 3-я — ответ по голове. Удар по голове, защита 4-я — ответ по голове. Завязки на защите; защита и контрответ на месте и с передвижениями.

Заключительная часть. Спокойное передвижение в 3-й и 4-й позициях. Выпад.

Урок № 3

Учебная цель. Совершенствование в выполнении пройденных технических и тактических приемов. Изучение прямого укола 5-й защиты и ответных ударов после нее.

Вводная часть. Передвижения шагами и скачками и их сочетания с выпадом, с передвижениями и выпадом на вызов тренера. Защита 4-я и 3-я и ответные удары по голове и по правому боку на месте и передвижениями. Завязки на пройденные приемы (атака, защита, ответ, контрответ). Прямой укол без выпада, с выпадом, с передвижениями и выпадом из положения вне соединения и из 3-го соединения. Защита 5-я на месте и с передвижениями. Защита 5-я и ответные удары по правому боку и по голове. Завязки на пройденные приемы. Например: атака прямым уколом, защита 5-я, ответный удар по правому боку; удар по правому боку, защита 5-я, ответный удар по голове; 3-я защита, удар по правому боку, 5-я защита, контрответ по правому боку и т. п.

Заключительная часть. Передвижение в спокойном темпе со спокойной позицией.

Урок № 4

Учебная цель. Совершенствование в выполнении пройденных технических и тактических приемов. Изучение техники удара по руке сверху и снизу и практика в применении этих ударов, приемов атаки, контратаки и ответа.

Вводная часть. Передвижения и их сочетания. Укол с выпадом по голове и по правому боку без выпада. Завязка на эти приемы (защита, ответ, защита, контрответ). Те же действия с передвижениями, вперед и назад и в процессе маневрирования. Прямой укол без выпада, с выпадом, с передвижениями и выпадом. Прямой укол как прием ответного действия после 3-й и 4-й защит. Например: удар по голове, защита 4-я, ответный укол; удар по правому боку, защита 3-я, ответный укол; удар по правому боку, защита 5-я, ответный укол; удар по руке сверху и снизу на месте и с последующими движениями на месте. Завязки: удар по руке снизу, 5-я защита, ответ по правому боку; удар по руке сверху, 4-я защита, ответ по голове; 5-я защита, удар по руке снизу, 3-я защита, контрответ по правому боку; защита, ответ ударом по руке сверху, 3-я защита, контрответ по правому боку.

Заключительная часть. Спокойное передвижение, выпады.

Учебная цель. Совершенствование в выполнении пройденных технических приемов. Изучение удара по правой щеке и по руке снаружи. Практика в применении изученных ударов как приемов контратаки и повторных атак.

Вводная часть. Передвижения и их сочетания. Укол с выпадом. Уход в боевую стойку (обычный и скачком назад). Повторные выпады.

Основная часть. Удары по голове, по правому боку и по руке (сверху и снизу), без выпада, с выпадом, с передвижениями и выпадом. Укол прямо со всех дистанций. Защиты 4-я, 3-я, 5-я и ответные действия ударами по голове, правому боку, по руке (снизу и сверху) и прямым уколом. Удар по правой щеке без выпада, с выпадом, с передвижениями и выпадом. Завязки на атаки, защиты, ответы и на защиты и контрответы на месте, а также с передвижениями. Например: удар по голове, защита 4-я, ответ по правой щеке; защита 4-я, ответ по правой щеке, защита 3-я, ответ по голове; контратака по голове, 4-я защита, ответ по руке; контратака по правой щеке, 3-я защита, ответ по правому боку. Повторные атаки по голове и по правому боку на уход тренера от ударов по правому боку и голове. Завязки: удар по правому боку, повторная атака по голове, защита 4-я, ответ по голове и т. д. Удар по руке снаружи. Этот же удар как прием контратаки с последующими защитами и ответами. Удары по руке как контратаки (снизу, сверху, снаружи) с последующими защитами и ответами на месте и с передвижениями.

Заключительная часть. Спокойное передвижение. Выпады.

Урок № 6

Учебная цель. Совершенствование в выполнении пройденных ранее технических и тактических приемов и действий. Изучение техники укола с переводом.

Вводная часть. Передвижения. Удары по голове, правому боку, правой щеке и по руке. Укол с выпадом.

Основная часть. Защиты 4-я, 3-я и 5-я и ответы после них по голове, правому боку, руке и уколом. Из положения вне соединения на вызов тренера взять соединения 3-е или 4-е с шагом вперед нанести удар по голове, правому боку, правой щеке, руке или прямым уколом в зависимости от поставленной задачи и действий тренера. Те же упражнения в процессе маневрирования. Завязки на атаки с последующими защитами и ответами. Например: с шагом вперед 3-е соединение, удар по правому боку, защита 5-я (уходя с выпада), ответ по руке снизу без выпада; с шагом вперед 4-е соединение, удар по правой щеке, защита 3-я (уходя с выпада), ответ по правому боку без выпада. Укол с переводом из 3-го соединения — без выпада, с выпадом, с передвижениями и выпадом. Завязка на атаку — уколом с переводом, защиту и ответ. Контратаки по руке

снизу, сверху и снаружи, защиты и ответы. Завязки на эти действия. Такие же завязки усилить добавлением защит и контрответов.
Заключительная часть. Спокойное передвижение. Выпады. Перемена позиций.

Урок № 7

Учебная цель. Совершенствование в выполнении пройденных ранее технических и тактических приемов и действий. Изучение техники удара по левому боку. Тренировка в выполнении изученных приемов на различном тактическом фоне.

Вводная часть. Передвижения и их сочетания. Выпад. Сочетание передвижений с выпадом.

Основная часть. Удары по голове, правому боку, правой щеке прямой укол на вызов тренера с близкой и средней дистанций. То же действия с дальней дистанции. Завязки на эти атаки с последующими защитами и ответами. Укол с переводом из положения «вне соединения» на попытку взять соединение или произвести захват. Завязки на эти действия. Удары по руке как контратака на удар и укол тренера с последующими защитами и ответами на месте и передвижением назад. Удар по левому боку (без «прорезания» и «прорезанием») без выпада, с выпадом, с передвижениями и выпадом. Удар по левому боку как ответ после 3-й и 5-й защит.

Завязки на атаку по левому боку, защиту и ответ. Завязки на контратаку по руке. Например: удар по руке снизу 5-я защита — ответ по правому боку, 3-я защита — контрответ по левому боку, удар по руке сверху, 4-я защита — ответ по левому боку, 5-я защита — ответ по руке снизу.

Тренировка в применении изученных атак, защит и ответов действия тренера (его вызовы или атаки) на месте и с передвижениями в постепенно ускоряющемся темпе.

Заключительная часть. Перемена позиций. Выпады. Спокойное передвижение.

Урок № 8

Учебная цель. Совершенствование в выполнении изученных приемов. Изучение техники удара по левой щеке.

Вводная часть. Передвижения. Выпады и повторные выпады. Сочетания передвижений шагами и скачками с выпадом.

Основная часть. Укол прямо с выпадом, защита и ответ. Укол с переводом из соединения, защита и ответ. То же вне соединения. Атаки с предварительными передвижениями. Завязки на защиты и ответные удары на действия тренера (не обусловленные каждый раз эти действия) с задачей дать ответ ударом или уколом в ближайшую часть поражаемого пространства.

Повторные атаки ударами и уколами на уход и защиту тренера. Завязки с включением в них повторных атак (с повторным выпадом). Например: удар по голове с выпадом, повторный удар (с повторным выпадом) по правому боку, 5-я защита (уходя с выпадом).

Укол по руке снизу. Удар по левой щеке (без «прорезания» и с «прорезанием»), без выпада, с выпадом, с передвижениями и выпадом. Практика в применении удара по левой щеке как ответа после 3-й защиты (без «прорезания» и с «прорезанием»).

Завязки на атаки, защиты и ответ, защиты, атаки и контрответ, включая в них удар по левой щеке. Например, удар по голове, защита 3-я — ответ по левой щеке; защита 5-я — ответ по правому боку, защита 3-я — контрответ по левой щеке с «прорезанием» и т. д.

Заключительная часть. Различного вида передвижения. Перемена позиций. Выпады.

Урок № 9

Учебная цель. Совершенствование в выполнении изученных приемов нападения и защиты. Изучение техники удара по руке изнутри. Практика в применении приемов на различном тактическом фоне.

Вводная часть. Передвижения и их сочетания. Удары и сдвоенные удары по голове, правому боку и правой щеке.

Основная часть. Простые атаки ударами и уколами (прямо и с переводом) со средней и дальней дистанций на вызов тренера. Завязки на эти атаки, завершаемые защитой и ответом. Например: удар по голове, 4-я защита — ответ по правой щеке; удар по руке снизу, 5-я защита — ответ по правому боку (по руке, уколом); укол с переводом, 3-я защита — ответ по левой щеке (по левому боку, по правому боку).

Контратаки ударами по руке (снизу, сверху, снаружи) и ответы на месте, с шагом назад и в процессе маневрирования.

Завязки на эти действия, завершаемые защитами и контрответами. Например: удар по руке сверху, 4-я защита — ответ по правой щеке, 5-я защита — контрответ по руке снизу; удар по руке снизу, 5-я защита — ответ по правому боку, 3-я защита — контрответ прямым уколом; удар по руке снаружи, 3-я защита — ответ по левому боку, 5-я защита — контрответ по руке снизу (уколом) и т. д.

Удар по руке изнутри на месте и с движением назад. Практика в применении этого удара как приёма контратаки с последующими защитой и ответом. Например: удар по руке изнутри, 3-я защита — ответ по левой щеке; удар по руке изнутри, 5-я защита и ответ по руке снизу (по правому боку, по левому боку, уколом).

Завязки на пройденные приемы, начинающиеся с атак, контратак или защит в зависимости от действий тренера.

Заключительная часть. Спокойное передвижение. Выпад.

Урок № 10

Учебная цель. Совершенствование в технике и тактике применения изученных приемов. Изучение техники атаки броском.

Вводная часть. Передвижения и их сочетания. Удары и сдвоенные удары.

Основная часть. Атака ударами и уколами на месте, с выпадом, передвижениями и выпадом и в процессе маневрирования на вызов тренера.

Завязки на эти атаки, завершаемые защитами и ответами. Атаки броском по голове, правому боку, левому боку с места, по заданию и на вызов тренера. Те же атаки с предварительными передвижениями назад и вперед. Завязки на защиты с движением назад последующими ответными атаками броском на защиту и уход тренера. Например: с шагом назад 4-я защита — ответная атака броском по правому боку; с шагом назад 3-я защита — ответная атака броском по левому боку и т. д.

Повторная атака с выпадом, с шагом вперед и выпадом и броском на защиту и уход тренера от первой атаки.

Завязки на эти действия, завершаемые защитами и ответами. Например: удар по голове с выпадом, повторная атака с выпадом по правому боку, 5-я защита — ответ по руке снизу, та же комбинация но повторная атака с шагом вперед и выпадом или броском.

Практика в выполнении атак, защит и ответов на действия тренера с внезапной сменой (замедлением и ускорением) скорости зависимости от действий тренера.

Заключительная часть. Спокойные передвижения вперед и назад. Удары и сдвоенные удары без выпада.

Урок № 11

Учебная цель. Совершенствование в выполнении изученных приемов на различном тактическом фоне. Изучение техники повторной атаки с перехватом оружия.

Вводная часть. Передвижения шагами, скачками и броском их сочетания. Удары и сдвоенные удары на месте и с выпадом.

Основная часть. Атаки ударами и уколами из положения соединения с дальней дистанции с предварительным взятием соединения. Например: с шагом вперед 3-е соединение — удар по правому боку (по голове, укол) с выпадом; с шагом вперед соединение — удар по правой щеке (по руке, голове) и т. п.

Атаки с передвижениями шагами, скачками и броском, с увеличением скорости. Например: шаг вперед (плавно), скачок вперед — удар по голове; шаг назад (плавно), скачок вперед — удар по левому боку; шаг назад (плавно) атака броском по левому боку и т. д.

Повторные атаки с выпадом и перехватом оружия. Например: удар по правому боку с выпадом, перехват в 4-ю защиту, повторный удар по правой щеке; укол с выпадом, перехват в 3-ю — вторичный удар по правому боку и т. п.

Контратаки по руке с последующими защитами и ответами. Завязки на эти действия на месте и с передвижениями. Например: контратака по руке изнутри, 3-я защита — ответ по правому боку; 5-я защита — контротчет по руке снизу; контратака по руке с передвижениями. Завязки на защиты, ответы и контротчеты на месте и с передвижениями. Например: контратака по руке, 3-я защита — ответ уколами и т. п.

Контратаки по руке в середине завязок, начинающихся с атак. Например: удар по правому боку, контратака по руке снизу (ответ тренера), 3-я защита — ответ по голове; удар по голове

атака (на ответ тренера) по руке сверху, 4-я защита — ответ по правой щеке.

Заключительная часть. Спокойное передвижение вперед и назад. Удары и сдвоенные удары (мягко).

Урок № 12

Учебная цель. Тренировка в применении изученных приемов нападения и защиты на различном тактическом фоне. Изучение техники круговых защит (3-й и 4-й) и практика в их применении.

Вводная часть. Передвижения и их сочетания. Удары и сдвоенные удары на вызов.

Основная часть. Простые атаки с выпадом, шагом и выпадом, со скачками и выпадом и броском по заданию и на вызов тренера. Контратаки и повторные атаки и завязки на эти действия. Например: контратака по голове, 4-я защита — ответ по правому боку, повторная атака по голове; удар по голове, повторная атака укол, 5-я защита ответ по руке и т. п.

Из 3-й позиции круговая 3-я защита на месте и с передвижениями без ответных действий и с ответами. Из 4-й позиции круговая 4-я защита на месте и с передвижениями без ответных действий и с ответами.

Завязки, начинающиеся с круговых защит. Например: круговая 3-я защита — ответ по правому боку, 5-я защита — ответ по руке (левому боку, голове, укол); круговая 4-я защита — ответ по руке сверху, 3-я защита — ответ по правому боку (голове, левой щеке, левому боку, руке, укол) и т. п.

Тренировка в выполнении изученных приемов нападения и защиты на месте, с передвижениями и в процессе маневрирования внезапно меняя скорость и строя следующие завязки: атака, защита и ответ; контратака, защита, ответ, защита и контротчет и т. п.

Заключительная часть. Спокойное передвижение. Выпады. Сдвоенные удары.

Урок № 13

Учебная цель. Совершенствование в выполнении пройденных приемов на различном тактическом фоне. Ознакомление со 2-й защитой как с возможным вариантом закрытия от удара (укола) нижнего наружного сектора.

Вводная часть. Передвижения шагами, скачками и броском и их сочетания. Удары, сдвоенные и строенные, без выпада и с выпадом.

Основная часть. Атаки ударами со средней дистанции на вызов тренера и завязки, начинающиеся с атаки ученика и завершаемые защитами и ответами. То же с шагом вперед, скачком и выпадом. То же с шагом вперед и броском. Защиты 3-я, 4-я, 5-я и круговые защиты (4-я и 3-я) и ответы удары (уколы) на месте и с передвижениями. Завязки на защиты, ответы и контротчеты на месте и с передвижениями. Контратаки на руку (сверху, снизу, снаружи и изнутри), защиты и ответы и завязки на эти действия. Повторные атаки с выпадом, шагом и выпадом и броском. Завязки с включением в них повторных атак, контратак, защит и ответов. Например:

удар по голове с выпадом, повторная атака по правому боку (с повторным выпадом) на ответ тренера по голове, контратака по руке снизу, 5-я защита—ответ по левому боку; удар по правому боку с шагом вперед и выпадом, повторная атака уколом с переводом (с выпадом), контратака ударом по руке сверху, 4-я защита — ответ по правой щеке. 2-я защита на месте и с передвижениями назад и вперед без ответных действий. 2-я защита — ответ по руке, правой щеке, голове и уколом. Завязки на вторую защиту, ответ, защиту и контрответ.

Заключительная часть. Спокойное передвижение. Выпады.

Урок № 14

Учебная цель. Тренировка в выполнении атакующих и защитных действий на различном тактическом фоне и в различных сочетаниях.

Вводная часть. Передвижения и их сочетания. Удары сдвоенные и строенные. Удары на месте и с передвижениями.

Основная часть. Атаки ударами и уколами с выпадом, с передвижениями и выпадом, защиты и ответы. Тренировка в выполнении атак на вызов тренера в сочетании с передвижениями.

Защиты с движением назад и вперед с последующим переходом в решительные атаки со скачком вперед и броском. Завязки на эти действия. Например: с шагом назад, 4-я защита, со скачком вперед и с выпадом, удар по правому боку на ответ тренера по голове, удар по руке снизу, 5-я защита и ответ по правому боку; с шагом назад 5-я защита, броском удар по левому боку, на ответ тренера удар по руке сверху, 4-я защита и ответ по правой щеке.

Заключительная часть. Спокойные передвижения. Выпады. Удары и сдвоенные удары.

Урок № 15

Учебная цель. Тренировка в выполнении изученных приемов нападения и защиты в различных сочетаниях. Ознакомление 1-й защитой, как с возможным вариантом закрытия нижнего внешнего сектора.

Вводная часть. Передвижение со сменой позиций и их сочетания. Удары сдвоенные и строенные. Удары на месте и с выпадом.

Основная часть. Защиты (прямые и круговые), ответы, защиты и контрответы ударами и уколами на месте и с передвижениями.

Атаки с выпадом, передвижениями и выпадом вне соединения и с переходом в соединение на вызов тренера. Завязки, начинающиеся с атак на вызов и завершаемые защитами и ответами. Например: с шагом вперед 4-е соединение, удар по голове, защита и ответ по правому боку, защита 5-я и контрответ по левому боку.

Тренировка в выполнении атак со скачком вперед и выпадом после нескольких передвижений вперед и назад. Завязки на эти действия с включением в них контратак на руку. Например: шаг назад, шаг вперед, со скачком вперед удар по голове, удар по

сверху, 4-я защита и ответ по левому боку, 5-я защита и ответ по левому боку. 1-я защита на месте и с движениями, 1-я защита как проходящий отбив с последующим ударом по голове без выпада и с выпадом. Завязки на 1-ю защиту, ответ, защиту и контрответ. Например: 1-я защита (проходящая) — ответ по голове, 3-я защита — контрответ по правому боку или 5-я защита — контрответ по левому боку.

Заключительная часть. Спокойные передвижения. Выпады.

Урок № 16

Учебная цель. Совершенствование в выполнении изученных ранее технических и тактических приемов нападения и защиты.

Вводная часть. Передвижения и их сочетания. Удары сдвоенные и строенные, без выпада и с выпадом.

Основная часть. Защиты и ответы без предварительного обуславливания действий тренера, на месте и в сочетании с передвижениями. Завязки, начинающиеся с защит, применяемых в зависимости от места удара или укола тренера. Атаки с выпадом, передвижениями и выпадом на вызов тренера.

Завязки, начинающиеся с атак на вызов. Маневрирование передвижениями вперед и назад с последующими атаками ударом или уколом или защитами и ответами на вызов тренера. Контратаки с последующими защитами и ответами в одну и ту же часть поражаемого пространства. Например: удар по руке снизу, 5-я защита и ответ по руке снизу; удар по руке сверху, 4-я защита и ответ по руке сверху; удар по правому боку 3-я защита и ответ по правому боку и т. п. Атаки со скачком вперед и броском после передвижений назад, резкое ускорение атакующих действий. Атака и оборона на месте и с передвижениями в условиях «немного» урока, в зависимости от действия тренера.

Заключительная часть. Спокойные передвижения.

Урок № 17

Учебная цель. Совершенствование в выполнении ранее изученных технических и тактических приемов нападения и защиты.

Вводная часть. Передвижения и их сочетания. Удары сдвоенные и строенные на месте и с выпадом.

Основная часть. Атаки ударами и уколами без выпада, с выпадом с передвижениями и выпадом на вызов тренера и изменениям дистанции. Защиты и ответы на месте и с движениями (шагом назад, скачком назад, шагом вперед). Завязки, начинающиеся с атакующих и защитных действий, например: атака — защита — ответ, защита, контрответ.

Применение уступающей 1-й защиты из 3-го соединения на прямой укол тренера с захватом оружия и последующим ответом по голове на месте и с движениями. Завязки на эти действия. Контратаки уколом с переводом из положения вне соединения на попытку тренера захвата оружия в 3-ю и в 4-ю позиции. Завязки, начинающиеся с контратаки переводом и завершающиеся повторными атака-

ми, уколами. Например: удар по голове с выпадом, контратака ударом по руке снизу, 5-я защита и ответ по левому боку.
Атаки уколами с последующими повторными атаками ударами и завязки на эти действия. Например: шаг вперед, укол с переводом, повторная атака с выпадом ударом по руке снаружи, контратака по руке снаружи, третья защита и ответ по правому боку.
Заключительная часть. Спокойные передвижения. Выпады.

Урок № 18

Учебная цель. Тренировка в выполнении изученных приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.
Вводная часть. Передвижения и их сочетания с изменением скорости. Удары сдвоенные и строенные.

Основная часть. Атаки защиты и ответы на месте и с передвижениями. Завязки, состоящие из атакующих и защитных приемов на три и большее количество действий. Например: круговая 3-я защита, ответ по правому боку, контратака по руке снизу, 5-я защита и ответ по левому боку, 4-я защита и ответ по правой щеке; с шагом вперед и с выпадом удар по голове, контратака по руке снизу, 4-я защита и ответ по правой щеке, 3-я защита и ответ по правому боку.

Тренировка в выполнении простых атак с выбором момента. Например: тренер безостановочно в определенном ритме меняет позиции и по своему усмотрению фиксирует вооруженную руку в верхней или нижней позиции. На это действие спортсмен производит атаку с выпадом или броском (в зависимости от взятой тренером дистанции). Те же упражнения, завершаемые защитами и ответами.

Завязки, состоящие из атак, защит и ответов, контратак и повторных атак, выполняемых в различной последовательности в зависимости от действий тренера. Например: атака — защита — ответ, контратака — защита — ответ; атака — повторная атака — защита — ответ; атака — контратака — защита — ответ; атака — повторная атака — защита — ответ; атака — защита — ответ; контратака — защита — ответ — защита — контрответ и т. д.

Заключительная часть. Спокойное передвижение. Выпады.

Урок № 19

Учебная цель. Тренировка в объеме простых действий с включением внезапных действий тренера, требующих самостоятельного решения в выборе способов нападения и защиты.
Вводная часть. Передвижения со сменой позиций и их сочетания. Удары сдвоенные и строенные. Защиты и ответы.

Основная часть. Атаки уколами и ударами в сочетании с передвижениями шагами, скачками и броском на соответствующие передвижения и вызовы тренера. Контратаки по выбору обучаемого на произвольные атакующие действия тренера. Завязки, начинающиеся с атакующих защитных действий на месте и в процессе маневрирования в зависимости от действий тренера. Завязки на контратаки, защиты и ответы с последующим переходом к повторным атакам с вы-

падом и броском. Например: контратака ударом по руке изнутри с шагом назад, 3-я защита — удар по правому боку с выпадом, повторная атака броском с ударом по голове и т. п.

Завязки на защиты, ответы, контратаки, защиты и ответы на месте и с передвижениями. Например: 4-я защита — ответ по голове, контратака ударом по руке; 3-я защита — ответ по правому боку, контратака ударом по руке, 5-я защита — ответ по левому боку и т. п.
Заключительная часть. Спокойные передвижения. Выпады.

Урок № 20

Учебная цель. Тренировка в объеме простых действий с элементами немого урока и урока вольного боя.

Вводная часть. Передвижения со сменой позиций. Удары сдвоенные и строенные. Защиты и ответы.

Основная часть. Атаки ударами и уколами со всех дистанций, защиты и ответы. Контратаки ударами по руке с последующими защитами и ответами, а также завязки на эти действия. Повторные атаки с остановкой спортсмена на выпад с повторным выпадом и броском, завязки на эти действия. Немой урок на защиты и ответы. Немой урок на контратаки с последующими защитами и ответами. Урок вольного боя с обусловленным заданием спортсмену. Например: оборона без ухода назад (у стенки) любым способом с применением контратак; атака в любую часть поражаемого пространства при защитных и ответных действиях тренера; применение соответствующих защит и ответов или контратак.

Урок вольного боя без предварительного обусловливания действий тренера.

Заключительная часть. Спокойное передвижение. Выпады.

УРОКИ НА КАРАБИНАХ С ЭЛАСТИЧНЫМ ШТЫКОМ

Урок № 1

Учебная цель. Изучение основных положений фехтования на карбинах с эластичным штыком. Изучение боевой стойки, передвижений и укола прямо без выпада.

Вводная часть. Строевая стойка. Салют. Боевая стойка и ее обоснование. Положение «вольное». Передвижения в положении боевой стойки вперед и назад. Сочетания из передвижений.

Основная часть. Боевая стойка. Нанесение укола прямо без выпада (сперва по разделением: показать укол — затем колоть; потом по команде тренера, затем по его заданию на действие оружием). Верхние позиции и соединения. Перемена соединений в верхних позициях на месте и с передвижениями вперед и назад.

Заключительная часть. Передвижения в положении боевой стойки. Положение «вольное». Строевая стойка. Салют.

Урок № 2

Учебная цель. Повторение материала, изученного в уроке 1. Изучение укола прямо с выпадом.

Вводная часть. Передвижение в положении боевой стойки. Передвижения с переменной соединений. Укол прямо без выпада на месте и после шага вперед и назад.

Основная часть. Понятие о фехтовальных дистанциях. Изучение укола прямо с выпадом (сперва по разделениям; показать укол — затем колоть, потом слитно по команде тренера, затем по его заданию на действие оружием). Возвращение из выпада в боевую стойку назад. Повторение верхних позиций. Изучение нижних. Понятие о фехтовальных секторах.

Заключительная часть. Передвижения. Перемена позиций (переход из одной в другую на месте).

Урок № 3

Учебная цель. Повторение ранее изученного. Изучение укола с переводом в верхних секторах.

Вводная часть. Укол прямо с выпадом на месте и после шага вперед и назад. Перемена соединений в верхних секторах.

Основная часть. Изучение укола с переводом в верхних секторах из обеих позиций (на месте, сперва на нажим по разделениям; показать перевод — затем колоть, потом слитно на нажим и на попытку тренера, взять соединение). Изучение укола с переводом в той же последовательности с дальней дистанции после предварительного шага вперед. Повторение укола прямо с выпадом на месте и после шага вперед и назад.

Заключительная часть. Передвижения с переменной соединения. Укол прямо без выпада на месте и после шага вперед и назад.

Урок № 4

Учебная цель. Совершенствование в выполнении ранее изученных приемов. Изучение защит (отбивов) в верхних секторах и ответных уколов.

Вводная часть. Передвижения. Уколы прямо и с переводом с выпадом на месте и после шага вперед и назад. Укол с переводом в соединении на нажим и вне соединения на попытку тренера взять соединение (сделать захват).

Основная часть. Изучение защит (отбивов) «влево» и «вправо» на попытку тренера нанести укол с переводом. Изучение этих же отбивов с последующим нанесением ответных уколов прямо без выпада (сначала по разделениям; остаться в положении отбива, затем нанести ответный укол, потом без разделений, слитно, как единый навык). Изучение укола прямо и с переводом с возвращением из выпада в боевую стойку вперед.

Заключительная часть. Укол прямо без выпада на месте и после шага вперед и назад.

Урок № 5

Учебная цель. Повторение ранее изученных приемов. Изучение ответных уколов переводом после отбивов «влево» и «вправо».

Вводная часть. Передвижения. Повторение отбивов «влево» и «вправо» с ответными уколами прямо на месте и с шагом назад и вперед.

Основная часть. Атака уколом прямо или с переводом со средней и дальней дистанции на обстановку, создаваемую тренером в условиях маневрирования. Изучение ответных уколов переводом после отбивов «влево» и «вправо» на месте. Тренировка в нанесении ответных уколов переводом после отбивов «влево» и «вправо» на месте и с шагом назад и вперед. Повторение в спокойном темпе атаки с выпадом уколом прямо и с переводом со средней и дальней дистанции.

Заключительная часть. Все виды передвижений. Укол прямо и с переводом на месте.

Урок № 6

Учебная цель. Совершенствование в выполнении ранее изученных приемов и их сочетаний. Изучение повторной атаки.

Вводная часть. Повторение изученных атак с выпадом уколом прямо и с переводом со средней и дальней дистанции в спокойной обстановке, как проверка техники.

Основная часть. Повторная атака после первой атаки на отход тренера уколом прямо и с переводом. Сочетания (завязки) из наступательных и оборонительных действий, изученных ранее, по схеме: атака, уход из выпада, защита и ответный укол прямо и переводом без выпада и с выпадом.

Заключительная часть. Повторение отбивов «влево» и «вправо» с ответными уколами без выпада прямо и переводом, в спокойном темпе, как проверка техники.

Урок № 7

Учебная цель. Повторение приемов, изученных ранее, в более спокойной обстановке. Изучение уколов с переводом в нижние секторы.

Вводная часть. Повторение отбивов «влево» и «вправо» с ответными уколами прямо на месте и с шагом назад и вперед без выпада и с выпадом.

Основная часть. Выполнение атак уколом прямо и с переводом и повторных атак этими же способами в условиях маневрирования, в зависимости от обстановки, создаваемой тренером, и его действий оружием, например, в условиях соединения: на открытие — укол прямо, на нажим — укол с переводом. На отход тренера назад повторная атака. Изучение уколов переводом с выпадом в нижний наружный и в нижний внутренний секторы со средней дистанции на месте и с дальней дистанции с шагом вперед. Уколы переводом в нижние секторы в условиях соединения на нажим и вне соединения на попытку тренера взять соединения или сделать захват.

Заключительная часть. Повторение отбивов «вправо» и «влево» с ответными уколами прямо.

Урок № 8

Учебная цель. Совершенствование техники выполнения изученного ранее. Изучение отбивов «вниз» и «вниз-вправо» против уколов, направленных в нижние секторы.

Вводная часть. Все виды передвижений. Атака уколom с выпадом прямо и с переводом, повторная атака этими же способами.

Основная часть. Изучение отбива «вниз» как основного и отбива «вниз-вправо» как дополнительного. Практика в нанесении ответных уколов прямо без выпада после отбивов «вниз» и «вниз-вправо». Повторение отбивов «вправо» и «влево» с ответными уколами прямо.

Заключительная часть. Проверка выполнения боевой стойки, укола прямо с выпадом и ухода в боевую стойку назад и вперед.

Урок № 9

Учебная цель. Повторение нижних защит. Изучение атаки уколom с переносом.

Вводная часть. Повторение отбивов «вниз» и «вниз-вправо» с ответными уколами прямо. На месте и с шагом назад и вперед. Нанесение ответных уколов без выпада и с выпадом.

Основная часть. Упражнения в завязках: защита, ответ, защита, контрответ. Использование как верхних, так и нижних отбивов, например: отбив «вправо», ответ уколom прямо без выпада, отбив «влево» — контрответ; отбив «влево», ответ уколom переводом без выпада, отбив «вниз» — контрответ уколom прямо с выпадом и т. д. Изучение атаки уколom с переносом в оба верхних сектора.

Заключительная часть. Передвижения с переменной позицией и соединений. Укол с выпадом в спокойном темпе, как проверка техники.

Урок № 10

Учебная цель. Комплексная тренировка в выполнении изученных действий. Закрепление изученных ранее технических навыков.

Вводная часть. Проверка техники выполнения основных положений и передвижений, боевой стойки, выпада и ухода назад и вперед в боевую стойку.

Основная часть. Комплексные упражнения в технических комбинациях из наступательных и оборонительных действий, например: первая комбинация — на открытие тренера — укол прямо с выпадом, уход назад в боевую стойку с отбивом «вправо» и ответ уколom прямо без выпада, в случае отхода тренера повторная атака; вторая комбинация: на попытку тренера захватить оружие — атака уколom с переводом с выпадом, уход назад в боевую стойку с отбивом «влево» и ответный укол переводом, отбив ответного укола тренера «вправо» и контрответ переводом в один из нижних секторов. Выполнение подобных различных комбинаций на месте, с шагом вперед и в условиях взаимного маневрирования тренера и спортсмена.

Заключительная часть. Проверка техники выполнения атак с выпадом и уколom прямо, с переносом и с переводом на месте и с шагом вперед.

Урок № 11

Учебная цель. Совершенствование техники выполнения изученных ранее приемов и действий. Повторение всех четырех отбивов из различных позиций. Изучение круговых отбивов и ответных уколов переносом.

Вводная часть. Маневрирование с выполнением отбивов «вправо», «влево» и «вниз» из всех четырех позиций с ответными уколами без выпада прямо и с переводом. Укол с выпадом прямо с уходом в боевую стойку назад и вперед.

Основная часть. Изучение круговых отбивов «влево» и «вправо», сперва без ответных уколов, затем с нанесением их. Изучение ответного укола переносом после отбивов «вправо» и «влево». Тренировка в выполнении атак уколom с переводом и с переносом в условиях маневрирования в зависимости от действий тренера. Повторная атака.

Заключительная часть. Отбивы «вправо» и «влево» с ответными уколами прямо с выпадом.

Урок № 12

Учебная цель. Повторение основных простых атак. Приобретение навыков в действиях с различной скоростью.

Вводная часть. Повторение в спокойном темпе основных простых атак и повторных атак.

Основная часть. Повторение основных боевых приемов с выполнением их с различной скоростью. Например: шаг вперед (плавно) — максимально быстрая атака с выпадом прямым уколom (с переводом, с переносом); или отражение в спокойном темпе атаки, обозначенной тренером одним из отбивов, и максимально быстрый ответный укол прямо (с переводом, переносом); или одна из простых атак после ее отражения тренером, защита от его ответного укола в спокойном темпе и максимально быстрое нанесение контрответа и т. д. Тренировка в максимально быстром нанесении ответного укола после различных отбивов (с возрастающей скоростью по отношению к отбиву).

Заключительная часть. Проверка всех четырех позиций и переходов из одной в другую.

Урок № 13

Учебная цель. Повторение всех приемов и действий, изученных в процессе уроков 1—12.

Вводная часть. Атаки со средней дистанции уколами прямо, с переводом и с переносом (основное внимание уделяется четкости и тонкости действий карабином и правильности выполнения выпада и ухода из него в боевую стойку).

Основная часть. Упражнение методом «немного» урока в комбинациях. Все виды атак со средней и дальней дистанций, все виды отбивов на месте и с шагами назад и вперед, с ответными уколами прямо, с переводом и переносом, повторные атаки.

Заключительная часть. Проверка безупречности выполнения основных положений: основной стойки, боевой стойки, салюта, передвижения, выпада и ухода из выпада назад и вперед в боевую стойку.

Урок № 14

Учебная цель. Повторение ранее изученных приемов и действий. Изучение контратак.

Вводная часть. Повторение всех отбивов с ответными уколами прямо, с переводом и с переносом, без выпада и с выпадом, на месте и с шагом назад и вперед.

Основная часть. Изучение основных видов контратак: останавливающего укола на начало движения противника (на его подготовку к атаке) и на атаку противника с одновременным уклонением, с применением в контратаке уколов прямо, с переносом и с переводом. Практика в выполнении обоих видов контратак в различной обстановке, создаваемой тренером.

Заключительная часть. Повторение основных простых атак со средней и дальней дистанций.

Урок № 15

Учебная цель. Закрепление изученных приемов и действий в различной обстановке с повышенной сложностью.

Вводная часть. Все виды простых атак в спокойном темпе с целью проверить технику их выполнения.

Основная часть. Комплексная тренировка в выполнении различных комбинаций из нескольких наиболее основных приемов и действий в условиях часто изменяющейся обстановки. Для тренировки используются следующие приемы и действия: атака и контратака прямым уколом и с переводом; отбивы «вправо», «влево» и «вниз»; ответные уколы прямо и с переводом. Примерная схема этих упражнений: атака, защита, ответ; защита, ответ, защита, контрответ; атака, повторная атака, снова повторная атака; контратака в различных вариантах; контратака, защита и ответ; контратака, защита ответ и повторная атака и т. д.

Заключительная часть. Отбивы: «вправо», «влево» и «вниз» с ответными уколами прямо, в спокойном темпе, как проверка техники; укол прямо с выпадом.

Примечания:

1. Каждый урок рассчитан на 30—40 минут, из которых: на вводную часть отводится 8—10 минут, на основную — 20—25 минут и заключительную — 5—7 минут.

2. Цель уроков — подготовить фехтовальщиков к самостоятельному ведению боев, участию в соревнованиях и выполнению нормативов третьего спортивного разряда, то есть фехтовальщика, действующего осмысленно тактически, обладающего фундаментальной техникой простых боевых действий и имеющего представление о сложных действиях.

3. Используя приведенные уроки, как наглядный пример, инструктор и тренер должны сами на основе учета конкретных условий творчески определять содержание каждого урока, имея в виду, что оно полностью должно отвечать поставленной цели, а каждый урок должен быть тесно связан с предыдущими и последующими, составляя единую систему индивидуального обучения.

4. В индивидуальных уроках, в зависимости от их учебной цели — изучение, повторение, проверка, совершенствование или тренировка, — каждое упражнение или техническая комбинация из нескольких приемов могут выполняться от одного — трех раз до десяти — пятнадцати.

5. Индивидуальные уроки должны строиться на основе постепенного перехода от простого к сложному, с последовательным наращиванием технической трудности, усложнением тактической обстановки и увеличением физической нагрузки.

Чтобы привить фехтовальщикам спортивную этику, необходимо каждый индивидуальный урок начинать и заканчивать салютом оружием, который выполняют взаимно по отношению друг к другу ученик и инструктор (тренер).

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ РСФСР

Ю. Т. ХОЗИКОВ

Заслуженный мастер спорта

ФЕХТОВАНИЕ

*В помощь тренерам
и инструкторам - общественникам*



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
МОСКВА — 1956

БИБЛИОТЕКА
ВГИФК